زندگینامه یک یوگی

به دنبال آن

مقاله‌های معنوی از

پاراماهانسا یوگاناندا

برای کپی کردن در سایت‌های شبکه‌های اجتماعی

زندگینامه از الف یوگی



تو

سط

پاراماهانسا

یوگاناندا

با پیشگفتاری از

.WY Evans-Wentz، MA، D.Litt.، D.Sc

«به جز شما

دیدن نشانه‌ها

و عجایب، باور
نخواهید کرد."
- یوحنا 4:48

اختصاصی به حافظه از

لوتر بربنک

یک آمریکایی سنت

فهرست مطالب

تصاویر

جیتندرا مازومدار، من همراه روی ... «بی پول آزمون" در بریندابان آناندا

موبی ما، «مادر سرشار از شادی»

هیمالیا غار اشغال شده توسط

باباجی سری یوکتشوار، استاد من

انجمن خودشناسی، دفتر مرکزی لس‌آنجلس

خودشناسی کلیسا از همه ادیان، هالیوود خلوتگاه
ساحلی گوروی من در پوری

خودشناسی کلیسا از همه ادیان، سان دیگو خواهران
من - روما، نالینی و اوما

خواهرم اوما

خداوند در سیمای خود به عنوان شیوا

یوگودا ریاضی، ارمیتاژ در داکشینسوار
مدرسه رانچی، ساختمان اصلی

کاشی، دوباره متولد شده و دوباره کشف شده

بیشنو، موتیلال موکرجی، پدر من، آقای رایت، تی.ان.بوز، سوامی ساتیاناندا گروه از
نمایندگان به ... بین‌المللی کنگره از مذهبی لیبرال‌ها، بوستون، ۱۹۲۰ یک گورو و
مرید در یک عزلتگاه باستانی

باباجی، ... یوگی-مسیح از مدرن هند لاهیری
ماهاسایا

الف یوگا کلاس در واشنگتن، دی
سی لوتر بوربانک

ترز نیومن از کانرزرویت، بایرن تاج محل در
آگرا

شانکاری مای جیو، فقط زندگی کردن شاگرد از ... عالی ترایلانگا سوامی
کریشناناندا به همراه شیر ماده‌ی رام خود

گروه روی ... غذاخوری پاسیو از من گوروها سرمپور ارمیتاژ
خانم بلچ، آقای رایت و من -- در مصر

رابیندرانات تاگور

سوامی کشاباناندا، در او ارمیتاژ در بریندابان کریشنا، پیامبر
باستانی هند

مهاتما گاندی، در واردها

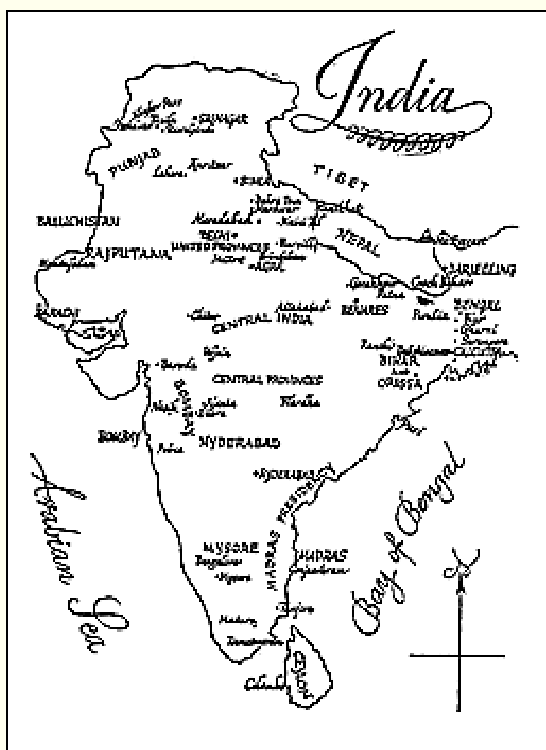
گیری بالا، ... زن یوگی سازمان بهداشت
جهانی هرگز می‌خورد آقای ای. ای.
دیکینسون

من گورو و خودم
دانشجویان رانچی
انسینتاس

کنفرانس در سان فرانسیسکو

سوامی پریماناندا

پدرم



نقشه از هند

پیشگفتار

توسط WY EVANS-WENTZ، MA، D.Litt.، D.Sc.

عیسی کالج، آکسفورد؛ نویسنده از
کتاب مردگان تبتی، یوگی بزرگ
تبت، میلارپا،

یوگای تبتی و آموزه‌های مخفی و غیره

ارزش زندگینامه یوگاناندا با این واقعیت که یکی از معدود کتاب‌های انگلیسی درباره خردمندان هند است که نه توسط یک روزنامه‌نگار یا خارجی، بلکه توسط یکی از هم نژادان و آموزش‌دیدگان خود آنها نوشته شده است، بسیار افزایش می‌یابد - به طور خلاصه، کتابی درباره یوگی‌ها توسط یک یوگی. به عنوان یک شاهد عینی، روایتی از وقایع خارق‌العاده زندگی می‌کند و قدرت‌ها از مدرن هندو مقدسین، ... کتاب دارد اهمیت هر دو به موقع و جاودانه. باشد که هر خواننده‌ای قدردانی و سپاسگزاری شایسته‌ای از نویسنده‌ی برجسته‌ی آن، که افتخار آشنایی با او را هم در هند و هم در آمریکا داشته‌ام، به عمل آورد. سند زندگی غیرمعمول او قطعاً یکی از آشکارترین ژرفای ذهن و قلب هندو و ثروت معنوی هند است که تاکنون در غرب منتشر شده است.

این افتخار نصیب من شد که با یکی از فرزانگانی که شرح حالش در اینجا روایت می‌شود - سری یوکتشوار گیری - ملاقات کنم. تصویری از این قدیس ارجمند به عنوان بخشی از جلد کتاب یوگای تبتی و آموزه‌های مخفی من ظاهر شده است . [۱-۱] در پوری، در اوریسا، در خلیج بنگال بود که با سری یوکتشوار آشنا شدم. او در آن زمان رئیس یک آشرامای آرام در نزدیکی ساحل آنجا بود و عمدتاً مشغول آموزش معنوی گروهی بود. از جوان پسند شاگردان او بیان شده مشتاق علاقه در ... رفاه از ... مردم از ... یونایتد ایالت‌ها و از

تمام قاره آمریکا، و همچنین انگلستان، و از من در مورد فعالیت‌های دوردست، به ویژه فعالیت‌های شاگرد اصلی‌اش، پاراماهانسا یوگاناندا در کالیفرنیا، که او را بسیار دوست می‌داشت و در سال ۱۹۲۰ به عنوان فرستاده خود به غرب فرستاده بود، سوالاتی پرسید.

سری یوکتشوار چهره و صدایی ملایم، حضوری دلنشین و شایسته‌ی احترامی بود که دیگران برایش قائل بودند.

پیروانی که خودجوش به او ابراز ارادت می‌کردند. هر کسی که او را می‌شناخت، چه از جامعه خودش و چه غیر آن، برایش احترام زیادی قائل بود. من به وضوح قامت بلند، صاف و زاهدانه‌اش را به یاد می‌آورم، در حالی که جامه زعفرانی رنگ کسی را پوشیده بود که از آرزوهای دنیوی دست کشیده است، در حالی که در ورودی صومعه ایستاده بود تا از من استقبال کند. موهایش بلند و تا حدودی مجعد و صورتش ریش داشت. بدنش از نظر عضلانی سفت بود، اما باریک و خوش فرم، و او گام پرانرژی او داشت انتخاب شده به عنوان او مکان از زمینی محل سکونت ... مقدس شهر پوری، جایی که انبوهی از هندوهای پارسا، نماینده هر استان هند، روزانه برای زیارت معبد مشهور جاگانات، "پروردگار جهان"، به آنجا می‌آیند. در پوری بود که سری یوکتشوار در سال ۱۹۳۶ چشمان فانی خود را بر صحنه‌های این حالت گذرای هستی بست و درگذشت، در حالی که می‌دانست تجسم او به کمال پیروزمندانه‌ای رسیده است. من واقعاً خوشحالم که می‌توانم این شهادت را ثبت کنم. به ... بالا شخصیت و تقدس از سری یوکتشوار محتوا به باقی ماندن دور از ... انبوه، او خود را بی‌دریغ و در آرامش وقف آن زندگی ایده‌آلی کرد که پاراماهانسا یوگاناندا، شاگردش، اکنون برای قرن‌ها توصیف شده است. دبلیو وای اوانز-ونتز

1-1 : ۱۹۳۵، انتشارات دانشگاه آکسفورد.

نویسنده تقدیرنامه‌ها

من عمیقاً مدیون خانم ال. وی. پرات به خاطر زحمات طولانی ویرایشی‌شان بر روی نسخه خطی این کتاب هستم. از شما سپاسگزارم. هستند به دلیل همچنین به خانم روت زان برای آماده سازی از ... شاخص، به آقای سی. ریچارد رایت برای با اجازه از دکتر دبلیو. وای. ایوانز-ونتز برای ارائه پیشنهادات و تشویق‌ها.

پاراهامسا یوگاناندا

۲۸ اکتبر ۱۹۴۵،
انسینیتاس، کالیفرنیا

فصل: ۱

من والدین و اوایل زندگی

ویژگی‌های بارز فرهنگ هندی از دیرباز جستجوی حقایق نهایی و شاگرد-گوروِ ملازم آن بوده است ۲-۱
رابطه. مسیر خودم مرا به سوی فرزانه‌ای مسیح‌گونه هدایت کرد که زندگی زیبایش قرن‌هاست که حک
شده است. او یکی از استادان بزرگی بود که تنها استاد هند است.

ثروت باقی مانده. آنها که در هر نسل ظهور کرده‌اند، سرزمین خود را در برابر سرنوشت بابل و مصر محافظت کرده‌اند.

من اولین خاطراتم را در حالی می‌بینم که ویژگی‌های نابهنگام یک تجسم قبلی را پوشش می‌دهند. خاطرات روشنی از یک زندگی دور، یک یوگی ۱-۳، به ذهنم خطور کرد. در میان برف‌های هیمالیا. این نگاه‌های اجمالی به گذشته، از طریق پیوندی بی‌بعد، نگاهی اجمالی به آینده نیز به من بخشید.

تحقیرهای ناشی از درماندگی دوران نوزادی از ذهنم پاک نشده‌اند. با رنجش از ناتوانی‌ام در راه رفتن یا ابراز آزادانه‌ی احساساتم آگاه بودم. با پی بردن به ناتوانی جسمی‌ام، موجی از دعا در درونم فوران کرد. زندگی عاطفی قوی‌ام به صورت کلماتی در زبان‌های مختلف، خاموش و بی‌صدا شکل گرفت.
در میان آشفتگی درونی زبان‌ها، گوشم کم‌کم به هجاهای بنگالیِ پیچیده‌ی قومم عادت کرد. وسعتِ فریبنده‌ی ذهن یک نوزاد! که در بزرگسالی به اسباب‌بازی‌ها و انگشتان پا محدود می‌شود.

آشفتگی روانی و بدن بی‌حس من، مرا به گریه‌های لجوجانه‌ی زیادی می‌انداخت. بهت و حیرت عمومی خانواده از پریشانی‌ام را به یاد می‌آورم. خاطرات شادتری نیز به ذهنم هجوم می‌آورند: نوازش‌های مادرم، و اولین تلاش‌هایم برای گفتن کلمات با نوک زبان و گام‌های کودکانه‌ام. این پیروزی‌های اولیه، که معمولاً به سرعت فراموش می‌شوند، با این حال پایه‌ی طبیعی اعتماد به نفس هستند.

خاطرات دور و دراز من منحصر به فرد نیستند. بسیاری از یوگی‌ها به این معروفند که خودآگاهی خود را بدون وقفه در گذار چشمگیر به «زندگی» و «مرگ» حفظ کرده‌اند. اگر انسان صرفاً یک بدن باشد، از دست دادن آن در واقع آخرین مرحله برای هویت است. اما اگر پیامبران هزاره‌ها با حقیقت سخن می‌گفتند، انسان اساساً ماهیتی غیرمادی دارد. هسته پایدار خودخواهی انسان فقط به طور موقت با ادراک حسی پیوند خورده است.

اگرچه خاطرات عجیب و غریب، اما واضح از دوران نوزادی بسیار نادر نیستند. در طول سفرهایم در سرزمین‌های متعدد، به خاطرات اولیه از زبان مردان و زنان صادق گوش داده‌ام.

من در آخرین دهه قرن نوزدهم به دنیا آمدم و هشت سال اول زندگی‌ام را در گوراکپور گذراندم. این شهر محل تولد من در استان‌های متحد شمال شرقی هند بود. ما هشت فرزند بودیم: چهار پسر و چهار دختر. من، موکوندا لال گوش ۱ تا ۴ ساله، پسر دوم و فرزند چهارم بودم.

پدر و مادر بنگالی و از کاست کشاتریا بودند . ۱-۵ هر دو از طبیعتی مقدس برخوردار بودند. عشق متقابل آنها، آرام و باوقار، هرگز به صورت سبکسرانه ابراز نمی‌شد. هماهنگی کامل والدین، کانون آرامش‌بخشِ آشوبِ چرخانِ هشت زندگیِ جوان بود.

پدر، باگاباتی چاران گوش، مهربان، جدی و گاهی اوقات سخت‌گیر بود. ما بچه‌ها با اینکه او را بسیار دوست داشتیم، اما فاصله‌ی محترمانه‌ای را رعایت می‌کردیم. او که ریاضیدان و منطق‌دان برجسته‌ای بود، عمدتاً با عقلش هدایت می‌شد. اما مادر ملکه‌ی قلب‌ها بود و فقط از طریق عشق به ما آموزش می‌داد. پس از مرگش، پدر بیشتر لطافت درونی خود را نشان داد. آن موقع متوجه شدم که نگاه او اغلب به نگاه مادرم تغییر شکل می‌دهد.

در حضور مادر، ما اولین آشنایی تلخ و شیرین خود را با متون مقدس چشیدیم. داستان‌هایی از ... موارد ضروری مهابهاراتا و رامایانا ۱-۶ بودند با تدبیر احضار شده به ملاقات ...

از انضباط. دستورالعمل و تنبیه رفت دست در دست

یکی از نشانه‌های احترام به پدر، لباس‌های مرتب و منظم مادرم بود که بعدازظهرها برای استقبال از او در محل کار، ما را با دقت می‌پوشاند. سمت او شبیه معاون رئیس در راه‌آهن بنگال-ناگپور، یکی از شرکت‌های بزرگ هند، بود. کارش مستلزم سفر بود و خانواده ما در دوران کودکی من در چندین شهر زندگی می‌کردند.

مادر با رویی گشاده به سوی نیازمندان می‌رفت. پدر نیز مهربان بود، اما احترامش به قانون و نظم به بودجه خانواده نیز سرایت می‌کرد. مادر در یک دو هفته، بیش از درآمد ماهانه پدر، صرف اطعام فقرا می‌کرد.

تمام چیزی که از شما می‌خواهم این است که لطفا میزان صدقات خود را در حد معقول نگه دارید.» « حتی یک سرزنش ملایم از سوی شوهرش برای مادر سنگین بود. او یک کالسکه معمولی سفارش داد، بدون اینکه به بچه‌ها در مورد اختلافشان چیزی بگوید.

خداحافظ؛ خداحافظ.» من هستم رفتن دور به من مادر خانه.» باستانی اولتیماتوم»!

ما با حیرت شروع به ناله و زاری کردیم. عموی مادری‌مان به موقع از راه رسید؛ او در گوش پدر پند و اندرزی حکیمانه گفت که بی‌شک از گذشت زمان آموخته بود. پس از اینکه پدر چند نکته‌ی آشتی‌جویانه گفت، مادر با خوشحالی تاکسی را ترک کرد. بدین ترتیب تنها مشکلی که تا به حال بین پدر و مادرم دیده بودم، پایان یافت. اما یک بحث خاص را به یاد دارم.

لطفاً ده روپیه برای یک زن بیچاره که تازه به خانه رسیده به من بدهید.» لبخند مادر متقاعدکنندگی » خودش را داشت.

چرا ده روپیه؟ یکی کافیه.» پدر توجیهی اضافه کرد: «وقتی پدر و پدربزرگ و مادربزرگم ناگهان فوت » کردند، من برای اولین بار طعم فقر را چشیدم. تنها صبحانه‌ام، قبل از اینکه کیلومترها تا مدرسه‌ام پیاده‌روی کنم، یک موز کوچک بود. بعدها، در دانشگاه، آنقدر نیازمند بودم که از یک قاضی ثروتمند درخواست کمک هزینه ماهی یک روپیه کردم. او رد کرد و گفت که حتی یک روپیه هم مهم است.«

قلب مادر فوراً منطقی به ذهنش رسید: «چقدر تلخ، رد کردن آن روپیه را به یاد می‌آورید! آیا می‌خواهید این زن هم با درد، رد کردن ده روپیه‌ای را که فوراً به آن نیاز دارد، به یاد بیاورد؟»

تو برنده شدی!» با ژستی قدیمی و ماندگار، مثل شوهرهای شکست‌خورده، کیف پولش را باز کرد. » اینجا یک اسکناس ده روپیه‌ای است. با حسن نیت آن را به او بده».«

پدر معمولاً اول به هر خواستگاری جدیدی «نه» می‌گفت. طرز برخورد او با زن غریبه‌ای که اینکه مادر به راحتی همدردی خود را ابراز می‌کرد، نمونه‌ای از احتیاط همیشگی او بود. بیزاری از پذیرش فوری - که ویژگی ذهن فرانسوی در غرب است - در واقع تنها احترام به اصل «تأمل لازم» است. من همیشه پدرم را در قضاوت‌هایش منطقی و متعادل می‌یافتم. اگر من می‌توانست درخواست‌های متعدد مرا با یک یا دو استدلال خوب تقویت کند، اما او همیشه هدف مورد نظر مرا، چه یک سفر تفریحی باشد و چه یک موتورسیکلت جدید، در دسترس من قرار می‌داد.

پدر در سال‌های اولیه‌ی زندگی فرزندانش، فردی سخت‌گیر و منضبط بود، اما نگرش او نسبت به خودش واقعاً اسپارتی بود. برای مثال، او هرگز به تئاتر نرفت، بلکه در اعمال معنوی مختلف و خواندن بهاگاواد گیتا به دنبال تفریح بود . 7-1 از تمام تجملات دوری می‌کرد، به آن می‌چسبید به یکی قدیمی جفت از کفش تا آنها بودند بی فایده. او پسران خریداری شده خودروها بعد از آنها مورد استفاده عموم قرار گرفتند، اما پدر همیشه از واگن برقی برای رفت و آمد روزانه به محل کار خود راضی بود. انباشت پول به خاطر قدرت با طبیعت او بیگانه بود. یک بار، پس از سازماندهی بانک شهری کلکته، از داشتن هرگونه سهامی برای خود خودداری کرد. او صرفاً می‌خواست در اوقات فراغت خود یک وظیفه مدنی انجام دهد.

چند سال پس از اینکه پدر با حقوق بازنشستگی بازنشسته شد، یک حسابدار انگلیسی برای بررسی دفاتر شرکت راه‌آهن بنگال-ناگپور آمد. بازرس شگفت‌زده متوجه شد که پدر هرگز برای دریافت پاداش‌های معوقه درخواست نداده است.

... شرکت. «او» دارد روپیه ۱۲۵۰۰۰ (در مورد ... حسابدار گفته شد ! ... کار از سه مردها او» انجام داد» دلار) به عنوان غرامت معوقه به او بدهکارم.» مأموران چکی به این مبلغ به پدر دادند. او آنقدر ۴۱۲۵۰» کم به این موضوع فکر کرد که از هرگونه اشاره‌ای به خانواده غافل شد. مدت‌ها بعد، برادر کوچکم بیشنو، که متوجه مبلغ هنگفت واریزی در صورتحساب بانکی شده بود، از او بازجویی کرد.

پدر پاسخ داد: «چرا باید از سود مادی شادمان بود؟ کسی که هدف انصاف را دنبال می‌کند، نه از سود شادمان می‌شود و نه از زیان افسرده. او می‌داند که انسان در این دنیا بی‌پول به دنیا می‌آید و بدون حتی یک روپیه از دنیا می‌رود.»



پدر
باگاباتی چاران غوش
الف شاگرد از لاهیری ماهاسایا

پدر و مادرم در اوایل زندگی مشترکشان، مرید استاد بزرگی به نام لاهیری ماهاسایا اهل بنارس شدند. این ارتباط، خوی زاهدانه پدر را تقویت کرد. مادرم اعتراف قابل توجهی به خواهر بزرگترم روما کرد: «من و پدرت فقط سالی یک بار، آن هم به قصد بچه‌دار شدن، با هم زندگی می‌کنیم.»

تا ۸ ساله، با لاهیری ماهاسایا آشنا شد. کارمندی در دفتر گوراکپورِ راه‌آهن بنگال-ناگپور. آبینش ۱ گوش‌های جوان مرا با داستان‌های جذابی از بسیاری از قدیسان هندی پر می‌کرد. او همواره سخنانش را با ستایش از افتخارات والای گوروی خودش به پایان می‌رساند.

« آیا تا به حال در مورد شرایط خارق‌العاده‌ای که پدرتان تحت آن مرید لاهیری مهاشایا شد، چیزی شنیده‌اید؟»

در یک بعد از ظهر تابستانیِ کسالت‌بار، وقتی من و ابینش در حیاط خانه‌ام کنار هم نشسته بودیم، او این سوال جذاب را پرسید. من با لبخندی از روی انتظار، سرم را تکان دادم.

« سال‌ها پیش، قبل از اینکه تو به دنیا بیایی، از افسر مافوقم - پدرت - خواستم که یک هفته از وظایفم در گوراکپور مرخصی بگیرم تا به دیدن گورویم در بنارس بروم. پدرت نقشه مرا مسخره کرد.

« او پرسید: 'می‌خواهی یک متعصب مذهبی شوی؟ اگر می‌خواهی پیشرفت کنی، روی کارهای اداری‌ات تمرکز کن.'»

« آن روز، در حالی که غمگینانه در مسیر جنگلی به خانه می‌رفتم، پدرت را در یک تخت روان دیدم. او خدمتکاران و وسایلش را مرخص کرد و کنار من نشست. در حالی که می‌خواست مرا دلداری دهد، مزایای تلاش برای موفقیت دنیوی را به من گوشزد کرد. اما من با بی‌میلی به حرف‌هایش گوش می‌دادم. قلبم تکرار می‌کرد: 'لاهری مهاشایا! بدون دیدن تو نمی‌توانم زندگی کنم!'»

« مسیر ما را به لبه‌ی مزرعه‌ای آرام برد، جایی که پرتوهای خورشیدِ اواخر عصر هنوز بر فراز موج‌های بلند علف‌های وحشی می‌تابید. ما با تحسین مکث کردیم. آنجا در مزرعه، تنها چند یارد آن طرف‌تر از ما، ناگهان هیبت گوروی بزرگم پدیدار شد! ۱-۹»

صدایش در گوش‌های حیرت‌زده‌ی ما طنین‌انداز بود: «باگاباتی، تو خیلی به کارمنـدت سـخت می‌گـیری!» او به همان مرموزی که آمده بود، ناپدید شد. من روی زانوهایم فریاد می‌زدم: «لاهیری ماهاسایا! لاهـیری ماهاسایا!» پدرت برای چند لحظه از شدت حیرت بی‌حرکت ماند.

به تو اجازه می‌دهم ، بلکه به خودم هم اجازه می‌دهم که فردا به سمت بنارس حرکت کنم. من باید این لاهیری ماهاسایای بزرگ را بشناسم، کسی که می‌تواند به اراده خود را به شکل مادی دربیاورد تا برای تو شفاعت کند! من همسرم را برمی‌دارم و از این استاد می‌خواهم که ما را در مسیر معنوی خود قرار دهد. 'آیا ما را به سوی او راهنمایی می‌کنی؟»

«البته.» از شنیدن جواب معجزه‌آسای دعایم و تغییر سریع و مطلوب وقایع، شادی تمام وجودم را فرا گرفت.

«عصر روز بعد، من و پدر و مادرت با قطار به سمت بنارس حرکت کردیم. روز بعـد بـا یـک گـاری اسـبی رفتیم.» و سپس داشت به پیاده روی از طریق باریک خطوط به من گوروها منزوی خانه. ورود او کمی

در اتاق نشیمن، ما در مقابل استاد تعظیم کردیم، در حالی که در حالت نیلوفری همیشگی‌اش قفل شده بودیم. او چشمان نافذش را برهم زد و آنها را به سمت پدرت دوخت.

باگاباتی، تو خیلی به کارمندت سخت می‌گیری!'» کلماتش همان کلماتی بود که دو روز قبل در مزرعه '» گوراکپور گفته بود. او اضافه کرد: «خوشحالم که به ابیناش اجازه داده‌ای به دیدنم بیاید و تو و همسرتان او را همراهی کرده‌اید.«

برای شادی آنها، او والدین شما را به تمرین معنوی کریا یوگا تشویق کرد . «۱۰-۱ پدرت و من، به » عنوان شاگردان برادر، از روز به یاد ماندنی رؤیا، دوستان نزدیکی بوده‌ایم. لاهیری مهاشایا علاقه‌ی خاصی به تولد شما داشت. زندگی شما مطمئناً با زندگی او پیوند خواهد خورد: دعای خیر استاد هرگز از بین نمی‌رود.

لاهیری مهاشایا کمی پس از ورود من به این دنیا، از این دنیا رفت. تصویر او، در قابی آراسته، همیشه زینت‌بخش محراب خانوادگی ما در شهرهای مختلفی بود که پدر از طرف دفترش به آنجا منتقل می‌شد. بسیاری از صبح‌ها و عصرها من و مادرم را در حال مراقبه در مقابل یک معبد دست‌ساز می‌دیدیم و گل‌هایی را که در خمیر معطر چوب صندل فرو برده شده بودند، تقدیم می‌کردیم. با کندر و مر و همچنین نیایش‌های متحدمان، الوهیتی را که در لاهیری مهاشایا به کمال تجلی رسیده بود، گرامی می‌داشتیم.

... فکر کرد از ،او تصویر داشت الف فراتر رفتن نفوذ بیش از من زندگی. همانطور که من رشد کرد ... استاد با رشد کرد من. در مدیتیشن من خواهد بود اغلب دیدن او عکاسی تصویر پدیدار شدن از آن کوچک قاب گرفت و به شکل زنده‌ای درآمد و روبرویم نشست. وقتی سعی کردم پاهای بدن نورانی‌اش را لمس کنم، تغییر می‌کرد و دوباره به تصویر تبدیل می‌شد. همچنان که دوران کودکی به دوران نوجوانی تبدیل می‌شد، لاهیری مهاشایا را یافتم تبدیل شده در من ذهن از الف کمی تصویر، گچبری شده در الف قاب، به الف حضور زنده و روشنگر. من اغلب در لحظات آزمایش یا سردرگمی به او دعا می‌کردم و در درون خود، هدایت تسلی‌بخش او را می‌یافتم. در ابتدا غمگین بودم زیرا او دیگر از نظر فیزیکی زنده نبود. همانطور که شروع کردم برای کشف حضور پنهان او در همه جا، دیگر ناله و زاری نکردم. او اغلب به آن دسته از شاگردانش که مشتاق دیدارش بودند، می‌نوشت: «چرا باید به دیدن استخوان‌ها و گوشت من بیایی، در حالی که من همیشه در محدوده‌ی دید معنوی تو هستم ؟ «

حدود هشت سالگی از طریق عکس لاهیری مهاشایا شفای شگفت‌انگیزی دریافت کردم. این تجربه عشق مرا تشدید کرد. در ملک خانوادگی‌مان در ایچاپور، بنگال، به وبا آسیایی مبتلا شدم. زندگی‌ام ناامیدکننده شده بود؛ پزشکان می‌توانستند کاری کنند هیچی. کنار تختم، مادرم با عجله اشاره کرد که به عکس لاهیری مهاشایا که روی دیوار بالای سرم بود نگاه کنم.

از ته دل به او تعظیم کن!» می‌دانست که من حتی برای بالا بردن دست‌هایم به نشانه‌ی احترام خیلی » ضعیف هستم. «اگر واقعاً ارادت خود را نشان دهی و از صمیم قلب در مقابل او زانو بزنی، جانت در امان خواهد بود!«

به عکسش خیره شدم و در آنجا نوری کورکننده دیدم که تمام بدنم و اطرافم را فرا گرفته بود. اتاق. حالت تهوع و سایر علائم غیرقابل کنترلم ناپدید شدند؛ حالم خوب شد. فوراً احساس کردم آنقدر قوی هستم که می‌توانم خم شوم و پاهای مادر را لمس کنم تا از ایمان بی‌حد و حصرش به گورو (معلم) قدردانی کنم. مادر سرش را بارها و بارها به تصویر کوچک فشار داد.

«ای همه جا حاضر استاد، من تشکر تو که تو نور دارد شفا یافته من پسر!

متوجه شدم که او نیز شاهد شعله‌ی درخشانی بوده که من از طریق آن فوراً از یک بیماری معمولاً کشنده بهبود یافته بودم.

یکی از گرانبهاترین دارایی‌های من همین عکس است. این عکس که توسط خود لاهیری مهاشایا به پدر هدیه داده شده، ارتعاشی مقدس دارد. این تصویر منشأ معجزه‌آسایی دارد. من این داستان را از برادر شاگرد پدر، کالی کومار روی، شنیدم.

ظاهراً استاد از عکس گرفتن بیزار بود. علیرغم اعتراض او، یک بار عکسی دسته جمعی از او و گروهی از مریدان، از جمله کالی کومار روی، گرفته شد. یک عکاس شگفت‌زده متوجه شد که صفحه‌ای که تصاویر واضحی از همه مریدان داشت، چیزی بیش از یک فضای خالی در مرکز نشان نمی‌داد، جایی که او منطقاً انتظار داشت خطوط کلی لاهیری مهاشایا را پیدا کند. این پدیده به طور گسترده مورد بحث قرار گرفت.

یک دانشجو و عکاس متخصص به نام گانگا دار بابو، با افتخار گفت که آن چهره فراری از دست او فرار نخواهد کرد. صبح روز بعد، در حالی که گورو در حالت نیلوفر آبی روی نیمکت چوبی نشسته بود، پشت سرش، گانگ دار بابو با تجهیزاتش از راه رسید. او با تمام احتیاط برای موفقیت، با حرص و طمع دوازده بشقاب را بیرون آورد. خیلی زود روی هر کدام، اثر نیمکت چوبی و صفحه را پیدا کرد، اما بار دیگر تصویر استاد دیده نمی‌شد.

با اشک و غرور شکسته، گنگا دار بابو به دنبال گوروی خود گشت. ساعت‌ها طول کشید تا لاهیری مهاشایا سکوتش را با جمله‌ای معنادار شکست:

«همه جا حاضر نامرئی؟ من هستم روح. می‌توان شما دوربین منعکس کردن ... "

می‌بینم که نمی‌تواند! اما، ای سرور مقدس، من با عشق آرزوی تصویری از معبد جسمانی را دارم که در آن، » تنها، از دیدگاه محدود من، آن روح کاملاً ساکن به نظر می‌رسد.«

«بیا، سپس، فردا صبح من اراده ژست گرفتن برای شما.«

عکاس دوباره دوربینش را فوکوس کرد. این بار، آن چهره مقدس، که در پسِ پرده‌ای از رمز و راز و نامحسوس پنهان نشده بود، کاملاً واضح و شفاف روی صفحه نقش بسته بود. استاد دیگر هرگز برای عکس دیگری ژست نگرفت؛ حداقل من که عکسی ندیده‌ام.

عکس در این کتاب نیز منتشر شده است. چهره زیبای لاهیری مهاشایا، که از یک شخصیت جهانی است، به سختی نشان می‌دهد که به چه نژادی تعلق داشته است. شادی شدید او از ارتباط با خدا کمی در ... آشکار می‌شود. الف تا حدودی معمایی لبخند بزن. او چشم‌ها، نیم باز به نشان دادن الف اسمی جهت روی ... دنیای بیرون نیز نیمه بسته است. او کاملاً بی‌توجه به فریب‌های ناچیز زمین، کاملاً بیدار بود در همه حال به مشکلات معنوی جویندگانی که برای فیض او به او مراجعه می‌کردند.

کمی پس از شفا یافتنم از طریق قدرت تصویر گورو، یک رؤیای معنوی تأثیرگذار به سراغم آمد. یک روز صبح، در حالی که روی تختم نشسته بودم، در خیال عمیقی فرو رفتم.

در پس تاریکی چشمان بسته چیست؟» این فکر کاوشگرانه با قدرت به ذهنم خطور کرد. ناگهان برق » عظیمی از نور بر نگاه درونی‌ام آشکار شد. شکل‌های الهی قدیسان، که در غارهای کوهستانی در حالت مراقبه نشسته بودند، مانند تصاویر مینیاتوری سینما روی ... شکل گرفتند.

صفحه بزرگی از نور در پیشانی‌ام. با صدای بلند

«گفتم: «تو کی هستی؟

«ما یوگی‌های هیمالیا هستیم.» توصیف واکنش آسمانی دشوار است؛ قلبم به وجد آمده بود.

« آه، من آرزو دارم به هیمالیا بروم و مثل تو شوم!» رؤیا ناپدید شد، اما پرتوهای نقره‌ای در دایره‌هایی که پیوسته در حال گسترش بودند، تا بی‌نهایت گسترش یافتند.

"چی؟» است این شگفت انگیز درخشش؟»

« من ایشوارا هستم. «۱-۱۱» من نور هستم. صدا همچون زمزمه ابرها

بود. «می‌خواهم با تو یکی شوم!»

از دلِ وجدِ الهیِ رو به زوالم، میراثی جاودان از الهام برای جستجوی خدا را نجات دادم. «او شادیِ جاودانه و همیشه تازه است!» این خاطره مدت‌ها پس از روزِ وجد و شعف همچنان پابرجا ماند.

یکی دیگر از خاطرات قدیمی‌ام برجسته است؛ و به معنای واقعی کلمه هم همینطور است، زیرا جای زخم آن را تا به امروز دارم. من و خواهر بزرگترم اوما صبح زود زیر یک درخت چریش در مجتمع گوراکپورمان نشسته بودیم. او داشت به من در نوشتن یک کتاب مقدماتی بنگالی کمک می‌کرد، و من می‌توانستم نگاهم را از طوطی‌های اطراف که میوه رسیده مارگوسا می‌خوردند، بردارم. اوما از جوش روی پایش شکایت کرد و یک شیشه پماد آورد. من کمی از مرهم را روی ساعدم مالیدم.

"چرا؟» انجام دادن شما استفاده دارو روی الف سالم بازو؟»

خب، خواهر، احساس می‌کنم فردا جوش خواهم زد. دارم پماد شما را روی جایی که جوش ظاهر می‌شود» امتحان می‌کنم.»

"تو» کمی دروغگو!»

. ... صبح." خشم پر شده من خواهر، نکن تماس بگیرید من الف دروغگو تا شما دیدن چه اتفاق می‌افتد در»

اوما تحت تأثیر قرار نگرفت و سه بار طعنه‌اش را تکرار کرد. در حالی که آهسته جواب می‌دادم، تصمیمی قاطع در صدایم موج می‌زد.

« به نیروی اراده‌ای که در من است، می‌گویم که فردا دقیقاً در همین جای دستم یک جوش نسبتاً بزرگ خواهم داشت؛ و جوش تو دو برابر اندازه فعلی‌اش خواهد شد!»

صبح که شد، جوش بزرگی روی نقطه‌ی مشخص شده روی بدنم ظاهر شد؛ اندازه‌ی جوش اوما دو برابر شده بود. خواهرم با جیغی به سمت مادرم دوید. «موکوندا تبدیل به یک جادوگر شده است!» مادرم با جدیت به من دستور داد که هرگز از قدرت کلمات برای آسیب رساندن استفاده نکنم. من همیشه نصیحت او را به خاطر داشته‌ام و از آن پیروی کرده‌ام.

... پزشک بریدگی، من جوشاندن بود از طریق جراحی درمان شده. الف قابل توجه جای زخم، چپ توسط است حاضر امروز. روشن

. ... قدرت در مال مرد محض کلمه من درست ساعد است الف ثابت یادآوری از

آن عبارات ساده و ظاهراً بی‌ضرر خطاب به اوما، که با تمرکز عمیق بیان می‌شدند، نیروی پنهان کافی برای منفجر شدن مانند بمب و ایجاد اثرات قطعی، هرچند آسیب‌زا، را داشتند. بعداً فهمیدم که قدرت ارتعاش انفجاری در گفتار را می‌توان عاقلانه هدایت کرد تا زندگی فرد را از مشکلات رهایی بخشد و بنابراین بدون زخم یا سرزنش عمل کند. ۱-۱۲

خانواده ما به لاهور در پنجاب نقل مکان کردند. در آنجا من تصویری از مادر الهی به شکل الهه کالی به دست آوردم. ۱-۱۳ این [مکان]، یک زیارتگاه کوچک و غیررسمی در بالکن خانه‌مان را مقدس می‌کرد. یقینی راسخ بر من مستولی شد که هر دعایی که در آن مکان مقدس خوانده شود، با اجابت دعا همراه خواهد بود. روزی که با اوما آنجا ایستاده بودم، دو بادبادک را تماشا کردم که بر فراز سقف ساختمان‌های آن طرف کوچه بسیار باریک پرواز می‌کردند.

«چرا؟» هستند شما بنابراین ساکت؟" اوما هل داده شد من با بازیگوشی.

» فقط دارم فکر می‌کنم چقدر شگفت‌انگیز است که مادر الهی هر چه بخواهم به من

می‌دهد.» «فکر کنم او آن دو بادبادک را به تو می‌دهد!» خواهرم با تمسخر خندید.

«چرا؟» نه؟" من آغاز شد ساکت نمازها برای آنها تصرف.

مسابقات در هند با بادبادک‌هایی انجام می‌شود که نخ‌های آنها با چسب و شیشه ساییده پوشانده شده است. هر بازیکن تلاش می‌کند تا نخ حریف خود را پاره کند. یک بادبادک آزاد از بالای پشت بام‌ها پرواز می‌کند؛ گرفتن آن لذت زیادی دارد. از آنجایی که من و اوما در بالکن بودیم، غیرممکن به نظر می‌رسید که هر بادبادک رها شده‌ای بتواند به دست ما برسد؛ نخ آن طبیعتاً از بالای پشت بام‌ها آویزان بود.

بازیکنان آن سوی خط مسابقه خود را آغاز کردند. یکی از نخ‌ها بریده شد؛ بلافاصله بادبادک به سمت من شناور شد. بادبادک برای لحظه‌ای ثابت ماند، که ناگهان نسیمی فروکش کرد، که ... کافی بود نخ را محکم با یک گیاه کاکتوس که بالای خانه روبرو بود، گره بزنم. یک حلقه بی‌نقص برای تصاحب من تشکیل شد. جایزه را به اوما دادم.

«این فقط یک تصادف خارق‌العاده بود، و نه اجابت دعای تو. اگر بادبادک دیگر به سمت تو بیاید، من ایمان خواهم آورد.» چشمان تیره‌ی خواهر، حیرت بیشتری را نسبت به کلماتش نشان می‌داد.

با شدت بیشتری به دعاهایم ادامه دادم. یک کشش شدید توسط بازیکن دیگر منجر به از دست دادن ناگهانی بادبادکش شد. بادبادک در حالی که در باد می‌رقصید به سمت من حرکت کرد. دستیار مفید من، گیاه کاکتوس، دوباره نخ بادبادک را در حلقه لازم محکم کرد تا بتوانم آن را بگیرم. دومین جایزه‌ام را به اوما تقدیم کردم.

» واقعاً، مادر الهی به حرفت گوش می‌دهد! این برای من خیلی عجیب است!» خواهر مثل بچه آهویی وحشت‌زده پا به فرار گذاشت.

1-2 : معنوی معلم؛ از سانسکریت ریشه گور ، به بالا بردن، به ارتقاء

1-3 : الف پزشک از یوگا، «اتحادیه»، باستانی هندی علم از مدیتیشن روی خدایا.

1-4 : ... باستانی رهبانی سوامی سفارش من نام بود تغییر یافته به یوگاناندا چه زمانی من وارد شده دهید در ۱۹۱۴ میلادی. من گورو عنوان مذهبی پاراماهانسا را در سال ۱۹۳۵ به من اعطا کرد (به فصل‌های ۲۴ مراجعه کنید) و ۴۲).

1-5 : ... دوم کاست از جنگجویان و حاکمان ،به طور سنتی

1-6 : ... احتکار از هند تاریخ، اسطوره شناسی، و فلسفه. یک «برای همه» اینها باستانی حماسه ها هستند
کتابخانه" حجم،
رامایانا و ماهابهاراتا ، است الف تراکم در انگلیسی آیه توسط رومش دات (جدید یورک: ای. پ. داتون).

1-7 این شعر سانسکریت باشکوه که بخشی از حماسه مهابهاراتا است ، کتاب مقدس هندوها محسوب می‌شود. شاعرانه‌ترین ترجمه انگلیسی آن، «آواز آسمانی» اثر ادوین آرنولد (فیلادلفیا: دیوید مک‌کی، ۷۵ سنت) است. یکی از بهترین ترجمه‌ها با مفصل تفسیر است سری آوروبیندوز پیام از گیتا (مشتری مطبوعات، ۱۶ سمودوس خیابان، مدرس، هند، ۳.۵۰ دلار).

1-8 : ... پایان بابو (آقا) است قرار داده شده در بنگالی نام‌ها در .

1-9 : خارق العاده قدرت‌ها تسخیر شده توسط عالی استادان هستند توضیح داده شده در فصل 30 ، "
قانون از معجزات."

1-10 : ... حسی آشوب است ساکن، اجازه دادن مرد به دستیابی به الف یوگیک تکنیک که به موجب آن یک روزافزون هویت با آگاهی کیهانی. (به فصل ۲۶ مراجعه کنید.)

1-11 : ... ریشه آیا ، به حکومت ... کیهان؛ از الف سانسکریت نام برای خدا به عنوان حاکم از کردن. آنجا هستند ۱۰۸ نام‌ها برای خدا در کتب مقدس هندو، که هر کدام بارقه ای از معنای فلسفی را در خود دارند.

1-12 : ... کیهانی ارتعاشی قدرت ، ... خلاق کلمه، آوم بی نهایت پتانسیل‌ها از صدا مشتق شده از پشت همه انرژی‌های اتمی. هر کلمه‌ای که با درک روشن و تمرکز عمیق گفته شود، ارزش مادی دارد. تکرار با صدای بلند یا بی‌صدا از الهام بخش کلمات دارد شده پیدا شد مؤثر در کوئیسم و مشابه ... ذهن ارتعاشی نرخ. شاعر ... راز دروغ می‌گوید در افزایش سرعت از سیستم‌ها از روان درمانی؛ تنیسون دارد چپ ما، در او خاطرات ، یک حساب از او وسیله‌ای تکراری برای عبور از ذهن آگاه به فراآگاهی:

تنیسون نوشت: «نوعی خلسه بیداری - این کلمه بهتری نیست - من اغلب، تقریباً از دوران کودکی، وقتی کاملاً تنها بوده‌ام، داشته‌ام.» «این حالت از طریق تکرار نام خودم در سکوت به من دست داده است، تا اینکه ناگهان، گویی از شدت آگاهی از فردیت، به نظر می‌رسد که خود فردیت در آن محو و ناپدید می‌شود.» بی حد و مرز بودن، و این نه الف گیج ایالت اما ... واضح ترین، ... مطمئن ترین از ... مطمئن ترین، کاملاً فراتر از کلمات - جایی که مرگ تقریباً غیرممکن و خنده‌دار بود - از دست دادن شخصیت (اگر چنین بود) به نظر می‌رسید که انقراض نیست، بلکه تنها زندگی واقعی است." او در ادامه نوشت: "این یک وجد مبهم نیست، بلکه حالتی از شگفتی متعالی است که با وضوح مطلق ذهن همراه است."

1-13 : ... جنبه از ابدی مادر طبیعت کالی است الف نماد از خدا در .

فصل: ۲

من مادر مرگ و عارف حرز

... صورت از ... ازدواج از من پیرزن برادر. «آه، چه زمانی من بنگر من مادر بزرگترین میل بود

همسر آنانتا، من بهشت را روی همین زمین خواهم یافت!" من بارها از مادرم شنیدم که با این کلمات، احساسات قوی هندی خود را برای تداوم خانواده ابراز می‌کرد.

من در زمان نامزدی آنانتا حدود یازده سال داشتم. مادرم در کلکته بود و با شادی بر تدارکات عروسی نظارت می‌کرد. من و پدرم تنها در خانه‌مان در بریلی در شمال هند ماندیم، جایی که پدرم پس از دو سال اقامت در لاهور از آنجا منتقل شده بود.

من قبلاً شاهد شکوه و جلال مراسم عروسی برای دو خواهر بزرگترم، روما و اوما، بودم؛ اما برای آنانتا، به عنوان پسر بزرگتر، برنامه‌ها واقعاً مفصل بودند. مادر از اقوام زیادی که روزانه از خانه‌های دور به کلکته می‌آمدند، استقبال می‌کرد. او آنها را در خانه‌ای بزرگ و تازه خریداری شده در خیابان امهرست شماره ۵۰ به راحتی اسکان داد. همه چیز آماده بود - خوراکی‌های لذیذ ضیافت، تخت مجللی که قرار بود برادر روی آن به خانه عروس آینده حمل شود، ردیف‌های چراغ‌های رنگارنگ، فیل‌ها و شترهای مقوایی عظیم‌الجثه، ارکسترهای انگلیسی، اسکاتلندی و هندی، هنرمندان حرفه‌ای، کاهنان مراسم باستانی.

من و پدر، با روحیه‌ای شاد، قصد داشتیم به موقع برای مراسم به خانواده بپیوندیم. با این حال، کمی قبل از روز بزرگ، من یک رؤیای شوم دیدم.

نیمه‌شب در بریلی بود. در حالی که کنار پدر در حیاط خانه‌ی ییلاقی‌مان خوابیده بودم، با تکان خوردن عجیب پشه‌بند بالای تخت از خواب بیدار شدم. پرده‌های نازک کنار رفتند و من هیکل دوست‌داشتنی مادرم را دیدم.

پدرت را بیدار کن!» صدایش فقط زمزمه‌ای بود. «با اولین قطار موجود، ساعت چهار صبح امروز، سوار » شو. اگر می‌خواهی من را ببینی، با عجله به کلکته برو!» آن شبح‌مانند ناپدید شد.

پدر، پدر! مادر دارد می‌میرد!» وحشتی که در لحن من موج می‌زد، فوراً او را بیدار کرد. با هق‌هق، خبر » مرگ را با خود بردم.

پدر با لحنی که همیشه در مقابل موقعیت جدید از خود نشان می‌داد، گفت: «به این توهمت اهمیت نده. مادرت حالش کاملاً خوب است. اگر خبر بدی بشنویم، فردا می‌رویم.»

تو هرگز خودت را به خاطر اینکه الان شروع نکردی، نخواهی بخشید!» اندوه باعث شد با تلخی اضافه » کنم: «من هم هرگز تو را نخواهم بخشید!»

صبح غم‌انگیز با کلمات صریح از راه رسید: «مادر به شدت بیمار است؛ عروسی به تعویق افتاده؛ فوراً بیایید.»

من و پدر با حواس‌پرتی آنجا را ترک کردیم. یکی از عموهایم در مسیر، در یک ایستگاه انتقال به استقبالمان آمد. قطاری با سرعت برق و باد به سمت ما می‌آمد. از میان آشوب درونی‌ام، تصمیمی ناگهانی برای پرتاب خودم به روی ریل راه‌آهن گرفتم. احساس می‌کردم که از مادرم بی‌بهره مانده‌ام و نمی‌توانم دنیایی را که ناگهان تا مغز استخوانم خالی شده بود، تحمل کنم. مادرم را مانند عزیزترین دوستم روی زمین دوست داشتم. چشمان سیاه و آرامش‌بخش او، مطمئن‌ترین پناهگاه من در تراژدی‌های کوچک کودکی بود.

آیا او هنوز زنده؟" من متوقف شد برای یکی آخرین سوال به من عمو"

«معلومه که زنده‌ست!» او به راحتی ناامیدی را در چهره‌ام تشخیص داد. اما من به سختی حرفش را باور کردم.

وقتی به خانه‌مان در کلکته رسیدیم، تنها برای رویارویی با راز خیره‌کننده مرگ بود. من تقریباً بی‌جان از حال رفتم. سال‌ها گذشت تا اینکه آشتی‌ای در قلبم شکل گرفت. با هجوم به دروازه‌های بهشت، فریادهایم سرانجام مادر الهی را فرا خواند. سخنان او التیام نهایی را بر زخم‌های چرکین من نازل کرد:

«این من بودم که از تو مراقبت کردم، زندگی پس از زندگی، در محبت مادران بسیار! در نگاهم آن دو چشم سیاه را ببین، آن چشمان زیبای گمشده را که می‌جویی!»

من و پدر کمی پس از مراسم سوزاندن جسد آن عزیز به بریلی برگشتیم. هر روز صبح زود، زیارتی حزن‌انگیز به یاد درخت بزرگی به نام شئولی انجام می‌دادم که بر چمنزار صاف و سبز-طلایی جلوی خانه‌ی ییلاقی‌مان سایه انداخته بود. در لحظات شاعرانه، فکر می‌کردم که گل‌های سفید شئولی با ارادتی مشتاقانه بر محراب پوشیده از علف‌ها می‌پاشند. در حالی که اشک‌هایم با شبنم در هم می‌آمیخت، اغلب نوری عجیب و غریب و ماورایی را مشاهده می‌کردم که از سپیده‌دم بیرون می‌آمد. درد شدید اشتیاق به خدا مرا فرا گرفت. احساس کردم که به شدت به هیمالیا کشیده می‌شوم.

یکی از پسرعموهایم، که تازه از سفری در تپه‌های مقدس برگشته بود، در بریلی به دیدن ما آمد. من با اشتیاق به داستان‌هایش درباره اقامتگاه یوگی‌ها و سوامی‌ها در کوهستان‌های مرتفع گوش دادم. ۲-۱

«بیا به هیمالیا فرار کنیم.» یک روز پیشنهاد من به دوارکا پراساد، پسر جوان صاحبخانه‌مان در بریلی، به گوش‌های بی‌مهر رسید. او نقشه مرا برای برادر بزرگترم که تازه برای دیدن پدر آمده بود، فاش کرد. آنانتا به جای اینکه به این نقشه غیرعملی یک پسر کوچک بخندد، قطعاً مرا مسخره کرد.

«کجا» است شما نارنجی ردا؟ شما نمی تواند؟ باش الف سوامی بدون که»!

اما به طرز غیرقابل توصیفی از سخنان او هیجان‌زده شدم. آنها تصویر روشنی از من را در حال پرسه زدن در هند به عنوان یک راهب به من نشان دادند. شاید خاطراتی از یک زندگی گذشته را در من بیدار کردند؛ در هر صورت، کم‌کم متوجه شدم که با چه سهولت طبیعی لباس آن فرقه رهبانی کهن را بر تن خواهم کرد.

یک روز صبح که با دوارکا گپ می‌زدم، عشق به خدا را با نیرویی عظیم احساس کردم. همراهم فقط تا حدی به فصاحت و بلاغت او توجه داشت، اما من با تمام وجود به خودم گوش می‌دادم.

بعدازظهر آن روز به سمت نـائینی تـال در دامنه‌هـای هیمالیـا فـرار کـردم. آنانتـا قاطعانـه مـرا تعقیب کـرد؛ مجبور شدم با ناراحتی به بریلی برگردم. تنها زیارتی که اجازه داشتم انجام دهم، زیارت معمـول در سـپیده دم به درخت شئولی بود . قلبم برای مادران از دست رفته، چه انسانی و چه الهی، گریست.

شکافی که مرگ مادر در تار و پود خانواده ایجاد کرد، جبران‌ناپذیر بود. پدر در طول تقریباً چهل سال باقی‌مانده از عمرش هرگز دوباره ازدواج نکرد. با پذیرفتن نقش دشوار پدر-مادر برای گله کوچکش، به طور محسوسی مهربان‌تر و صمیمی‌تر شد. با آرامش و بصیرت، مشکلات مختلف خانواده را حل می‌کرد. پس از ساعات کاری، مانند یک زاهد به سلول اتاقش می‌رفت و در آرامشی شیرین به تمرین کریا یوگا می‌پرداخت . مدت‌ها پس از مرگ مادر، من سعی کردم با ...

پرستار انگلیسی برای رسیدگی به جزئیاتی که زندگی پدر و مادرم را راحت‌تر می‌کند. اما پدر سرش را تکان داد.



من مادر

الف شاگرد از لاهیری ماهاسایا

خدمت به من با مادرت تمام شد.» نگاهش حاکی از ارادتی مادام‌العمر بود. «من از هیچ زن دیگری خدمت » «.نمی‌پذیرم

چهارده ماه پس از درگذشت مادرم، فهمیدم که او پیام مهمی برای من گذاشته است. آنانتا در بستر مرگ او حضور داشت و سخنانش را ضبط کرده بود. اگرچه او درخواست کرده بود که این افشاگری ظرف یک سال به من اعلام شود، برادرم تعلل کرد. او قرار بود به زودی بارلی را به مقصد کلکته ترک کند تا با دختری که مادرم برایش انتخاب کرده بود ازدواج کند. 2-2 یک شب مرا به کنارش احضار کرد .

موکوندا، من تمایلی به دادن خبرهای عجیب به تو نداشتم.» لحن آنانتا لحنی حاکی از تسلیم داشت. » «ترس من این بود که اشتیاق تو را برای ترک خانه شعله‌ور کنم. اما در هر صورت، تو سرشار از شور و شوق الهی هستی. وقتی اخیراً در راه هیمالیا تو را دستگیر کردم، به یک تصمیم قطعی رسیدم. نباید بیش از این انجام وعده‌ی جدی‌ام را به تعویق بیندازم.» برادرم جعبه‌ای کوچک به من داد و پیام مادر را رساند.

مادر گفته بود: «پسر عزیزم، موکوندا، بگذار این سخنان آخرین دعای خیر من باشد! زمان آن رسیده که باید تعدادی از وقایع شگفت‌انگیز پس از تولدت را تعریف کنم. من برای اولین بار مسیر مقدر شده‌ات را زمانی که نوزادی در آغوشم بودی، شناختم. سپس تو را به خانه گورویم در بنارس بردم. تقریباً پشت انبوهی از شاگردان پنهان شده بودم و به سختی می‌توانستم لاهیری مهاشایا را در حالی که در مراقبه عمیقی نشسته بود، ببینم.

در حالی که تو را نوازش می‌کردم، دعا می‌کردم که گوروی بزرگ متوجه شود و برکتی عطا کند. »
همچنان که درخواست عبادی خاموش من شدت می‌گرفت، او چشمانش را باز کرد و با اشاره از من
خواست که نزدیک شوم. دیگران راه را برای من باز کردند؛ من در برابر پاهای مقدس تعظیم کردم.
استادم تو را روی زانوانش نشاند و دستش را روی پیشانی‌ات گذاشت تا تو را غسل تعمید دهد.«

مادر کوچک، پسرت یوگی خواهد شد. او به عنوان یک موتور معنوی، روح‌های بسیاری را به پادشاهی '»
خدا خواهد برد.'«

قلبم از شادی به تپش افتاد وقتی دیدم که دعای پنهانی‌ام توسط آن گوروی دانای کل اجابت شده است. »
کمی قبل از تولدت، او به من گفته بود که تو راه او را دنبال خواهی کرد.«

بعدها، پسرم، من و خواهرت روما از رؤیای تو از نور بزرگ مطلع شدیم، زیرا از اتاق کناری تو را »
بی‌حرکت روی تخت دیدیم. صورت کوچکت نورانی بود؛ صدایت...» وقتی از رفتن به هیمالیا در جستجوی
الوهیت صحبت می‌کردی، با عزمی آهنین در دلت طنین‌انداز بود.

به این ترتیب، پسر عزیزم، فهمیدم که راه تو از جاه‌طلبی‌های دنیوی بسیار دور است. منحصربه‌فردترین »
اتفاق زندگی‌ام تأیید بیشتری به همراه داشت - اتفاقی که اکنون پیام مرا در بستر مرگ القا می‌کند.«

مصاحبه‌ای با یک حکیم در پنجاب بود. زمانی که خانواده ما در لاهور زندگی می‌کردند، یک روز »
صبح خدمتکار با عجله وارد اتاق من شد.

". ... مادر از موکوندا معشوقه، الف عجیب و غریب سادو [۳-۲] است اینجا. او اصرار دارد که او «ببینید'»

این کلمات ساده طنین عمیقی در من انداخت؛ بی‌درنگ به استقبال مهمان رفتم. در حالی که به پاهایش»
تعظیم می‌کردم، احساس کردم که در مقابلم یک مرد واقعی خدا ایستاده است.«

مادر،» او گفت، «استادان بزرگ می‌خواهند بدانی که اقامتت روی زمین طولانی نخواهد بود. بیماری »
بعدی‌ات آخرین بیماری‌ات خواهد بود.» [۴-۲] سکوتی حکمفرما شد که در آن هیچ ترسی احساس نکردم،
بلکه فقط ارتعاشی از آرامش عظیم را حس کردم. سرانجام دوباره مرا مخاطب قرار داد:

تو باید متولی یک طلسم نقره‌ای خاص باشی. من آن را امروز به تو نخواهم داد؛ برای اثبات حقیقت »
سخنانم، طلسم فردا هنگام مراقبه در دستان تو ظاهر خواهد شد. در بستر مرگ، باید به پسر بزرگت آنانتا
دستور دهی که طلسم را به مدت یک سال نگه دارد و سپس آن را به پسر دومت تحویل دهد. موکوندا
معنای طلسم را از بزرگان خواهد فهمید. او باید آن را تقریباً زمانی دریافت کند که آماده باشد از تمام
امیدهای دنیوی دست بکشد و جستجوی حیاتی خود را برای خدا آغاز کند. وقتی طلسم را برای چند سال
نگه داشت و وقتی به هدف خود رسید، ناپدید خواهد شد. حتی اگر در مخفی‌ترین نقطه نگهداری شود، به
همان جایی که از آن آمده است، باز خواهد گشت.«

تا ۵ صدقه دادم» به قدیس، و با احترام فراوان در برابر او تعظیم کرد. (بدون اینکه) با تقدیم قربانی، با ۲
دعای خیر آنجا را ترک کرد. عصر روز بعد، همانطور که با دستانی گره کرده در حال مراقبه نشسته بودم،
همانطور که سادو قول داده بود، یک طلسم نقره‌ای بین کف دست‌هایم ظاهر شد. توسط الف سرد،
صاف لمس کردن. من داشته باشند با حسادت محافظت شده آن برای بیشتر از دو سال‌ها، و حالا آن را
به آنانتا بسپار. برای من غمگین نباش، زیرا من توسط گوروی بزرگم هدایت شده‌ام.

«. ... کیهانی مادر اراده محافظت کردن شما ... بیکران. خداحافظ، من کودک؛ ... بازوها از به

با در اختیار داشتن طلسم، شعله‌ای از روشنایی مرا فرا گرفت؛ بسیاری از خاطرات خفته بیدار شدند. طلسم، گرد و به طرز باستانی عجیب و غریب، با حروف سانسکریت پوشیده شده بود. فهمیدم که از معلمان زندگی‌های گذشته آمده است که به طور نامرئی گام‌های مرا هدایت می‌کردند. در واقع، معنای دیگری نیز وجود داشت؛ اما هیچ کس نمی‌تواند به طور کامل جوهر یک طلسم را آشکار کند.

اینکه چگونه طلسم سرانجام در میان شرایط بسیار ناگوار زندگی‌ام ناپدید شد؛ و اینکه چگونه از دست دادن آن، نویدبخش به دست آوردن یک گورو برای من بود، در این فصل نمی‌گنجد.

اما پسر کوچک، که تلاش‌هایش برای رسیدن به هیمالیا بی‌نتیجه مانده بود، هر روز با بال‌های طلسم خود به دوردست‌ها سفر می‌کرد.

2-1 : (سانسکریت ریشه معنی از سوامی است «او» سازمان بهداشت جهانی است یکی با او خود ... هندی سفارش برای راهبان، این عنوان احترام رسمی «کشیش» سوا) کاربردی به الف عضو از را دارد.

2-2 : ... شریک زندگی برای آنها کودک، دارد هندی سفارشی، که به موجب آن والدین انتخاب کنید بی‌پرده حملات از درصد ازدواج‌های شاد هندی بالاست مقاومت کرد ... .

2-3 : یک انکوریت؛ یکی سازمان بهداشت جهانی دنبال می‌کند الف سادانا یا مسیر از معنوی انضباط.

2-4 : چه زمانی من کشف شد توسط اینها کلمات که مادر داشت تسخیر شده راز دانش از الف کوتاه ... طرح‌ها زندگی، من فهمیده شد برای اولین زمان چرا او داشت شده مصرانه روی شتاب دادن ... در مراسم عروسی، آرزوی طبیعی و مادرانه‌اش این برای آنانتا ازدواج. اگرچه او درگذشت قبل از بود که شاهد این مراسم باشد.

2-5 : الف مرسوم ژست از احترام به سادوس .

فصل: ۳

سنت با دو بدن‌ها

"پدر، اگر من وعده به بازگشت خانه بدون اجبار، ممکن است من گرفتن الف دید و بازدید سفر به بنارس؟»

عشق شدید من به سفر به ندرت توسط پدر مانع می‌شد. او به من، حتی به عنوان یک پسر بچه، اجازه می‌داد از بسیاری از شهرها و مکان‌های زیارتی بازدید کنم. معمولاً یک یا چند نفر از دوستانم مرا همراهی

می‌کردند؛ ما با خیال راحت با بلیط‌های درجه یک که پدر تهیه می‌کرد، سفر می‌کردیم. موقعیت او به عنوان یک کارمند راه‌آهن برای عشایر خانواده کاملاً رضایت‌بخش بود.

پدر وعده داده شده به دادن من درخواست به دلیل ملاحظه. بعدی روز او احضار شده من و برگزار شد

بیرون الف رفت و برگشت عبور از باریلی به بنارس، الف شماره از روپیه یادداشت‌ها، و دو حروف.

من یک کار اداری دارم که باید از یک دوست بنارسی، کدار نات بابو، خواستگاری کنم. متأسفانه آدرس او » را گم کرده‌ام. اما معتقدم که شما می‌توانید این نامه را از طریق دوست مشترکمان، سوامی پرانابانانداِ، به او برسانید. سوامی، برادر مرید من، به مقام معنوی والایی رسیده است. شما از همراهی او بهره‌مند خواهید شد؛ این یادداشت دوم به عنوان مقدمه‌ای برای شما خواهد بود.«

مال پدر چشم‌ها چشمک زد به عنوان او اضافه کرد، «ذهن، خیر بیشتر پروازها از خانه!"

با شور و شوق دوازده سال زندگی‌ام به راه افتادم (هرچند گذشت زمان هرگز از لذت دیدن صحنه‌های جدید و چهره‌های عجیب نکاسته است). به بنارس که رسیدم، فوراً به سمت محل اقامت سوامی رفتم. درِ ورودی باز بود؛ به اتاقی دراز و تالارمانند در طبقه دوم رفتم. مردی نسبتاً تنومند که فقط لنگی به تن داشت، به حالت نیلوفری روی سکویی کمی بالاتر نشسته بود. سر و صورتش تراشیده و بدون چین و چروک بود؛ لبخندی دلنشین بر لبانش نقش بسته بود. برای اینکه فکر کنم مزاحم شده‌ام، مثل یک دوست قدیمی به من سلام کرد.

بابا آناند (درود بر عزیزم)» با لحنی کودکانه و صمیمانه به من خوشامد گفت. زانو زدم و پاهایش را لمس » کردم.

"هستند شما سوامی پرانابانانداِ؟"

او سر تکان داد. «تو پسر باگاباتی هستی؟» کلماتش قبل از اینکه وقت کنم نامه پدر را از جیبم بیرون بیاورم، ادا شدند. با حیرت، معرفی‌نامه را که حالا زائد به نظر می‌رسید، به او دادم.

البته که کدار نات بابو را برایت پیدا می‌کنم.» آن قدیس دوباره با روشن‌بینی‌اش مرا شگفت‌زده کرد. » نگاهی به نامه انداخت و چند اشاره‌ی محبت‌آمیز به پدر و مادرم کرد.

می‌دانی، من از دو حقوق بازنشستگی بهره‌مند هستم. یکی به توصیه پدرت است که زمانی به خاطر » ... توصیه از من آسمانی پدری که من وظایف ... راه آهن دفتر. دیگر است توسط او ... کار کرده در زمینی‌ام را در زندگی آگاهانه به خاطر او به پایان رسانده‌ام.«

این حرف خیلی برایم مبهم بود. «آقا، شما چه نوع مستمری از پدر آسمانی دریافت می‌کنید؟ آیا او پول روی دامن شما می‌اندازد؟«

او خندید. «منظورم مستمری‌ای سرشار از آرامش بی‌کران است - پاداشی برای سال‌ها مراقبه عمیق. حالا دیگر هرگز هوس پول نمی‌کنم. نیازهای مادی اندکم به وفور برآورده می‌شوند. بعداً اهمیت مستمری دوم را خواهی فهمید.«

ناگهان گفتگویمان را قطع کرد و قدیس بی‌حرکت و بی‌حرکت شد. هوایی شبیه به ابوالهول او را در بر گرفت. ابتدا چشمانش برق می‌زد، انگار که به چیزی جالب توجه نگاه می‌کرد، سپس مات و مبهوت شد. از کم حرفی‌اش خجالت کشیدم؛ هنوز به من نگفته بود که چگونه می‌توانم دوست پدر را ملاقات کنم. با بی‌قراری و بی‌قراری، به اطرافم در اتاق خالی نگاه کردم، اتاقی که به جز ما دو نفر، خالی بود. نگاه بی‌حوصله‌ام صندل‌های چوبی‌اش را که زیر صندلی سکو قرار داشتند، دید.

« آقا کوچولو، [«۱-۳] نگران نباش. مردی که آرزوی دیدنش را داری، نیم ساعت دیگر پیش تو خواهد بود.»
یوگی داشت فکرم را می‌خواند - کاری که در حال حاضر خیلی هم سخت نیست!

دوباره در سکوتی مرموز فرو رفت. ساعتم به من اطلاع داد که سی دقیقه گذشته است. سوامی از

خواب بیدار شد. "فکر می‌کنم کدار نات بابو به در نزدیک می‌شود."

صدای کسی را شنیدم که از پله‌ها بالا می‌آمد. ناگهان دچار حیرت و سردرگمی شدم؛ افکارم با سرعت
زیادی به هم می‌ریختند: «چطور ممکن است دوست پدر بدون کمک یک پیک به اینجا احضار شده باشد؟ از
وقتی که من رسیده‌ام، سوامی با هیچ‌کس جز من صحبت نکرده است!»

ناگهان از اتاق بیرون آمدم و از پله‌ها پایین رفتم. در نیمه راه به مردی لاغر اندام، با قدی متوسط، پوست
روشن و قدی متوسط برخوردم. به نظر می‌رسید عجله دارد.

"هستند شما قیدار نات بابو؟" هیجان رنگی من صدا.

«بله. مگر شما پسر باگاباتی نیستید که اینجا منتظر من بوده است؟» او با لبخندی دوستانه گفت.

« آقا، چگونه انجام دادن شما اتفاق افتادن به بیا اینجا؟" من احساس گیج و مبهوت کینه توزی بیش از او
غیرقابل توضیح حضور.

« امروز همه چیز مرموز است! کمتر از یک ساعت پیش، تازه حمام کردنم در گنگ تمام شده بود که...»
سوامی پراناباناندا نزدیک شد من. من داشته باشند خیر ایده چگونه او می‌دانست من بود آنجا در که زمان.

او گفت: «پسر باگاباتی در آپارتمان من منتظر شماست. با کمال میل قبول کردم.» «با من می‌آیی؟»
همینطور که دست در دست هم پیش می‌رفتیم، سوامی با صندل‌های چوبی‌اش به طرز عجیبی توانست از
من جلو بزند، با اینکه من این کفش‌های پیاده‌روی کلفت را پوشیده بودم.

«سوال را از من بپرسد: «چقدر طول می‌کشد تا به خانه‌ی من برسید؟

درباره نیم یک ساعت.

«' الان کار دیگری دارم.'» نگاهی مرموز به من انداخت. «باید تو را ترک کنم. می‌توانی در خانه‌ام به من
ملحق شوی، جایی که من و پسر باگاباتی منتظرت خواهیم بود.»

« قبل از اینکه بتوانم اعتراض کنم، او به سرعت از کنارم گذشت و در میان جمعیت ناپدید شد. من با
بیشترین سرعت ممکن به اینجا آمدم.»

... این توضیح فقط افزایش یافته من سردرگمی من پرس و جو کرد چگونه طولانی او داشت شناخته شده
سوامی

« ما سال گذشته چند باری همدیگر را دیدیم، اما اخیراً نه. خیلی خوشحال شدم که امروز دوباره او را در
حمام دیدم . »

«من نمی‌تواند باور من گوش‌ها! هستم من از دست دادن من ذهن؟ آیا شما ملاقات او در الف بینایی، یا انجام
داد شما در واقع

" ... صدا از او پا؟ دیدن او، لمس کردن او دست، و شنیدن

نمی‌دانم داری چه کار می‌کنی!» با عصبانیت سرخ شد. «به تو دروغ نمی‌گویم. نمی‌فهمی که فقط از » طریق سوامی می‌توانستم بفهمم که اینجا منتظرم هستی ؟«

آخ، آن مرد، سوامی پراناباناندا، از وقتی که حدود یک ساعت پیش آمدم، یک لحظه هم از جلوی چشمم » دور نشده.» تمام داستان را بی‌مقدمه تعریف کردم.

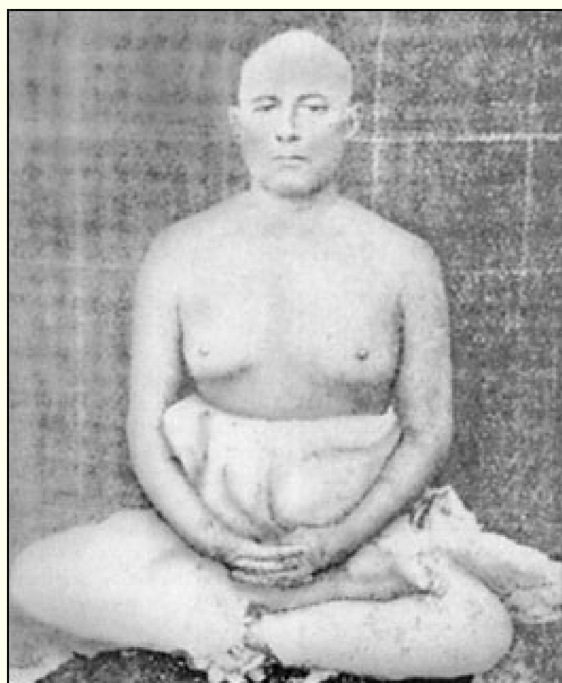
چشمانش کاملاً باز شد. «آیا ما در این عصر مادی زندگی می‌کنیم، یا داریم خواب می‌بینیم؟ هرگز انتظار نداشتم شاهد چنین معجزه‌ای در زندگی‌ام باشم! فکر می‌کردم این سوامی فقط یک مرد معمولی است، و حالا من متوجه شد که می‌تواند یک بدن اضافی را تجسم بخشد و از طریق آن کار کند!» با هم وارد اتاق قدیس شدیم.

ببین، اینها همان صندل‌هایی هستند که او در گات پوشیده بود . او فقط یک لنگ پوشیده بود، درست » همانطور که الان او را می‌بینم.«

... قدیس تبدیل شد به من با الف پرسش‌برانگیز لبخند ، ... بازدیدکننده تعظیم کرد قبل از او همانطور که بزن.

چرا از این همه حیرت‌زده‌ای؟ وحدت ظریف جهان پدیداری بر یوگی‌های واقعی پنهان نیست. من فوراً » مریدانم را در کلکته دوردست می‌بینم و با آنها صحبت می‌کنم. آنها نیز می‌توانند به دلخواه از هر مانعی از ماده زمخت فراتر روند.«

احتمالاً سوامی در تلاش برای برانگیختن شور معنوی در سینه جوانم بود که مرا مورد لطف و عنایت خود قرار داده بود. به بگو من از او قدرت‌ها از اختری رادیو و تلویزیون. ۳-۲ اما در عوض از شور و شوق، تنها ترسی آمیخته با حیرت را تجربه می‌کردم. از آنجایی که مقدر شده بود جستجوی الهی خود را از طریق یک گوروی خاص - سری یوکتشوار، که هنوز او را ندیده بودم - انجام دهم، هیچ تمایلی به پذیرش پراناباناندا به عنوان معلم خود نداشتم. با تردید به او نگاه کردم و از خود پرسیدم که آیا آیا او بود یا همتای او پیش از من.



سوامی پرانابانانداا
" سنت با دو اجساد"

یک والامقام شاگرد از لاهیری ماهاسایا

استاد با نگاهی روح‌بخش و سخنانی الهام‌بخش درباره گوروی خود، کوشید تا نگرانی مرا از بین ببرد.

... فرم از ... بزرگترین یوگی من تا کنون می‌دانست. او بود الوهیت خودش در لاهیری» ماهاسایا بود» گوشت.«

با خودم فکر کردم اگر یک مرید می‌توانست به دلخواه خود یک شکل جسمانی اضافی را به وجود آورد، واقعاً چه معجزاتی می‌توانست از استادش دریغ شود؟

به شما خواهم گفت که کمک یک گورو چقدر بی‌قیمت است. من هر شب هشت ساعت با شاگرد دیگری» مراقبه می‌کردم. ما مجبور بودیم در طول روز در دفتر راه‌آهن کار کنیم. چون در انجام وظایف روحانی‌ام مشکل داشتم، آرزو کردم تمام وقتم را به خدا اختصاص دهم. هشت سال پشتکار داشتم و نیمی از شب را به مراقبه می‌پرداختم. نتایج شگفت‌انگیزی به دست آوردم؛ ادراکات معنوی عظیم ذهن مرا روشن کرد. اما همیشه حجاب کوچکی بین من و بی‌نهایت باقی می‌ماند. حتی با جدیت فوق بشری، متوجه شدم که پیوند نهایی و برگشت‌ناپذیر از من دریغ شده است. یک شب به دیدار لاهیری مهاشایا رفتم و از او شفاعت الهی خواستم. التماس‌های من در تمام طول شب ادامه داشت.

ای فرشته‌ی راهنما، رنج معنوی من به حدی است که دیگر نمی‌توانم زندگی‌ام را بدون ملاقات رو در رو با '» معشوق بزرگ تحمل کنم!'«

چی؟» می‌تواند من انجام دادن؟ شما باید مدیتیشن کنید بیشتر عمیقاً».

ای خدای من، پروردگار من، از تو درخواست می‌کنم! تو را در کالبدی مادی در برابر خود می‌بینم؛ مرا » برکت ده تا تو را در شکل بی‌نهایتت درک کنم!«

لاهری مهاشایا دستش را با حرکتی مهربان دراز کرد. 'حالا می‌توانی بروی و مراقبه کنی. من برای تو نزد » برهما شفاعت کرده‌ام.' 3-3

با شور و شوقی بی‌حد و حصر به خانه‌ام بازگشتم. در مراقبه آن شب، به هدف سوزان زندگی‌ام دست » یافتم. اکنون بی‌وقفه از مستمری معنوی لذت می‌برم. از آن روز به بعد، خالق سعادتمند هرگز در پشت پرده‌ای از توهم از چشمانم پنهان نمانده است.«

چهره پرانابانانداا غرق در نور الهی بود. آرامش دنیایی دیگر به قلبم راه یافت؛ تمام ترس‌ها از من گریخته بودند. آن قدیس اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرد.

چند ماه بعد نزد لاهیری مهاشایا برگشتم و سعی کردم از او به خاطر اعطای این موهبت بی‌کران تشکر کنم. » سپس موضوع دیگری را مطرح کردم.

ای گوروی الهی، دیگر نمی‌توانم در دفتر کار کنم. لطفاً مرا آزاد کن. برهما مرا پیوسته مست '» نگه می‌دارد.'«

از شرکتتان درخواست حقوق بازنشستگی کنید.» »

«'در این اوایل خدمتم، چه دلیلی باید ارائه دهم؟' 'هر

چه دلت می‌خواهد بگو.'»

" ... زمین‌ها برای من زودرس درخواست بعدی روز من ساخته شده من کاربرد. پزشک پرس و جو کرد " .

در محل کار، احساس شدیدی در ستون فقراتم ایجاد می‌شود.» ۴-۳ تمام بدنم را فرا گرفته و مرا برای انجام« وظایفم نامناسب می‌کند.

بدون هیچ سوال دیگری، پزشک به من توصیه اکید برای مستمری داد که خیلی زود آن را دریافت کردم. » می‌دانم که اراده الهی لاهیری مهاشایا از طریق پزشک و مسئولان راه‌آهن، از جمله پدر شما، عمل کرد. آنها به طور خودکار از راهنمایی معنوی گوروی بزرگ اطاعت کردند و مرا برای یک زندگی سرشار از ارتباط ناگسستنی با معشوق آزاد ساختند.» 5-3

پس از این مکاشفه خارق‌العاده، سوامی پرانابانانداا به یکی از سکوت‌های طولانی خود فرو رفت. داشتم خداحافظی می‌کردم، با احترام پاهایش را لمس کردم، او دعای خیرش را نثارم کرد:

زندگی تو در مسیر ترک دنیا و یوگا است. بعداً دوباره تو را با پدرت خواهم دید.» گذشت سال‌ها هر دو » پیش‌بینی را به حقیقت تبدیل کرد. ۶-۳

کدار نات بابو در تاریکی مطلق در کنارم راه می‌رفت. من نامه پدر را به او رساندم و همراهم آن را زیر نور چراغ خیابان خواند.

پدرت پیشنهاد می‌دهد که من در دفتر کلکته شرکت راه‌آهن او شغلی بگیرم. چقدر لذت‌بخش است که » حداقل یکی از حقوق بازنشستگی‌هایی را که سوامی پرانابانانداا از آن برخوردار است، آرزو کنم! اما غیرممکن است؛ من نمی‌توانم بنارس را ترک کنم. افسوس، هنوز دو بدن برای من مناسب نیست!«

3-1 : ... اصطلاح توسط که الف شماره از هندی مقدسین خطاب شده من. آن ترجمه چوتو ماهاسایا است می‌کند "کوچک آقا."

3-2 علم فیزیک به روش خود، اعتبار قوانینی را که یوگی‌ها از طریق علم ذهن کشف کرده‌اند، تأیید می‌کند. برای مثال، الف تظاهرات که مرد دارد تلویزیونی قدرت‌ها بود داده شده روی نوامبر ۲۶، ۱۹۳۴ در ... سلطنتی دانشگاه از رم. «دکتر جوزپه کالیگاریس، استاد روانشناسی عصبی، نقاط خاصی از در بدن یک آزمودنی را فشار داد و آزمودنی با توصیفات دقیقی از افراد و اشیاء دیگر در طرف مقابل دیوار پاسخ داد. دکتر کالیگاریس به سایر اساتید گفت که اگر نواحی خاصی روی پوست تحریک شوند، به آزمودنی تأثیرات فوق حسی داده می‌شود که او را قادر می‌سازد اشیاء را ببیند که در غیر این صورت نمی‌توانست آنها را درک کند. برای اینکه آزمودنی بتواند اشیاء آن طرف دیوار را تشخیص دهد، پروفسور کالیگاریس به مدت پانزده دقیقه نقطه‌ای را در سمت راست قفسه سینه فشار داد. دکتر کالیگاریس گفت که اگر نقاط دیگر بدن تحریک شوند، آزمودنی‌ها می‌توانند اشیاء را در هر فاصله‌ای ببینند، صرف نظر از اینکه آیا قبلاً آن اشیاء را دیده‌اند یا خیر.«

3-3 : خدا در او جنبه از خالق؛ از سانسکریت ریشه بریه ، به گسترش دادن. چه زمانی امرسون شعر

... خوانندگان بودند گیج و مبهوت. برهما ظاهر شد در اقیانوس اطلس ماهانه در ۱۸۵۷، بیشترین امرسون ریزریز خندید. «بگو آنها،" او گفت، «به بگو «یهوه» را به جای «برهما» قرار دهند و هیچ گونه سردرگمی احساس نخواهند کرد.

3-4 : ... ستون فقرات، و سپس ... محراب از ... اول تجربه از روح است روی ،در عمیق مدیتیشن ... مغز. سعادت سیل‌آسا بسیار عظیم است، اما یوگی یاد می‌گیرد که جلوه‌های بیرونی آن را در کنترل کند.

3-5 : ... باگاواد ... بیشترین عمیق تفسیرها روی بعد از او بازنشستگی، پراناباناندا نوشت یکی از گیتا، به زبان‌های بنگالی و هندی موجود است.

3-6 : ۲۷ ببینید فصل_.

فصل: ۴

من قطع شد پرواز به سمت هیمالیا

« به یه بهونه بی‌اهمیت از کلاست برو بیرون، یه کالسکه کرایه کن. یه جایی وایسا که هیچ‌کس تو خونه من نتونه ببینت.»

اینها آخرین دستورات من به آمار میتر، دوست دبیرستانی‌ام بود که قصد داشت مرا به هیمالیا همراهی کند. ما روز بعد را برای پروازمان انتخاب کرده بودیم. احتیاط لازم بود، زیرا آنانتا با دقت عمل می‌کرد. او مصمم بود نقشه‌های فرار را که گمان می‌کرد در ذهن من نقش بسته است، خنثی کند. طلسم، مانند یک مخمر معنوی، بی‌صدا در درون من در حال کار بود. در میان برف‌های هیمالیا، امیدوار بودم استادی را که چهره‌اش اغلب در رؤیاها به من ظاهر می‌شد، پیدا کنم.

خانواده اکنون در کلکته زندگی می‌کردند، جایی که پدر برای همیشه به آنجا منتقل شده بود. آنانتا، طبق رسم مردسالارانه هندی، عروسش را برای زندگی به خانه ما، که اکنون در خیابان گورپار، پلاک ۴، بود، آورده بود. من در آنجا، در یک اتاق زیر شیروانی کوچک، روزانه مراقبه می‌کردم و ذهنم را برای جستجوی الهی آماده می‌کردم.

صبح خاطره‌انگیز با بارانی شوم از راه رسید. صدای چرخ‌های کالسکه‌ی آمار را در جاده شنیدم، با عجله یک پتو، یک جفت صندل، عکس لاهیری مهاشایا، یک کپی از باگاواد گیتا، یک رشته تسبیح و دو لنگ. این بقچه را از پنجره طبقه سوم خانه‌ام پرت کردم. از پله‌ها پایین دویدم و از کنار عمویم که دم در ماهی می‌خرید، گذشتم.

«است «؟من شخص چی؟ ... هیجان؟" او نگاه رُویده به طور مشکوکی بیش از .

لبخندی بی‌احساس به او زدم و به سمت کوچه رفتم. با احتیاط توطئه‌آمیز، به آمار پیوستم و به سمت چدنی چوک، یک مرکز خرید، رانندگی کردیم. ماه‌ها بود که پول ناهارمان را پس‌انداز کرده بودیم تا لباس‌های انگلیسی بخریم. چون می‌دانستیم برادر باهوشم می‌تواند به راحتی نقش یک کارآگاه را بازی کند، فکر کردیم با پوشیدن لباس اروپایی او را گول بزنیم.

در مسیر ایستگاه، برای دیدن پسرعمویم، جوتین گوش، که من او را جاتیندا صدا می‌زدم، توقف کردیم. او یک تازه مسلمان شده بود و آرزوی یک گورو در هیمالیا را داشت. او لباس جدیدی را که از قبل آماده کرده بودیم، پوشید. امیدوار بودیم که به خوبی استتار شده باشد! شور و شوق عمیقی قلب‌هایمان را فرا گرفت.

الان فقط به کفش‌های کتانی نیاز داریم.» همراهانم را به مغازه‌ای که کفش‌های کف لاستیکی داشت، » ... کشتار از حیوانات، باید باش غایب در راهنمایی کردم. «مقالات از چرم، بدست آمده فقط از طریق این سفر مقدس." در خیابان توقف کردم تا روکش چرمی باگاواد گیتا و بندهای چرمی کلاه ایمنی انگلیسی‌ام را بردارم .

در ایستگاه، بلیط‌هایی برای بوردوان خریدیم، جایی که قرار بود به هاردوار در دامنه‌های هیمالیا برویم. به محض اینکه قطار، مثل خودمان، به پرواز درآمد، من هم چند تا از آرزوهای باشکوهم را به زبان آوردم.

با هیجان گفتم: «فقط تصور کن! ما توسط استادان به وجد خواهیم آمد و خلسه‌ی آگاهی کیهانی را تجربه خواهیم کرد. جسم ما چنان مغناطیسی خواهد شد که حیوانات وحشی هیمالیا رام به ما نزدیک خواهند شد. ببرها چیزی بیش از گربه‌های خانگیِ آرامی نخواهند بود که منتظر نوازش‌های ما هستند!»

این اظهار نظر - که چشم‌اندازی را که من، چه به صورت استعاری و چه به معنای واقعی کلمه، جذاب می‌دانستم، به تصویر می‌کشید - لبخندی مشتاقانه از آمار به همراه داشت. اما جاتیندا نگاهش را دزدید و از میان پنجره به منظره‌ی در حال فرار خیره شد.

جاتیندا با این پیشنهاد سکوت طولانی را شکست: «بگذارید پول به سه قسمت تقسیم شود. هر کدام از ما باید بلیط خودش را در بوردوان بخرد. اینطوری هیچ‌کس در ایستگاه حدس نمی‌زند که ما با هم فرار می‌کنیم.»

من بدون هیچ شکی موافقت کردم. هنگام غروب، قطار ما در بوردوان توقف کرد. جاتیندا وارد گیشه بلیط فروشی شد؛ من و آمار روی سکو نشستیم. پانزده دقیقه منتظر ماندیم، سپس پرس و جوهای بی‌فایده‌ای انجام دادیم.
در حالی که به همه جهات نگاه می‌کردیم، با وحشت نام جاتیندا را فریاد زدیم. اما او در تاریکی و ناشناخته‌ای که ایستگاه کوچک را احاطه کرده بود، ناپدید شده بود.

کاملاً عصبی و مبهوت بودم، دچار یک بی‌حسی عجیب شده بودم. اینکه خدا این ماجرای غم‌انگیز را تحمل کند! لحظه رمانتیک اولین پرواز دقیق و برنامه‌ریزی‌شده‌ام به دنبال او، بی‌رحمانه خراب شد.

مثل بچه‌ای گریه می‌کردم: «آمار، باید به خانه برگردیم. رفتن بی‌رحمانه جاتیندا نشانه‌ی بدی است. این سفر محکوم به شکست است.»

" ... کمی آزمون از الف خائنانه همراه؟ ... پروردگار؟ نمی‌توانم شما ایستاده است این شما عشق برای"

با پیشنهاد آمار مبنی بر آزمایش الهی، قلبم آرام گرفت. با شیرینی‌های معروف بردوان، سیتابوگ (غذای الهه) و موتیچور (قطعات مروارید شیرین) خودمان را تازه کردیم. چند ساعت بعد، از طریق باریلی به هاردوار رسیدیم. با تعویض قطار در مغول سرای، در حالی که روی سکو منتظر بودیم، در مورد یک موضوع حیاتی صحبت کردیم.

«آمار، ممکن است به زودی توسط مقامات راه‌آهن مورد بازجویی دقیق قرار بگیریم. من نبوغ برادرم را دست کم نمی‌گیرم! مهم نیست نتیجه چه شود، من دروغ نخواهم گفت.»

همه من بپرس از تو، موکوندا، است به نگه داشتن هنوز. نکن بخند یا پوزخند در حالی که من هستم صحبت »
کردن.»

در این لحظه، یک مأمور ایستگاه اروپایی به من نزدیک شد. او تلگرافی را نشانم داد که فوراً متوجه اهمیت آن شدم.

"هستند شما دویدن دور از خانه در خشم؟"

نه!» خوشحال بودم که انتخاب کلماتش به من اجازه داد تا قاطعانه پاسخ دهم. می‌دانستم که نه»
خشم، بلکه «اندوهی الهی» مسئول رفتار نامتعارف من بود.

سپس آن مقام رسمی رو به آمار کرد. جدال بذله‌گویی که در پی آن آغاز شد، به سختی به من اجازه داد تا آن وقار و متانتِ نصیحت‌شده را حفظ کنم.

«پسر سوم کجاست؟» مرد لحنی کاملاً آمرانه به صدایش بخشید. «بیخیال؛ راستش را بگو!»

آمار با گستاخی لبخند زد و گفت: «آقا، متوجه شدم که عینک زده‌اید. مگر نمی‌بینی که ما فقط دو نفریم؟ من جادوگر نیستم؛ نمی‌توانم نفر سومی را احضار کنم.»

آن مقام رسمی که از این گستاخی به طرز محسوسی دستپاچه شده بود، به دنبال زمینه‌ی

"حمله‌ی جدیدی گشت. "اسم شما چیست؟

اسم من توماس است. من پسر یک مادر انگلیسی و یک پدر هندی مسیحی شده هستم.» «اسم دوستت »

چیست؟»

«من تماس بگیرید او تامپسون.»

در این زمان، شادی درونی‌ام به اوج خود رسیده بود؛ بی‌تعارف و با سوت زدن برای حرکت، به سمت قطار رفتم. آمار به همراه مأمور، که به اندازه کافی ساده‌لوح و مهربان بود، به دنبالم آمد. قرار بود ما را در یک کوپه اروپایی قرار دهند. مشخصاً فکر کردن به دو پسر دورگه انگلیسی که در قسمتی که به بومیان اختصاص داده شده بود سفر می‌کردند، او را رنج می‌داد. بعد از خروج مودبانه‌اش، من روی صندلی لم دادم و بی‌اختیار خندیدم. دوستم از اینکه یک مقام کهنه‌کار اروپایی را گول زده بود، چهره‌ای حاکی از رضایت و سرخوشی به خود گرفت.

روی سکو طوری برنامه‌ریزی کرده بودم که تلگراف را بخوانم. از طرف برادرم، اینطور نوشته شده بود: «سه پسر بنگالی با لباس انگلیسی از خانه به سمت هاردوار از طریق مغول سرای فرار می‌کنند. لطفاً آنها را تا رسیدن من نگه دارید. پاداش خوبی برای خدماتتان در نظر گرفته شده است.»

آمار، بهت گفتم که جدول زمانی علامت‌گذاری‌شده رو تو خونه‌ات نذاری.» نگاهم سرزنش‌آمیز بود.»
حتماً برادر یکی اونجا پیدا کرده».«

دوستم با خجالت این حرکت را تایید کرد. ما مدت کوتاهی در باریلی، جایی که دوارکا بود، توقف کردیم. پراساد با تلگرافی از آنانتا منتظر ما بود. دوست قدیمی‌ام شجاعانه سعی کرد ما را متوقف کند؛ من او را

متقاعد کردم که فرار ما سهل‌انگارانه نبوده است. مانند مورد قبلی، دوارکا

هیمالیا امتناع ورزید من دعوتنامه به مجموعه به پیش به ...

آن شب در حالی که قطار ما در ایستگاه ایستاده بود و من نیمه خواب بودم، آمار توسط یک مأمور پرسشگر دیگر بیدار شد. او نیز قربانی جذابیت‌های ترکیبی «توماس» و «تامپسون» شد. قطار پیروزمندانه ما را به سمت ورود سپیده‌دم به هاردوار برد. کوه‌های باشکوه از دوردست به طرز جذابی نمایان بودند. ما از ایستگاه عبور کردیم و وارد آزادی جمعیت شهر شدیم. اولین اقدام ما پوشیدن لباس‌های محلی بود، زیرا آنانتا به نحوی به لباس مبدل اروپایی ما نفوذ کرده بود. پیش درآمدی از اسارت بر ذهنم سنگینی می‌کرد.

با صلاحدید ترک هاردوار، بلیط‌هایی برای رفتن به شمال به ریشیکش، سرزمینی که مدت‌هاست قدم‌های استادان بسیاری بر آن مقدس شده است، خریدیم. من قبلاً سوار قطار شده بودم، در حالی که آمار روی سکو معطل مانده بود. فریاد یک پلیس او را ناگهان متوقف کرد. قیم ناخواسته‌مان ما را تا یک خانه‌ی ییلاقی در ایستگاه همراهی کرد و پول‌هایمان را گرفت. او با ادب توضیح داد که وظیفه دارد تا رسیدن برادر بزرگترم ما را نگه دارد.

. ... افسر مرتبط الف عجیب و غریب داستان ، ... هیمالیا ... غیبت کنندگان مقصد داشت شده یادگیری که

می‌بینم که دیوانه‌ی قدیسان هستی! هرگز مرد خدایی بزرگتر از آن کسی که من دیدم، نخواهی یافت.» » همین دیروز. من و برادر افسرم اولین بار پنج روز پیش با او روبرو شدیم. ما در حال گشت‌زنی بودیم. کنار گنگ، در تعقیب یک قاتل خاص. دستور ما این بود که او را زنده یا مرده دستگیر کنیم. او به عنوان یک سادهو (روحانی یهودی) شناخته می‌شد که قصد داشت از زائران دزدی کند. کمی جلوتر از ما، شخصی را دیدیم که شبیه مشخصات جنایتکار بود. او دستور ایست ما را نادیده گرفت؛ ما دویدیم تا او را شکست دهیم. با نزدیک شدن به پشتش، تبرم را با نیروی عظیمی به کار گرفتم؛ دست راست مرد تقریباً به طور کامل از بدنش جدا شد.

غریبه بدون هیچ فریادی یا نگاهی به زخم وحشتناک، با کمال تعجب به سرعت خود ادامه داد. همین که » جلویش پریدیم، آرام صحبت کرد.»

«من» هستم نه» قاتل شما هستند جستجو کردن ... .

از اینکه دیدم به شخصیت یک فرزانه‌ی الهی آسیب رسانده‌ام، عمیقاً شرمنده شدم.» در حال سجده » خودم را جلوی پایش انداختم، از او طلب بخشش کردم و عمامه‌ام را به او دادم تا جلوی فوران شدید خون را بگیرد.

پسرم، این فقط یک اشتباه قابل درک از جانب تو بود.» آن قدیس با مهربانی به من نگاه کرد. «برو و » خودت را سرزنش نکن. مادر عزیز از من مراقبت می‌کند.» او بازوی آویزانش را به داخل آن فشار داد و ناگهان! به آن چسبید؛ خون به طرز غیرقابل توضیحی بند آمد.

سه روز دیگر زیر آن درخت پیش من بیا و مرا کاملاً شفا یافته خواهی یافت. بنابراین پشیمان نخواهی » شد.»

دیروز من و برادر افسرم مشتاقانه به محل تعیین‌شده رفتیم. سادو آنجا بود و به ما اجازه داد بازویش را » معاینه کنیم. هیچ جای زخم یا اثری از آسیب روی آن نبود!»

به» ریشیکش طریق از رفتن هستم «من من. سرعت به رفت او عنوان به ما پربرکت او. تنهایی‌ها هیمالیا ...

احساس که من زندگی دارد شده ارتقا یافته از طریق او تقدس."

افسر با یک انزال زاهدانه سخنانش را به پایان رساند؛ تجربه‌اش آشکارا او را فراتر از اعماق معمولش تحت تأثیر قرار داده بود. با حرکتی تأثیرگذار، بریده‌ای چاپ‌شده از آن معجزه را به من داد. به شیوه‌ی معمول و تحریف‌شده‌ی روزنامه‌های جنجالی (افسوس که حتی در هند هم گم نمی‌شود)، روایت خبرنگار کمی اغراق‌آمیز بود: نشان می‌داد که آن سادهو تقریباً سر از تنش جدا شد!

من و آمار از اینکه یوگی بزرگی را که می‌توانست آزاردهنده‌اش را به چنین شیوه‌ای مسیح‌گونه ببخشد، از دست داده بودیم، ابراز تاسف کردیم. هند، که در دو قرن گذشته از نظر مادی فقیر بوده است، اما گنجینه‌ای بی‌پایان از ثروت الهی دارد؛ «آسمان‌خراش‌های» معنوی ممکن است گهگاه در کنار جاده دیده شوند، حتی توسط مردان دنیوی مانند این پلیس.

از افسر به خاطر اینکه با داستان شگفت‌انگیزش خستگی ما را تسکین داد، تشکر کردیم. او احتمالاً داشت تلویحاً می‌گفت که از ما خوش‌شانس‌تر است: او بدون هیچ تلاشی با یک قدیس روشن‌بین آشنا شده بود؛ جستجوی پرشور ما نه در محضر یک استاد، بلکه در یک کلانتری زمخت به پایان رسیده بود!

خیلی نزدیک به هیمالیا و با این حال، در اسارتمان، خیلی دور، به آمار گفتم که احساس می‌کنم دو برابر بیشتر به دنبال آزادی هستم.

« بیا وقتی فرصتی پیش آمد، آهسته آهسته برویم. می‌توانیم پیاده به ریشیکش مقدس برویم.» لبخند دلگرم‌کننده‌ای زدم.

اما به محض اینکه پشتوانه محکم پولمان از ما گرفته شد، همراهم بدبین شده بود.

« اگر سفری را در چنین سرزمین جنگلی خطرناکی آغاز کنیم، باید آن را نه در شهر قدیسان، بلکه در شکم ببرها به پایان برسانیم!»

برادر آنانتا و آمار بعد از سه روز رسیدند. آمار با آسودگی و محبت از خویشاوندش استقبال کرد. من سرخورده بودم؛ آنانتا چیزی جز سرزنش شدید از من ندید.

برادرم با لحنی آرامش‌بخش گفت: «احساست را درک می‌کنم. تنها چیزی که از تو می‌خواهم این است که با من به بنارس بروی تا با یک قدیس خاص ملاقات کنی و بعد از آن به کلکته بروی تا چند روزی پدر داغدارت را ملاقات کنی. بعد می‌توانی اینجا دنبال استاد بگردی.»

در این لحظه، آمار وارد گفتگو شد تا هرگونه قصد بازگشت به هاردوار با من را رد کند. او از گرمای خانوادگی لذت می‌برد. اما من می‌دانستم که هرگز از تلاش برای یافتن گورویم دست نخواهم کشید.

ما مهمانی درگیر برای بنارس آنجا من داشت الف مفرد و فوری پاسخ به من دعاها

آنانتا نقشه هوشمندانه‌ای از پیش چیده بود. قبل از اینکه مرا در هاردوار ببیند، در بنارس توقف کرده بود تـا از یک مرجع مذهبی بخواهد بعداً با من مصاحبه کند. هم آن عالم و هم پسرش قول داده بودند که منصـرف کردن مرا از مسیر سانیاسی بر عهده بگیرند . 1-4

آنانتا مرا به خانه‌شان برد. پسر، مرد جوانی با رفتاری گرم و صمیمی، در حیاط به استقبالم آمد. او با من گفتگوی فلسفی مفصلی انجام داد. او با ادعای داشتن دانش غیب‌گویی از آینده‌ام، ایده راهب شدن مرا رد کرد.

اگر بر ترک مسئولیت‌های عادی خود اصرار کنی، پیوسته با بدشانسی روبرو خواهی شد و قادر به یافتن خدا » نخواهی بود! نمی‌توانی کارمای گذشته‌ات را محاسبه کنی «۴-۲ بدون تجربیات دنیوی."

کلام جاودانه کریشنا در پاسخ بر لبانم جاری شد: «حتی آن کس که بدترین کارما را دارد و پیوسته بر من مراقبه می‌کند، به سرعت اثرات اعمال بد گذشته‌اش را از دست می‌دهد. او با تبدیل شدن به موجودی والامقام، به زودی به آرامش ابدی دست می‌یابد. آرجونا، این را به یقین بدان: عابدی که به من توکل می‌کند، هرگز هلاک نمی‌شود!» ۴-۳

اما پیشگویی‌های قاطع آن مرد جوان کمی اعتماد به نفس مرا متزلزل کرده بود. با تمام شور و اشتیاق قلبم، در دل به خدا دعا کردم:

لطفاً همین الان و همین جا، اگر می‌خواهی من زندگی یک تارک دنیا یا یک مرد دنیوی را داشته باشم، » سردرگمی‌ام را حل کن و به من پاسخ بده!«

متوجه یک سادهو با چهره‌ای نجیب شدم که درست بیرون محوطه خانه‌ی آن عالم دینی ایستاده بود. ظاهراً او مکالمه‌ی پرشور بین آن روشن‌بین خودخوانده و من را شنیده بود، زیرا آن غریبه مرا به سمت خود فراخواند. احساس کردم قدرتی عظیم از آرامش او سرچشمه می‌گیرد. چشم‌ها

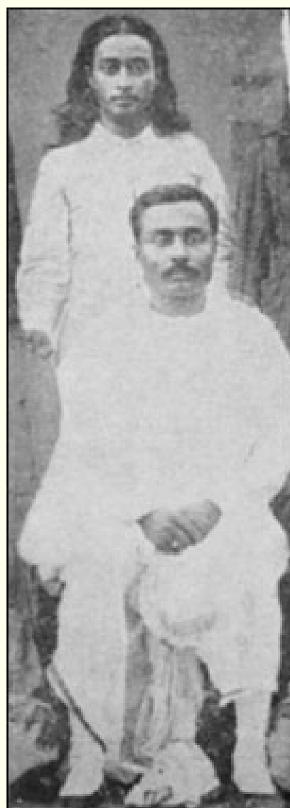
پسرم، به حرف آن نادان گوش نده. در پاسخ به دعای تو، خداوند به من می‌گوید که به تو اطمینان دهم » که تنها راه تو در این زندگی، راه تارک دنیا است.«

با حیرت به عنوان خب به عنوان سپاسگزاری، من لبخند زد با خوشحالی در این سرنوشت‌ساز پیام.

از آن مرد دور شو!» آن «نادان» از حیاط مرا صدا می‌زد. راهنمای مقدس من دستش را به نشانه‌ی دعا» بلند کرد و به آرامی آنجا را ترک کرد.

آن سادهو درست به اندازه تو دیوانه است.» این نظر دلنشین را آن دانشمند موسفید بیان کرد. او و » پسرش با نگاهی اندوهگین به من خیره شده بودند. «شنیده‌ام که او نیز خانه‌اش را در جستجوی مبهمی برای خدا ترک کرده است.«

رویم را برگرداندم. به آنانتا گفتم که دیگر با میزبانانمان بحث نخواهم کرد. برادرم با عزیمت فوری موافقت کرد؛ ما خیلی زود به سمت کلکته حرکت کردیم.



من ایستاده پشت من پیرزن برادر، آنانتا



آخرین جشن انقلاب زمستانی که توسط سری یوکتشوار در دسامبر ۱۹۳۵ برگزار شد.
گوروی من در مرکز نشسته است؛ من در سمت راست او، در حیاط بزرگ صومعه‌اش در
سرمپور هستم.

در طول سفر به خانه، کنجکاوی پرشورم را متوجه آنانتا کردم و گفتم: «آقای کارآگاه، چطور فهمیدید که من با دو همراه فرار کرده‌ام؟» او با شیطنت لبخند زد.

» در مدرسه شما، متوجه شدم که آمار از کلاس بیرون رفته و دیگر برنگشته است. صبح روز بعد به خانه‌اش رفتم و یک جدول زمانی مشخص شده پیدا کردم. پدر آمار همین الان داشت می‌رفت.

... مربی کالسکه و بود صحبت کردن به

«!ناله کرد: «پسرم امروز صبح با من به مدرسه‌اش نمی‌آید. او ناپدید شده است

مرد گفت: «از یک برادر کالسکه‌چی شنیدم که پسر شما و دو نفر دیگر، که کت و شلوار اروپایی پوشیده «.بودند، در ایستگاه هاورا سوار قطار شدند. آنها کفش‌های چرمی‌شان را به راننده تاکسی هدیه دادند

". ... انگلیسی لباس ... سه نفره از پسران، و ،بنابراین من داشت سه سرنخ‌ها جدول زمانی»

داشتم با ترکیبی از شادی و ناراحتی به افشاگری‌های آنانتا گوش می‌دادم. سخاوت ما نسبت به کالسکه‌چی کمی نابجا بود!

البته که من عجله داشتم تا برای مقامات ایستگاه در تمام شهرهایی که آمار در جدول زمانی خط زده » بود، تلگراف بفرستم. او باریلی را بررسی کرده بود، بنابراین من به دوست شما دوارکا در آنجا تلگراف زدم. پس از پرس و جو در محله کلکته‌مان، فهمیدم که پسرعمو جاتیندا یک شب غایب بوده اما صبح روز بعد با لباس اروپایی به خانه آمده است. من او را پیدا کردم و به شام دعوت کردم. او که از رفتار دوستانه من کاملاً خلع سلاح شده بود، پذیرفت. در راه، او را بدون هیچ شکی به یک ایستگاه پلیس بردم. او توسط چندین افسر که قبلاً به دلیل ظاهر خشنشان انتخاب کرده بودم، احاطه شده بود. جاتیندا تحت نگاه ترسناک آنها، موافقت کرد که رفتار مرموز خود را توضیح دهد.

او توضیح داد: «من با حال و هوای معنوی سرشاری به سمت هیمالیا حرکت کردم. با امید به ملاقات با استادان، الهام گرفتم. اما به محض اینکه موکوندا گفت: «در طول خلسه‌های ما در غارهای هیمالیا، ببرها مسحور می‌شوند و مانند گربه‌های رام در اطراف ما می‌نشینند»، روحم یخ زد؛ قطرات عرق بر پیشانی‌ام نشست. با خودم فکر کردم: «پس چه؟» «اگر طبیعت وحشی ببرها با قدرت خلسه معنوی ما تغییر نکند، آیا آنها با مهربانی گربه‌های خانگی با ما رفتار خواهند کرد؟» در ذهنم، از قبل خودم را زندانی اجباری معده ببری می‌دیدم که نه به یکباره با تمام بدن، بلکه با بخش‌های مختلف آن وارد آنجا می‌شدم!«

خشم من از ناپدید شدن جاتیندا با خنده از بین رفت. آن ماجرای خنده‌دار در قطار ارزش تمام رنجی را که او برایم ایجاد کرده بود، داشت. باید اعتراف کنم که کمی احساس رضایت داشتم: جاتیندا هم از مواجهه با پلیس در امان نمانده بود!

آنانتا، «۴-۴» تو یه کارآگاه مادرزاد هستی! نگاهم که از روی سرگرمی بود، خالی از کمی عصبانیت نبود. «و به » جاتیندا می‌گویم خوشحالم که او، آنطور که به نظر می‌رسد، نه به خاطر خیانت، بلکه فقط به خاطر غریزه محتاطانه حفظ جانش این کار را کرده است!«

در خانه در کلکته، پدر با لحنی محبت‌آمیز از من خواست که حداقل تا پایان تحصیلات دبیرستانم، پاهای سرگردانم را مهار کنم. در غیاب من، او با محبت نقشه‌ای کشیده بود و یک دانشمند مقدس، سوامی کبالاناندا، ۴-۵ ساله را به آنجا آورده بود. که مرتب به خانه بیاید

" حکیم اراده باش شما سانسکریت معلم خصوصی،" من والدین اعلام کرد با اطمینان.

پدر امید داشت. به برآورده کردن من مذهبی آرزوها توسط دستورالعمل‌ها از الف یاد گرفت فیلسوف اما ورق به طرز نامحسوسی برگشت: معلم جدیدم، به جای ارائه مطالب خشک و بی‌روح فکری، آتش اشتیاق به خدا را در من شعله‌ورتر کرد. سوامی کبالاناندا، که پدر نمی‌دانست، شاگرد والامقام لاهیری ماهاسایا بود. این گوروی بی‌همتا هزاران شاگرد داشت که خاموش به سوی او کشیده می‌شدند. با مقاومت‌ناپذیریِ جاذبه‌ی الهی‌اش. بعداً فهمیدم که لاهیری مهاشایا اغلب کبل آناندا را به عنوان ریشی یا فرزانه‌ی روشن ضمیر توصیف می‌کرد.

فرهای باشکوه، چهره زیبای معلمم را قاب گرفته بودند. چشمان تیره‌اش بی‌ریا و به شفافیت چشمان یک کودک بود. تمام حرکات بدن نحیفش با اندیشه‌ای آرام مشخص می‌شد. او که همیشه مهربان و دوست‌داشتنی بود، در آگاهی بی‌کران، جایگاهی استوار داشت. بسیاری از ساعات شاد ما با هم، در مراقبه عمیق کریا سپری می‌شد.

شَستراها یا کتاب‌های مقدس باستانی، مرجعی برجسته بود : دانش او عنوان «شَستری ماهاسایا» را برایش به ارمغان آورده بود، لقبی که معمولاً با آن خطاب می‌شد. اما پیشرفت من در دانش سانسکریت، قابل توجه نبود. من از هر فرصتی برای کنار گذاشتن دستور زبان نثرگونه و صحبت در مورد یوگا و لاهیری ماهاسایا استفاده می‌کردم. روزی معلمم با تعریف کردن چیزی از زندگی خودش با استاد، مرا وادار به این کار کرد.

به ندرت خوش شانس، من بود قادر به باقی ماندن نزدیک لاهیری ماهاسایا برای ده سال‌ها. او بنارس » خانه، مقصد زیارت شبانه من بود. گورو همیشه در یک سالن کوچک جلویی در طبقه اول حضور داشت. در حالی که به حالت نیلوفر آبی روی یک صندلی چوبی بدون پشتی می‌نشست، شاگردانش به صورت نیم‌دایره او را احاطه می‌کردند. چشمانش برق می‌زد و از شادی الهی می‌رقصید. آنها همیشه نیمه‌بسته بودند و از طریق گوی تلسکوپی داخلی به کره‌ای از سعادت ابدی نگاه می‌کردند. او به ندرت صحبت طولانی می‌کرد. گهگاه نگاهش روی شاگردی که نیاز به کمک داشت متمرکز می‌شد؛ در آن زمان کلمات شفابخش مانند بهمنی از نور سرازیر می‌شدند.

با نگاه استاد، آرامشی وصف‌ناپذیر در من شکوفا شد. عطر او، گویی از نیلوفر آبی بی‌نهایت، در من نفوذ» کرد. بودن با او، حتی بدون رد و بدل کردن کلمه‌ای برای روزها، تجربه‌ای بود که تمام وجودم را تغییر داد. اگر مانعی نامرئی در مسیر ... ایجاد می‌شد، برای تمرکز، در پای گورو مراقبه می‌کردم. در آنجا، حساس‌ترین حالات به راحتی در دسترسم قرار می‌گرفت. چنین ادراکاتی در حضور معلمان پایین‌تر از من دور می‌شد. استاد، معبد زنده‌ای از خدا بود که درهای مخفی‌اش از طریق فداکاری به روی همه مریدان باز بود.

لاهری مهاشایا مفسر کتاب‌های مقدس نبود. او به راحتی در «کتابخانه الهی» غوطه‌ور شد. کف کلمات » و قطرات افکار از چشمه علم مطلق او جاری بود. او دارای کلاویس شگفت‌انگیزی بود که علم فلسفی عمیقی را که قرن‌ها پیش در وداها نهفته بود، آشکار می‌کرد . » ۶-۴ اگر از او خواسته می‌شد سطوح مختلف آگاهی ذکر شده در متون باستانی را توضیح دهد، با لبخند موافقت می‌کرد.

من آن حالات را تجربه خواهم کرد و اکنون آنچه را که درک می‌کنم به شما خواهم گفت.» بنابراین او » ... معلمان سازمان بهداشت جهانی مرتکب شدن کتاب مقدس به حافظه و سپس دادن کاملاً متفاوت بود به پیش تحقق نیافته انتزاعات

لطفاً ابیات مقدس را هر طور که به ذهنتان می‌رسد تفسیر کنید.» این گوروی کم‌حرف اغلب این دستور را به» یکی از شاگردان نزدیکش می‌داد. «من افکارت را هدایت خواهم کرد تا تعبیر درست به دست آید.»

به این ترتیب بسیاری از برداشت‌های لاهیری مهاشایا، به همراه تفسیرهای حجیمی از سوی شاگردان مختلف، ثبت شد.

استاد هرگز اعتقاد برده‌وار را توصیه نمی‌کرد. او می‌گفت: «کلمات فقط پوسته هستند. از طریق تماس » شاد خود در مراقبه، به حضور خدا ایمان بیاورید.«

«ماده چه» شاگرد مشکل نه ... ، حل راه آن برای یوگا کریا شده توصیه گورو ... .

وقتی من دیگر در بدن شما بـرای هـدایتتان حضـور نداشـته باشـم، کلیـد یوگـا کـارایی خـود را از دسـت» نخواهد داد. این تکنیک را نمی‌توان مانند الهامات نظـری، محـدود، بایگـانی و فرامـوش کـرد. بی‌وقفـه در مسیر رهایی خود از طریق کریا ، که قدرتش در عمل نهفته است، ادامه دهید.«

من خودم کریا را مؤثرترین وسیله‌ی رستگاری از طریق تلاش شخصی می‌دانم که تاکنون در جستجوی » انسان برای بی‌نهایت تکامل یافته است.» کبل آناندا با این شهادت صادقانه سخنانش را به پایان رساند. «از طریق استفاده از آن، خدای قادر مطلق، که در وجود همه‌ی انسان‌ها پنهان است، به طور قابل مشاهده‌ای در جسم لاهیری ماهاسایا و تعدادی از شاگردانش تجسم یافت.«

معجزه‌ای مسیح‌گونه از لاهیری مهاشایا در حضور کبالاناندا رخ داد. روزی معلم مقـدس من، در حـالی کـه چشمانش از متون سانسکریتِ پیش رویمان دور بود، داستان را برایم تعریف کرد.

شاگردی نابینا به نام رامو، دلسوزی مرا برانگیخت. آیا او نباید در چشمانش نوری می‌تابید، در حالی که » با ایمان به استادمان، که الوهیت در او کاملاً شعله‌ور بود، خدمت می‌کرد؟ یک روز صبح خواستم با رامو صحبت کنم، اما او ساعت‌ها صبورانه نشست و با یک پانخای دست‌ساز از برگ نخل، گورو را باد زد . وقتی آن مرید بالاخره اتاق را ترک کرد، من هم به دنبالش رفتم.«

رامو، چگونه طولانی داشته باشند شما شده نابینا؟»

از بدو تولد، آقا! چشمانم هرگز از نعمت دیدن خورشید برخوردار نبوده‌اند.' 'گوروی قادر '»

مطلق ما می‌تواند به شما کمک کند. لطفاً التماس دعا کنید.'«

روز بعد رامو با کمرویی به لاهیری مهاشایا نزدیک شد. مرید تقریباً از درخواست اینکه ثروت مادی به » فراوانی معنوی‌اش اضافه شود، شرم داشت.

ای استاد، روشنگر کیهان در توست. از تو التماس می‌کنم که نور او را به چشمان من بیاوری تا تابش '» کم‌فروغ خورشید را درک کنم.'«

رامو، کسی توطئه کرده تا من را در موقعیت سختی قرار دهد. من هیچ قدرت شفابخشی '»

ندارم.'» «آقا، آن یگانه‌ی بی‌کران درون شما قطعاً می‌تواند شفا دهد.«

این واقعاً متفاوت است، رامو. محدودیت خدا هیچ جا نیست! آن که ستارگان و سلول‌های بدن را با '» درخشش اسرارآمیز حیات روشن می‌کند، مطمئناً می‌تواند درخشش بینایی را به چشمان شما بیاورد.'«

استاد پیشانی رامو را در نقطه بین ابروها لمس کرد. [۴-۷] «ذهن خود را متمرکـز نگـه داریـد» آنجـا، و»

. ... پیامبر راما ۸-۴ برای هفت روزها ... نام از اغلب شعار دادن

خورشید باید داشته باشند الف ویژه سپیده دم برای تو شکوه و جلال از ... . (To, tânā.)

هان! در عرض یک هفته چنین شد. برای اولین بار، رامو چهره زیبای طبیعت را دید. آن دانای کل بی‌چون و« چرا به شاگردش دستور داده بود که نام راما را که بیش از همه قدیسان مورد پرستش او بود، تکرار کند. ایمان رامو، خاکی بود که با فداکاری شخم زده شده بود و بذر قدرتمند ایمان دائمی گورو در آن کاشته شد.» التیام‌بخش جوانه زده است." کبالاناندا بود ساکت برای الف لحظه، سپس پرداخت شده الف بیشتر ادای احترام به گورو او.

در تمام معجزات انجام شده توسط لاهیری مهاشایا آشکار بود که او هرگز به اصل نفس اجازه نداد ۹-۴ » خود را نیرویی سبب‌ساز بداند. با کمال تسلیم بی‌چون و چرا، استاد نیروی شفابخش اولیه را قادر ساخت تا آزادانه در او جریان یابد.

بدن‌های بی‌شماری که به طرز چشمگیری توسط لاهیری مهاشایا شفا یافتند، سرانجام مجبور شدند » شعله‌های سوزاندن اجساد را روشن کنند. اما بیداری‌های معنوی خاموشی که او ایجاد کرد، شاگردان مسیح‌گونه‌ای که او تربیت کرد، معجزات فناناپذیر او هستند.«

من هرگز شد الف سانسکریت محقق؛ کبالاناندا تدریس کرد من الف پیشگو نحو.

4-1 : به معنای واقعی کلمه، «انصراف دادن». از سانسکریت فعل ریشه‌ها، «به بازیگران کنار.«

4-2 : اثرات از گذشته اقدامات، در این یا الف سابق زندگی؛ از سانسکریت کری ، «به انجام دهید."

4-3 : ... بزرگترین پیامبر از هند؛ آرجونا بود او مقدم ترین شاگرد باگاواد گیتا نهم، ۳۰-۳۱. کریشنا بود

4-4 : ... بزرگترین من همیشه خطاب شده او به عنوان آنانتا-دا. دا است الف محترمانه پسوند که برادر در یک هندی خانواده از برادران و خواهران کوچکتر دریافت می‌کند.

4-5 : در زمان ملاقات ما، کبالاناندا هنوز به فرقه سوامی نپیوسته بود و عموماً «شاستری ماهاسایا» ... نام از لاهیری ماهاسایا و از استاد ماهاسایا (فصل ۹)، من نامیده می‌شد. به اجتناب از گیجی با هستم ارجاع دادن به من سانسکریت معلم خصوصی فقط توسط او بعداً رهبانی نام از سوامی کبالاناندا او زندگینامه دارد شده اخیراً منتشر شده در بنگالی متولد در ... خولنا ناحیه از بنگال در ۱۸۶۳، کبالاناندا داد بالا او بدن در بنارس در ... سن از شصت و هشت.

او خانواده نام بود آشوتوش چاترجی

4-6 : ... دنبال باستانی چهار وداها شامل بیش از ۱۰۰ موجود متعارف کتاب‌ها. امرسون پرداخت شده کردن ادای احترام در او از دفتر خاطرات و اندیشه‌های ودایی: «این کتاب به سان گرما و شب و اقیانوسی نفس‌گیر، والا و والاست. این کتاب شامل تمام احساسات مذهبی و تمام اخلاق والا است که به نوبت به هر ذهن شاعرانه شریف سر می‌زند. کنار گذاشتن کتاب فایده‌ای ندارد؛ اگر به خودم اعتماد کنم جنگل‌ها یا در الف قایق بر ... برکه، طبیعت باعث می‌شود الف برهمن از من در حال حاضر: ابدی ضرورت، ابدی جبران، قدرتی وصف‌ناپذیر، سکوتی بی‌وقفه. این مرام اوست. او به من می‌گوید: صلح، و پاکی و مطلق

رها کردن- اینها نوشداروها کفاره دادن همه گناه و آوردن شما به ... سعادت از ... هشت خدایان.»

4-7 : ... هوشیاری از مرد است معمولاً کشیده ... "مجرد" یا معنوی چشم. در مرگ صندلی از شده به این مقدس نقطه، که دلیل چشم‌های برآمده‌ی یافت‌شده در اجساد را توضیح می‌دهد.

4-8 : ... سانسکریت حماسی، رامایانا مرکزی مقدس شکل از

4-9 : آهنکارا، خودخواهی؛ به معنای واقعی کلمه، «من انجام دهید." ریشه علت از دوگانه‌گرایی یا توهم ... موضوع (خود) به عنوان شیء ظاهر می‌شود؛ موجودات خود را خالق از مایا ، که به موجب آن تصور می‌کنند.

فصل: ۵

الف «عطر قدیس" نمایشگرها او عجایب

«بهشت به هر چیز آنجا است الف فصل، و الف زمان به هر هدف تحت ... ."

من این حکمت سلیمان را نداشتم که مرا تسلی دهد؛ در هر سفری از خانه، با نگاهی جستجوگرانه به اطرافم خیره می‌شدم تا چهره گوروی مقدرم را ببینم. اما مسیر من تا پس از اتمام تحصیلات دبیرستانم با مسیر او تلاقی نکرد.

دو سال از پرواز من با آمار به سمت هیمالیا تا روز بزرگ ورود سری یوکتشوار به زندگی‌ام گذشت. در این مدت با تعدادی از فرزانگان - "قدیس عطر"، "سوامی ببر"، ناگندرا نات بهادوری، استاد ماهاسایا و دانشمند مشهور بنگالی، جاگادیس چاندرا بوز - آشنا شدم.

مواجهه من با «قدیس عطر» دو مقدمه داشت، یکی هماهنگ و دیگری طنزآمیز.

«خدا ساده است. هر چیز دیگری پیچیده است. در دنیای نسبی طبیعت به دنبال ارزش‌های مطلق نباشید.»

این قطعیت‌های فلسفی به آرامی در حالی که ساکت در مقابل مجسمه کالی در معبد ایستاده بودم، به گوشم رسیدند. وقتی برگشتم، با مرد قدبلندی روبرو شدم که لباسش، یا حتی بی‌لباسی‌اش، او را به یک سادهوی سرگردان تبدیل می‌کرد .

با لبخندی سپاسگزارانه گفتم: «واقعاً به سردرگمی افکارم نفوذ کردی! سردرگمیِ جنبه‌های خوش‌خیم و وحشتناک طبیعت، همانطور که توسط کالی نمادپردازی شده است، [۱-۵] سرهای عاقل‌تر از سرهای من را متحیر کرده است!

«اندک‌اند کسانی که راز او را حل کنند! خیر و شر، معمای چالش‌برانگیزی است که زندگی آن را همچون ابوالهول در برابر هر هوشی قرار می‌دهد. اکثر انسان‌ها بدون تلاش برای یافتن راه‌حل، بهای آن را با جان خود می‌پردازند، مجازاتی که اکنون نیز مانند روزگار تبس پابرجاست. در اینجا و آنجا، یک چهره‌ی تنها و سرافراز هرگز فریاد شکست سر نمی‌دهد.» از مایا [۲-۵] از دوگانگی، او حقیقتِ بی‌شکافِ وحدت را می‌چیند.»

«تو» صحبت کردن با محکومیت، آقا.»

«من مدت‌هاست که درون‌نگری صادقانه، رویکردی به‌شدت دردناک به خرد را تمرین کرده‌ام. خودکاوی، مشاهده‌ی بی‌وقفه افکار خود، تجربه‌ای خشن و خردکننده است. این کار قوی‌ترین منیت را خرد می‌کند. اما خودکاوی حقیقی به طور ریاضی‌وار عمل می‌کند تا بینندگان را به وجود آورد. شیوه‌ی «ابراز وجود»، یعنی اذعان‌های فردی، منجر به خودبینانی می‌شود که از حق خود مطمئن هستند.»

و از خدا تفاسیر خصوصی کیهان ... ."

. ... بحث حقیقت با فروتنی بازنشسته می‌شود، خیر شک، قبل از چنین متکبر اصالت." من بود لذت بردن»

انسان نمی‌تواند هیچ حقیقت ابدی را درک کند، مگر اینکه خود را از ادعاها رها کند. ذهن انسان، که تا »
خرخره قرن‌ها پوشیده شده، مملو از زندگی نفرت‌انگیز و توهمات بی‌شمار جهانی است.«
مبارزات میدان‌های نبرد در اینجا، زمانی که انسان برای اولین بار با دشمنان درونی خود دست و پنجه نرم
می‌کند، رنگ می‌بازند و بی‌اهمیت می‌شوند! اینها دشمنان فانی نیستند که با آرایه‌ای هولناک از قدرت
مغلوب شوند! این سربازان شهوات جاهلانه، که در همه جا حاضرند، بی‌قرارند، حتی در خواب نیز انسان
را تعقیب می‌کنند، و با ظرافت به سلاحی مهلک مجهزند، در پی کشتن همه ما هستند. مردی بی‌فکر است
که آرمان‌های خود را دفن می‌کند و تسلیم می‌شود. سرنوشت مشترک. آیا او می‌تواند چیزی جز ناتوان،
بی‌روح و ننگین به نظر برسد؟

حکیم «جناب محترم، آیا شما با توده‌های سردرگم همدردی نمی‌کنید؟ »

لحظه‌ای سکوت کرد، سپس به طور غیرمستقیم پاسخ داد.

دوست داشتن همزمان خدای نامرئی، مخزن همه فضایل، و انسان مرئی، که ظاهراً هیچ‌کدام را ندارد، »
اغلب گیج‌کننده است! اما نبوغ با هزارتو برابر است. کاوش درونی به زودی وحدتی را در ذهن همه
انسان‌ها آشکار می‌کند - خویشاوندی راسخ انگیزه خودخواهانه. حداقل از یک نظر، برادری انسان آشکار
می‌شود. فروتنیِ مبهوت‌کننده‌ای پس از این کشفِ هم‌ترازکننده حاصل می‌شود. این فروتنی به شفقت
نسبت به همنوعان خود تبدیل می‌شود، و کور از توانایی‌های شفابخش روح که در انتظار اکتشاف است.«

برای " جهان ... غم ها از مقدسین از هر سن، آقا، داشته باشند احساس مانند خودت ... ."

فقط انسان سطحی، حساسیت خود را نسبت به مصائب زندگی دیگران از دست می‌دهد، زیرا در رنج‌های»
تنگ خود غرق می‌شود.» چهره‌ی سخت‌گیر سادو به طور محسوسی نرم شده بود. «کسی که تمرین
می‌کند یک کالبدشکافی با چاقوی جراحی، گسترش ترحم جهانی را تجربه خواهد کرد. او از خواسته‌های
کرکننده‌ی نفس خود رهایی می‌یابد. عشق به خدا در چنین خاکی شکوفا می‌شود. مخلوق سرانجام به خالق
خود روی می‌آورد، حتی اگر تنها به این دلیل که با درد می‌پرسد: «چرا، پروردگارا، چرا؟» با شلاق‌های
فرومایه‌ی درد، انسان سرانجام به سوی حضور بی‌کران رانده می‌شود، که تنها زیبایی‌اش باید او را مجذوب
خود کند.

من و آن حکیم در معبد کالیگات کلکته حضور داشتیم، جایی که من برای دیدن شکوه و جلال مشهورش به
آنجا رفته بودم. همراه تصادفی من با حرکتی ناگهانی، آن شکوه و جلال پر زرق و برق را نادیده گرفت.

... انسان شعار دادن از ... قلب باز می‌شود فقط به آجرها و ملات آواز خواندن ما خیر قابل شنیدن لحن؛"
بودن."

ما به سمت آفتاب دل‌انگیز ورودی قدم زدیم، جایی که جمعیت زیادی از زائران در حال رفت و آمد بودند.

تو جوانی.» فرزانه با نگاهی متفکرانه مرا نگریست. «هند هم جوان است. ریشی‌های باستان [۳-۵] »
الگوهای ریشه‌کن‌نشدنی زندگی معنوی را بنا نهادند. احکام کهنه‌ی آنها برای این روز و این سرزمین کافی
است. این احکام انضباطی که نه منسوخ شده‌اند و نه در برابر نیرنگ‌های مادی‌گرایی ساده‌لوحانه هستند،
هنوز هم هند را شکل می‌دهند. هزاره‌ها - بیش از آنچه محققان خجالت‌زده بخواهند محاسبه کنند! - زمان

.شکاک، ارزش ودایی را تأیید کرده است. آن را به عنوان میراث خود بپذیرید

سادوی سخنور خداحافظی می‌کردم ، او برداشتی روشن‌بینانه از خود بروز داد: «امروز که اینجا را ترک کنی،

تجربه‌ای غیرمعمول در انتظارت خواهد بود.»

محوطه معبد را ترک کردم و بی‌هدف قدم زدم. در پیچی به یک آشنای قدیمی برخوردم - یکی از آن آدم‌های پرحرفی که قدرت مکالمه‌شان زمان را نادیده می‌گیرد و ابدیت را در آغوش می‌گیرد.

اگر هر آنچه را که در طول شش سال جدایی‌مان اتفاق افتاده به من بگویی، به زودی تو را رها خواهم » کرد.»

«چی؟» الف پارادوکس! من باید ترک شما حالا.»

اما او دستم را گرفته بود و اطلاعات مختصری را به زور بیرون می‌داد. با سرگرمی فکر کردم او مثـل یک گرگ گرسنه است؛ هر چه بیشتر صحبت می‌کردم، با ولع بیشتری دنبـال خـبر می‌گشـت. در درونم از الهه کالی التماس کردم که راه فراری زیبا ابداع کند.

همراهم ناگهان مرا ترک کرد. آهی از سر آسودگی کشـیدم و سـرعتم را دو برابـر کـردم، از تـرس اینکـه دوباره به تب و تاب بی‌امانم برگردد. با شنیدن صدای قدم‌های سریع پشت سرم، سرعتم را بیشتر کردم. جرات نکردم به عقب نگاه کنم. اما جوان با یک جهش به من ملحق شد و با خوشرویی شانه‌ام را گرفت.

فراموش کردم از گاندها بابا (قدیس عطر) که خانه‌ی آن طرف را زینت می‌دهد، برایت بگویم.» او به ... » اشاره کرد. خانه‌ای در چند متری. «حتماً او را ببین؛ آدم جالبی است. ممکن است تجربه‌ی غیرمعمولی داشته باشی. خداحافظ.» و واقعاً مرا ترک کرد.

پیش‌بینی مشابه سادو در معبد کالیگات به ذهنم خطور کرد. قطعاً کنجکاو شده بودم، وارد خانه شدم و به یک سالن پذیرایی بزرگ راهنمایی شدم. جمعیتی از مردم، به سبک شرقی‌ها، اینجا و آنجا روی یک فرش ضخیم نارنجی رنگ نشسته بودند. زمزمه‌ای آمیخته با احترام به گوشم رسید:

به گاندها بابا روی پوست پلنگ نگاه کن. او می‌تواند عطر طبیعی هر گلی را به یک بی‌بو بدهـد.» یکی،» یا احیا کردن الف پژمرده شکوفه، یا ساختن الف شخص پوست تراوش کردن لذت بخش عطر."

من مستقیماً به قدیس نگاه کردم؛ نگاه سریع او به نگاه من افتاد. او تپل و ریشو بود، با پوستی تیره و چشمانی درشت و درخشان.

پسرم، از دیدنت خوشحالم. هر چه می‌خواهی بگو. کمی عطر می‌خواهی؟» «برای چی؟» »

حرفش را کمی بچگانه دانستم.

تجربه کردن روش معجزه‌آسای لذت بردن از عطرها.» «به خدمت گرفتن »

خدا برای خلق بو؟»

«چی؟» از آن؟ خدا باعث می‌شود عطر به هر حال."

بله، اما او بطری‌های نازک گلبرگ‌ها را برای استفاده تازه و دور انداختن می‌سازد. آیا می‌توانی » «گل‌ها را به صورت مادی درآوری؟

«من مادی کردن عطرها، کمی دوست."

«سپس عطر کارخانه‌ها اراده برو بیرون از کسب و کار."

من به آنها اجازه می‌دهم تجارت خود را ادامه دهند! هدف من نشان دادن قدرت خداست.» «آقا، آیا »

اثبات خدا ضروری است؟ مگر او در همه چیز و همه جا معجزه نمی‌کند؟» «بله، اما ما نیز باید برخی از

تنوع بی‌نهایت خلاقانه او را آشکار کنیم.»

چقدر طول کشید تا در هنرت استاد شوی؟» »

دوازده سال».»

برای تولید عطر از طریق روش‌های نجومی! به نظر می‌رسد، قدیس محترم من، دوازده سال را صرف » عطرهایی کرده‌اید که می‌توانید با چند روپیه از مغازه گل‌فروشی تهیه کنید.»

«عطرها محو شدن با گل‌ها.»

«بدن فقط؟ عطرها محو شدن با مرگ. چرا باید من میل که که خشنود می کند ... "

آقای فیلسوف، نظرتان را در مورد من بگویید. حالا دست راستتان را دراز کنید.» او با اشاره‌ای دعای خیر» کرد.

من چند قدم با گاندها بابا فاصله داشتم؛ هیچ کس دیگری آنقدر نزدیک نبود که بتواند بدنم را لمس کند. دستم را دراز کردم که یوگی آن را لمس نکرد.

«چه عطری می‌خواهی؟» «رز»

«باش» آن بنابراین.

با کمال تعجب، عطر دلربای گل رز از وسط کف دستم به مشام می‌رسید. با لبخند، یک گل سفید بزرگ و بی‌بو را از گلدانی در همان نزدیکی برداشتم.

آیا می‌توان این شکوفه‌ی بی‌بو را با یاس آغشته کرد؟» «باشد »

که چنین باشد.»

عطر یاس فوراً از گلبرگ‌ها ساطع شد. از آن معجزه‌گر تشکر کردم و کنار یکی از شاگردانش نشستم. او به من اطلاع داد که گاندها بابا، که نام اصلی‌اش ویشودانانداا بود، اسرار شگفت‌انگیز یوگای زیادی را از استادی در تبت آموخته است.

. ... سن از بیش از الف هزار سال‌ها یوگی، من بود مطمئن، داشت به دست آمده

شاگرد با غرور آشکاری به استادش گفت: «شاگرد او، گاندها بابا، همیشه نمایش‌هـای عطـر خـود را به شیوه‌ی کلامی ساده‌ای که شما شاهد آن بودید، اجرا نمی‌کند. روش او بسیار متفاوت است تـا بـا تنوع خلق و خوها سازگار باشد. او شگفت‌انگیز اسـت! بسـیاری از روشـنفکران کلکتـه از پـیروان او هستند.»

در درونم تصمیم گرفتم که خودم را به جمع آنها اضافه نکنم. گورویی که بیش از حد به معنای واقعی کلمه "شگفت‌انگیز" باشد، مورد پسند من نبود. با تشکر مودبانه از گاندها بابا، آنجا را ترک کردم. در حالی که به خانه می‌رفتم، به سه برخورد متنوعی که آن روز به وجود آورده بود، فکر کردم.

خواهرم اوما به محض ورودم به خیابان گورپار به استقبالم آمد.

«با استفاده از عطر، خیلی شیک شده‌ای!»

بدون الف کلمه، من حرکت داد او به بو من دست

"!چی؟» یک جذاب گل رز عطر! آن است به طور غیرمعمول قوی»

با این فکر که این «به شدت غیرمعمول» است، بی‌صدا شکوفه‌ای را که رایحه‌ای آسمانی داشت زیر سوراخ‌های بینی‌اش گذاشتم .

آه، من عاشق یاس هستم!» گل را گرفت. گیجی مضحکی بر چهره‌اش سایه افکند، چرا که بارها بوی » یاس را از نوعی گل که به خوبی می‌دانست بی‌بو استشمام کرد. واکنش‌های او سوءظن مرا مبنی بر اینکه گاندها بابا حالتی خودالقایی در من ایجاد کرده که در آن فقط من می‌توانم عطرها را تشخیص دهم، از بین برد.

بعدها از دوستی به نام آلاکاناندا شنیدم که «قدیس عطر» قدرتی دارد که ای کاش میلیون‌ها گرسنه‌ی آسیا و امروزه اروپا نیز از آن برخوردار بودند.

آلاکاناندا به من گفت: «من به همراه صد مهمان دیگر در خانه گاندها بابا در بوردوان حضور داشتیم. این یک مراسم باشکوه بود. از آنجا که این یوگی به داشتن قدرت بیرون آوردن اشیاء از هوا شهرت داشت، با خنده از او خواستم که چند نارنگی خارج از فصل را به صورت مادی درآورد. بلافاصله لوچی‌ها [۴-۵] که در تمام بشقاب‌های برگ موز وجود داشت، پف کرد. معلوم شد که هر یک از پاکت‌های نان حاوی یک نارنگی پوست‌کنده است. من با کمی ترس و وحشت، نارنگی خودم را گاز زدم، اما آن را خوشمزه یافتم.

سال‌ها بعد، با درک درونی فهمیدم که گاندها بابا چگونه به تحقق بخشیدن به خواسته‌هایش دست یافت. افسوس که این روش، فراتر از دسترس انبوه گرسنه‌ی جهان است.

محرک‌های حسی مختلفی که انسان به آنها واکنش نشان می‌دهد - لامسه، بینایی، چشایی، شنوایی و بویایی - توسط تغییرات ارتعاشی در الکترون‌ها و پروتون‌ها تولید می‌شوند. این ارتعاشات به نوبه خود توسط "لایف‌ترون‌ها"، نیروهای حیاتی ظریف یا انرژی‌های ظریف‌تر از اتم که به طور هوشمندانه با پنج ماده‌ی حسی متمایزِ ایده‌آل شارژ شده‌اند، تنظیم می‌شوند.

گاندها بابا، با تنظیم خود با نیروی کیهانی از طریق برخی تمرینات یوگا، توانست ... را هدایت کند. لایفترون‌ها را وادار کرد تا ساختار ارتعاشی خود را بازآرایی کنند و به نتیجه مطلوب برسند. عطر، میوه و سایر معجزات او تجسم واقعی ارتعاشات دنیوی بودند و نه احساسات درونی که به صورت هیپنوتیزمی ایجاد شده باشند. 5-5

انجام معجزاتی مانند آنچه «قدیس عطر» نشان داد، تماشایی اما از نظر معنوی بی‌فایده است. این معجزات که هدفی جز سرگرمی ندارند، انحراف از جستجوی جدی برای خدا هستند.

هیپنوتیزم توسط پزشکان در عمل‌های جراحی جزئی به عنوان نوعی کلروفرم روانی برای افرادی که ممکن است توسط داروی بیهوشی در معرض خطر قرار گیرند، استفاده شده است. اما حالت هیپنوتیزم برای کسانی که اغلب در معرض آن قرار می‌گیرند مضر است؛ یک اثر روانی منفی ایجاد می‌شود که به مرور زمان سلول‌های مغز را مختل می‌کند.
هیپنوتیزم تجاوز به قلمرو آگاهی دیگری است. پدیده‌های موقت آن هیچ وجه اشتراکی با معجزاتی که توسط مردان الهی انجام می‌شود، ندارد. قدیسان حقیقی که در خدا بیدارند، به وسیله اراده‌ای هماهنگ با رؤیابین کیهانی خلاق، تغییراتی را در این دنیای رؤیایی ایجاد می‌کنند.

نمایش متظاهرانه‌ی قدرت‌های غیرمعمول توسط استادان تقبیح می‌شود. عارف ایرانی، ابوسعید، زمانی به برخی از درویشانی که به قدرت‌های معجزه‌آسای خود بر آب، هوا و فضا افتخار می‌کردند، می‌خندید.

ابوسعید با لحنی تحقیرآمیز و ملایم خاطرنشان کرد: «قورباغه هم در آب راحت است! کلاغ و کرکس به راحتی در هوا پرواز می‌کنند؛ شیطان همزمان در شرق و غرب حضور دارد! یک انسان واقعی است او سازمان بهداشت جهانی ساکن می‌شود در درستکاری در میان او همکار مردان، سازمان بهداشت جهانی می‌خرد و می‌فروشد، هنوز است هرگز برای یک لحظه فراموش کردن خدا!" در جای دیگری، این معلم بزرگ ایرانی دیدگاه‌های خود را در مورد زندگی مذهبی اینگونه بیان کرد: "آنچه را که در سر داری (خواسته‌ها و جاه‌طلبی‌های خودخواهانه) کنار بگذار؛ آنچه را که در دست داری آزادانه ببخش؛ و هرگز از ضربات سختی‌ها شانه خالی نکن!"

نه حکیم بی‌طرف معبد کالیگات و نه یوگیِ آموزش‌دیده‌ی تبتی، آرزوی مرا برای داشتن یک گورو برآورده نکرده بودند. قلب من برای شناختش به هیچ معلمی نیاز نداشت و فریاد «آفرین!» خودش را بلندتر سر می‌داد، زیرا اغلب از سکوت فراخوانده نمی‌شد. وقتی بالاخره استادم را ملاقات کردم، او تنها با الگوی والای خود، معیار یک انسان واقعی را به من آموخت.

5-1 : ... ابدی اصل در طبیعت. او است به طور سنتی تصویر شده به عنوان الف کالی نشان دهنده ... خارق العاده ... بی نهایت، زیرا طبیعت یا ... خدا شیوا یا چهار دست زن، ایستاده روی فرم از ... نومنون چهار بازوها نماد ویژگی‌های اصلی هستند، دو بخش سودمند و دو جهان است ریشه دار در بخش مخرب، که نشان‌دهنده‌ی دوگانگی اساسی ماده یا خلقت است.

5-2 : ... جادویی قدرت در آفرینش کیهانی توهم؛ به معنای واقعی کلمه، « اندازه‌گیر." مایا است ... بی اندازه و جدایی ناپذیر. امرسون توسط که محدودیت‌ها و تقسیمات هستند ظاهراً حاضر در : ... دنبال کردن شعر، به که او داد عنوان مایا نوشت

توهم کار می‌کند نفوذناپذیر، بافندگی تار و پود بی‌شمار، او گی تصاویر هرگز شکست خوردن،
جمعیت هر کدام دیگر، حجاب روی حجاب، افسونگری که مردی که تشنه‌ی فریب خوردن است، او را باور خواهد کرد.

... ... نویسندگان از ریشی ها به معنای واقعی کلمه «بینندگان»، بودند : 5-3

وداها در یک غیرقابل تعیین دوران باستان.. ۵-۴: نان هندی گرد و تخت..

۵-۵: عوام به ندرت متوجه شدن ... وسیع گام‌های بلند از قرن بیستم علم. تبدیل از فلزات و دیگر رویاهای کیمیاگری هستند دیدن تحقق هر روز در مراکز از علمی تحقیق بیش از ... جهان. برجسته فرانسوی شیمیدان، آقای ژرژ کلود، در سال ۱۹۲۸ در فونتن‌بلو، در حضور یک گردهمایی علمی، از طریق دانش شیمیایی خود در مورد تبدیل اکسیژن، «معجزاتی» انجام داد. «عصای جادوگری» او اکسیژن ساده‌ای بود که در لوله‌ای روی میز می‌جوشید. این دانشمند «یک مشت شن را به سنگ‌های قیمتی، آهن را به حالتی شبیه شکلات ذوب‌شده تبدیل کرد و پس از گرفتن رنگ گل‌ها، آنها را به قوام شیشه درآورد.»

«آقای کلود توضیح داد که چگونه دریا می‌تواند با تبدیل اکسیژن به میلیون‌ها پوند اسب بخار تبدیل شود.» چگونه آب که جوش‌ها است نه لزوماً سوزش چگونه کمی تپه ها از شن و ماسه، توسط الف مجرد سوت از ... لوله دمنده اکسیژن، می‌توانست به یاقوت کبود، یاقوت سرخ و توپاز تبدیل شود؛ و او زمانی را پیش‌بینی کرد که انسان‌ها می‌توانند بدون تجهیزات غواصی در کف اقیانوس راه بروند. سرانجام، این دانشمند با سیاه کردن صورت‌های تماشاگرانش با حذف قرمزی ناشی از اشعه خورشید، آنها را شگفت‌زده کرد.

این دانشمند برجسته فرانسوی با استفاده از یک روش انبساطی، هوای مایع تولید کرده است که در آن توانسته است اجزای مختلف ... گازها از ... هوا، و دارد کشف شد مختلف یعنی از مکانیکی استفاده از تفاوت‌ها از دما در آب دریا .

فصل: ۶

ببر سوامی

«. ... ببر سوامی آدرس بگذارید ما بازدید او فردا من داشته باشند کشف شد»

این پیشنهاد خوشایند از طرف چاندی، یکی از دوستان دبیرستانی من، مطرح شد. من مشتاق ملاقات با قدیسی بودم که در زندگی پیش از رهبانیت خود، ببرها را با دست‌های برهنه گرفته و با آنها جنگیده بود. شور و شوق پسرانه‌ای نسبت به چنین شاهکارهای چشمگیری در درونم قوی بود.

روز بعد، هوا سرد و زمستانی از راه رسید، اما من و چندی با خوشحالی به راه افتادیم. پس از گشت و گذار بیهوده‌ی فراوان در بهوانیپور، خارج از کلکته، به خانه‌ی مورد نظر رسیدیم. در، دو حلقه‌ی آهنی داشت که من با صدای بلندی آنها را به صدا درآوردم. با وجود سر و صدا، خدمتکاری با گام‌های آرام نزدیک شد. ... لحن طعنه‌آمیز او لبخند ضمنی که بازدیدکنندگان، با وجود آنها سر و صدا، بودند ناتوان به مزاحم آرامش از خانه‌ی یک قدیس.

من و همراهم که سرزنش خاموش را احساس می‌کردیم، از اینکه به اتاق پذیرایی دعوت شده بودیم،

سپاسگزار بودیم. انتظار طولانی ما در آنجا باعث ایجاد تردیدهای ناخوشایندی شد. قانون نانوشته هند برای جویندگان حقیقت، صبر است؛ یک استاد ممکن است عمداً اشتیاق فرد را برای ملاقات با خود بیازماید. این ترفند روانشناختی در غرب آزادانه توسط پزشکان و دندانپزشکان به کار گرفته می‌شود!

بالاخره خدمتکار من و چندی را احضار کرد و من وارد یک آپارتمان خواب شدیم. سوهونگ معروف ۱-۶ سوامی روی تختش نشسته بود. منظره‌ی بدن عظیم او به طرز عجیبی ما را تحت تأثیر قرار داد.

با چشمانی از حدقه بیرون زده، بی‌کلام ایستاده بودیم. ما قبلاً هرگز چنین سینه یا چنین بازوهای دو سر شبیه توپ فوتبال ندیده بودیم. روی گردنی عظیم، چهره‌ی خشن اما آرام سوامی با گیسوان بلند، ریش و سبیل آراسته شده بود. در چشمان تیره‌اش، رگه‌هایی از ویژگی‌های کبوترگونه و ببرگونه می‌درخشید. او برهنه بود، به جز پوست ببری که دور کمر عضلانی‌اش را پوشانده بود.

من و دوستم که صدایمان را پیدا کرده بودیم، به راهب سلام کردیم و تحسین خود را از مهارت او در عرصه‌ی خارق‌العاده‌ی گربه‌سانان ابراز کردیم.

«لطفاً به ما نمی‌گویید که چگونه می‌توان با مشت‌های خالی، وحشی‌ترین جانوران جنگل، یعنی بنگال‌های سلطنتی را مطیع خود کرد؟»

«پسرانم، جنگیدن با ببرها برای من هیچ اهمیتی ندارد. اگر لازم باشد، می‌توانم همین امروز این کار را بکنم.» او خنده‌ای کودکانه سر داد. «شما ببرها را مثل ببر می‌بینید؛ من آنها را مثل گربه‌های ملوس می‌شناسم.»

«سوامیجی، فکر می‌کنم می‌توانم ضمیر ناخودآگاهم را با این فکر که ببرها گربه‌های ملوس هستند، تحت تأثیر قرار دهم، اما آیا می‌توانم کاری کنم که ببرها هم این را باور کنند؟»

«البته قدرت هم لازم است! از نوزادی که ببر را گربه خانگی تصور می‌کند، نمی‌توان انتظار پیروزی داشت! دستان قدرتمند، سلاح کافی من هستند.»

از ما خواست تا پاسیو دنبالش برویم، جایی که به لبه‌ی دیوار خورد. آجری به زمین خورد؛ آسمان با جسارت از میان دندان افتاده و گشاد دیوار به بیرون نگاه می‌کرد. از تعجب تقریباً گیج شده بودم؛ با خودم فکر کردم کسی که می‌تواند آجرهای گچی را با یک ضربه از دیوار محکمی جدا کند، حتماً می‌تواند دندان‌های ببر را هم دربیاورد!

«تعدادی از مردان قدرت بدنی مانند من دارند، اما هنوز اعتماد به نفس کافی ندارند. کسانی که از نظر جسمی قوی هستند اما از نظر روحی قوی نیستند، ممکن است با دیدن یک حیوان وحشی که آزادانه در جنگل بالا و پایین می‌پرد، غش کنند. ببر در درندگی طبیعی و زیستگاهش با حیوان سیرک که به تریاک معتاد است، بسیار متفاوت است!»

«بسیاری از مردان با قدرت هرکولی، در برابر یورش یک ببر بنگال سلطنتی، به وحشت افتاده و به درماندگی مطلق رسیده‌اند. بدین ترتیب، ببر، در ذهن خود، آن مرد را به ... تبدیل کرده است.» حالتی به بی‌احساسی گربه‌ی کوچک. برای مردی که بدنی نسبتاً قوی و اراده‌ای فوق‌العاده قوی دارد، ممکن است ورق را علیه ببر برگرداند و او را به بی‌دفاعی گربه‌ی کوچک محکوم کند. من چقدر این کار را کرده‌ام!

کاملاً مایل بودم باور کنم که غول جلوی من قادر به اجرای دگردیسی ببر به گربه‌سان است. به نظر می‌رسید که حال و هوای معلمی دارد؛ من و چاندی با احترام گوش می‌دادیم.

«ذهن، گرداننده‌ی عضلات است. نیروی ضربه‌ی چکش به انرژی اعمال شده بستگی دارد؛ قدرتی که توسط ابزار بدنی یک انسان ابراز می‌شود، به اراده‌ی تهاجمی و شجاعت او بستگی دارد. بدن به معنای واقعی کلمه توسط ذهن ساخته و حفظ می‌شود. از طریق فشار غرایز از زندگی‌های گذشته، نقاط قوت یا ضعف به تدریج به آگاهی انسان نفوذ می‌کنند. آن‌ها به صورت عادت‌ها بیان می‌شوند که به نوبه‌ی خود به یک بدن مطلوب یا نامطلوب تبدیل می‌شوند. ضعف ظاهری منشأ ذهنی دارد؛ در یک دور باطل، بدنِ وابسته به عادت، ذهن را خنثی می‌کند. اگر استاد به خود اجازه دهد

اگر تحت فرمان یک خدمتکار باشد، دومی مستبد می‌شود؛ ذهن نیز با تسلیم شدن در برابر دیکته‌های بدنی، به بردگی گرفته می‌شود.

با التماس ما، سوامیِ باابهت رضایت داد تا چیزی از زندگی خودش را برای ما تعریف کند.

«اولین آرزوی من مبارزه با ببرها بود. اراده‌ام قوی بود، اما بدنم ضعیف.»

ناگهان از تعجب منفجر شدم. باورم نمی‌شد که این مرد، که حالا «شانه‌های آتلانتیسی‌اش، برای تحمل بار سنگین مناسب است»، اصلاً می‌توانسته ضعف و ناتوانی را تجربه کند.

با پشتکار و پایداری تسلیم‌ناپذیر در افکار مربوط به سلامتی و قدرت بود که بر معلولیتم غلبه کردم. من » کاملاً حق دارم که نیروی ذهنی قانع‌کننده‌ای را که به نظرم عامل رام کردن واقعی بنگال‌های سلطنتی بود، ستایش کنم.»

ای سوامی محترم، فکر می‌کنی من می‌توانم با ببرها بجنگم؟» این اولین و آخرین باری بود که آن » جاه‌طلبی عجیب به ذهنم خطور کرد!

بله.» او لبخند می‌زد. «اما انواع مختلفی از ببرها وجود دارند؛ برخی در جنگل‌های امیال انسانی پرسه » می‌زنند. هیچ فایده معنوی با بیهوش کردن حیوانات حاصل نمی‌شود. بلکه بر ولگردهای درونی پیروز شوید.»

مه» ما بشنو، آقا، چگونه شما تغییر یافته از الف رام کننده از وحشی ببرها به الف رام کننده از وحشی شور» و اشتیاق؟

سوامی ببر در سکوت فرو رفت. دوردستی در نگاهش نمایان شد و رؤیاهایی از سال‌های گذشته را فرا خواند. متوجه تقلای ذهنی خفیفش برای تصمیم‌گیری در مورد اجابت درخواستم شدم. سرانجام لبخندی به نشانه‌ی رضایت زد.

وقتی شهرتم به اوج خود رسید، سرمستی غرور را با خود به همراه آورد. تصمیم گرفتم نه تنها با ببرها » بجنگم، بلکه آنها را با ترفندهای مختلف به نمایش بگذارم. آرزویم این بود که حیوانات وحشی را مجبور کنم مانند حیوانات اهلی رفتار کنند. شروع به اجرای نمایش‌هایم در ملاء عام کردم و موفقیت رضایت‌بخشی به دست آوردم.»

یک عصر من پدر وارد شده من اتاق در متفکر خلق و خو».

پسرم، من هشدارهایی دارم. من تو را از بیماری‌های آینده، که توسط چرخ‌های سنگ‌زنی علت و معلول'» ایجاد می‌شوند، نجات می‌دهم.'»

«پدر، آیا شما جبرگرا هستید؟ آیا باید اجازه داد خرافات آب‌های قدرتمند یا فعالیت‌های من را تغییر رنگ دهد؟»

پسرم، من معتقد به سرنوشت نیستم. اما به قانون عادلانه‌ی قصاص، همانطور که در کتب مقدس آمده، ' » اعتقاد دارم. در خانواده‌ی جنگل از تو کینه به دل دارند؛ گاهی اوقات ممکن است به ضرر تو تمام شود.'»

پدر، تو مرا شگفت‌زده می‌کنی! تو خوب می‌دانی ببرها چه هستند - زیبا اما بی‌رحم! حتی بلافاصله پس از» یک وعده غذایی عظیم از یک موجود بیچاره، یک ببر با دیدن طعمه جدید، دوباره هوس می‌کند. ممکن است غزال شادی باشد که روی علف‌های جنگل می‌دود. جانور بدخواه آن را می‌گیرد و گلوی نرمش را گاز

می‌گیرد، و فقط کمی از خون بی‌صدا گریه‌کننده را می‌چشد،

و می‌رود آن گستاخ راه

« ببرها پست‌ترین گونه‌ی جنگلی هستند! چه کسی می‌داند؟ شاید ضربات من اندکی عقل و ملاحظه به کله‌های کلفتشان تزریق کند. من مدیر یک مدرسه‌ی تکمیل جنگل هستم تا به آنها رفتارهای ملایم بیاموزم!«

»'پدر، لطفاً مرا رام‌کننده‌ی ببر بدان و نه قاتل ببر. چطور ممکن است اعمال نیک من باعث بلا برایم شود؟ از تو التماس می‌کنم که هیچ دستوری برای تغییر شیوه‌ی زندگی‌ام به من تحمیل نکنی.'«

من و چندی کاملاً حواسمان جمع بود و مشکل گذشته را درک می‌کردیم. در هند، بچه به راحتی از خواسته‌های والدینش سرپیچی نمی‌کند.

»پدر در سکوتی صبورانه به توضیحات من گوش داد. او پس از آن با لحنی جدی افشاگری کرد.

»پسرم، تو مرا مجبور می‌کنی که یک پیش‌بینی شوم را از زبان یک قدیس نقل کنم. او دیروز، وقتی که در ایوان مشغول مراقبه روزانه‌ام بودم، به من نزدیک شد.

« دوست عزیز، من با پیامی برای پسر جنگجوی شما آمده‌ام. بگذارید از اعمال وحشیانه‌اش دست بردارد. در غیر این صورت، رویارویی بعدی او با ببر منجر به زخم‌های شدید و به دنبال آن شش ماه بیماری مرگبار خواهد شد. سپس او راه و رسم سابق خود را رها خواهد کرد و راهب خواهد شد.«

« این داستان من را تحت تأثیر قرار نداد. من فکر می‌کردم که پدر قربانی ساده‌لوح یک متعصب فریب‌خورده بوده است.«

سوامی ببر این اعتراف را با حرکتی بی‌صبرانه، گویی از روی حماقت، انجام داد. او که مدت طولانی در سکوتی سنگین فرو رفته بود، گویی از حضور ما بی‌خبر بود. وقتی رشته‌ی آویزان روایتش را دوباره به دست گرفت، ناگهان با صدایی آرام و گرفته ادامه داد.

»کمی پس از هشدار پدر، از پایتخت کوچ بهار دیدن کردم. این منطقه زیبا برایم تازگی داشت و انتظار یک تغییر آرامش‌بخش را داشتم. طبق معمول در همه جا، جمعیتی کنجکاو در خیابان‌ها دنبالم می‌آمدند. زمزمه‌هایی از مردم می‌شنیدم:

« این مردی است که با ببرهای وحشی

»می‌جنگد.« »آیا او پا دارد یا تنه درخت؟

»پادشاه از ببرها خودش نگاه کن در او صورت! او باید باش یک تجسم از ... !

« می‌دانی که بچه‌های روستا مثل نسخه‌های پایانی یک روزنامه عمل می‌کنند! با چه سرعتی سخنرانی‌های زنان که حتی دیرتر منتشر می‌شوند، خانه به خانه می‌چرخد! ظرف چند ساعت، تمام شهر از حضور من در هیجان بود.«

« عصرگاهی داشتم آرام استراحت می‌کردم که صدای سم اسب‌های تاخت‌وتاز را شنیدم. آنها جلوی خانه‌ام توقف کردند. تعدادی پلیس قدبلند و عمامه‌به‌سر وارد شدند.

من جا خوردم. با خودم فکر کردم: «برای این موجودات قانون بشری همه چیز ممکن است. نمی‌دانم آیا » می‌خواهند مرا به خاطر مسائلی که کاملاً برایم ناشناخته است، مواخذه کنند.» اما افسران با ادب و نزاکت غیرمعمولی تعظیم کردند.

جناب محترم، ما از طرف شاهزاده کوچ بهار برای استقبال از شما فرستاده شده‌ایم. ایشان با کمال » میل شما را فردا صبح به قصر خود دعوت می‌کنند.«

کمی در مورد این احتمال فکر کردم. به دلایلی نامعلوم، از این وقفه در سفر آرامم، پشیمانی شدیدی » احساس کردم. اما رفتار التماس‌آمیز پلیس‌ها من را تحت تأثیر قرار داد؛ قبول کردم که بروم.«

روز بعد، وقتی با چاپلوسی از در خانه‌ام به داخل کالسکه‌ای باشکوه که توسط چهار اسب کشیده » می‌شد، هدایت شدم، گیج شدم. خدمتکاری چتری مزین در دست داشت تا مرا از آفتاب سوزان محافظت کند. از گشت و گذار دلپذیر در شهر و حومه جنگلی آن لذت بردم. خودِ فرزندِ خانواده سلطنتی در درِ کاخ بود تا به من خوشامد بگوید. او صندلی زربافت خود را به من تعارف کرد و با لبخند روی صندلی ساده‌تری نشست.

با حیرت فزاینده‌ای فکر کردم: «این همه ادب و نزاکت مطمئناً برایم هزینه‌ای خواهد داشت!» انگیزه شاهزاده پس از چند اظهار نظر اتفاقی آشکار شد.

شهر من پر از این شایعه است که می‌توان با دست‌های برهنه با ببرهای وحشی جنگید. آیا این یک واقعیت » است؟«

«آن» است کاملاً درست است.

به سختی می‌توانم باور کنم! تو یک بنگالی کلکته‌ای هستی که با برنج سفید مردم شهر بزرگ شده‌ای. » لطفاً رک و راست بگو؛ مگر فقط با حیوانات بی‌جرأت و تریاک‌خوار مبارزه نمی‌کنی؟» صدایش بلند و طعنه‌آمیز بود، با لهجه‌ی محلی.

«من تضمین شده خیر پاسخ به او توهین آمیز سوال.

من تو را به مبارزه با ببر تازه صید شده‌ام، راجا بگوم، فرا می‌خوانم.» [۲-۶] اگر بتوانی با موفقیت در » برابر او مقاومت کنی، او را با زنجیر ببندی و قفسش را در حالت هوشیاری ترک کنی، این بنگال سلطنتی را خواهی داشت! چندین هزار روپیه و هدایای بسیار دیگری نیز به تو اعطا خواهد شد. اگر از رویارویی با او در نبرد امتناع کنی، نام تو را در سراسر ایالت به عنوان یک شیاد رسوا خواهم کرد!

سخنان گستاخانه‌اش مانند رگبار گلوله به من اصابت کرد. با خشم و عصبانیت پذیرفتم. شاهزاده که از » هیجان از جایش بلند شده بود، با لبخندی سادیستی به عقب برگشت. به یاد امپراتوران روم افتادم که از قرار دادن مسیحیان در میدان‌های نبرد وحشیانه لذت می‌بردند.«

«مسابقه برای یک هفته‌ی دیگر تعیین می‌شود. متاسفم که نمی‌توانم از قبل به شما اجازه بدهم که ببر را' ببینید.'«

نمی‌دانم شاهزاده از این می‌ترسیده که من بخواهم آن هیولا را هیپنوتیزم کنم، یا مخفیانه به او تریاک » بخورانم!«

«من کاخ را ترک کردم و با خوشحالی متوجه شدم که چتر سلطنتی و کالسکه مجلل دیگر وجود ندارند.»

« هفته‌ی بعد، من به طور منظم ذهن و بدنم را برای مصیبت پیش رو آماده کردم. از طریق خدمتکارم داستان‌های خارق‌العاده‌ای شنیدم. پیش‌بینی شوم آن قدیس برای پدرم به نحوی به بیرون درز کرده بود و با گذشت زمان، ابعاد وسیع‌تری پیدا می‌کرد. بسیاری از روستاییان ساده‌لوح معتقد بودند که یک روح شیطانی، که توسط خدایان نفرین شده بود، به شکل یک ببر که شب‌ها اشکال شیطانی مختلفی به خود می‌گرفت، اما در طول روز به صورت یک حیوان راه راه باقی می‌ماند، دوباره تناسخ یافته است. قرار بود این ببر شیطانی همان کسی باشد که برای فروتن کردن من فرستاده شده است.»

«یک روایت تخیلی دیگر این بود که دعاهای حیوانات به درگاه بهشت ببرها، پاسخی در قالب راجا بگوم یافته بود. او قرار بود وسیله‌ای برای تنبیه من باشد - آن دوپای جسور، که توهینی به کل گونه‌ی ببرها بود! مردی بدون خز و نیش که جرأت کرده بود ببری قوی‌هیکل و پنجه‌دار را به چالش بکشد! روستاییان اعلام کردند که زهر غلیظ همه‌ی ببرهای تحقیر شده، به اندازه‌ی کافی قدرت گرفته بود تا قوانین پنهان را به کار بیندازد و رام‌کننده‌ی مغرور ببر را سرنگون کند.»

« خدمتکارم همچنین به من اطلاع داد که شاهزاده در مقام مدیر نبرد بین انسان و حیوان، در جایگاه خود قرار دارد. او بر ساخت یک آلاچیق ضد طوفان نظارت داشته است که برای جا دادن ... طراحی شده است.» هزاران نفر. آن مرکز برگزار شد راجا بیگم در یک عظیم آهن قفس، احاطه شده کنار یک اتاق امن بیرونی. اسیر غرش‌های بی‌وقفه و خونین از خود ساطع می‌کرد. به او به مقدار کم غذا می‌دادند تا اشتهایش را تحریک کند. شاید شاهزاده انتظار داشت که من غذای پاداش باشم!

« جمعیت زیادی از شهر و حومه، در واکنش به صدای طبل‌هایی که این مسابقه‌ی بی‌نظیر را اعلام می‌کردند، مشتاقانه بلیط می‌خریدند. در روز نبرد، صدها نفر به دلیل کمبود صندلی از ورود به ورزشگاه خودداری کردند. بسیاری از مردان از روزنه‌های چادرها عبور کردند یا هر فضای زیر راهروها را پر کردند.»

همچنان که داستان سوامی ببر به اوج خود نزدیک می‌شد، هیجان من نیز افزایش می‌یافت؛ چاندی نیز مسحور و خاموش بود.

« در میان انفجارهای صوتی گوشخراش راجا بگوم و هیاهوی جمعیت تا حدودی وحشت‌زده، بی‌سروصدا ظاهر شدم. لباس کمی پوشیده بودم و هیچ لباس دیگری هم نداشتم. قفل در اتاق ایمنی را باز کردم و با آرامش آن را پشت سرم قفل کردم. ببر خون را حس کرد. با صدای رعدآسایی روی میله‌هایش پرید و با خوشامدگویی ترسناکی از حضار استقبال کرد. حضار از ترسی رقت‌انگیز ساکت شدند. من در مقابل این حیوان خشمگین، بره ای آرام به نظر می‌رسیدم.»

« در یک چشم به هم زدن، خودم را درون قفس یافتم؛ اما همین که در را محکم بستم، راجا بیگم با سر به من نزدیک شد. دست راستم به شدت پاره شد. خون انسان، بزرگترین نعمتی که یک ببر می‌تواند بشناسد، در جویبارهای وحشتناکی جاری شد. به نظر می‌رسید پیشگویی قدیس در شرف تحقق است.»

« من فوراً از شوک اولین آسیب جدی که تا به حال دیده بودم، بیرون آمدم.» با دیدن انگشتان خونینم، آنها را زیر لباس کمرم فرو بردم و دست چپم را با ضربه‌ای استخوان‌شکن چرخاندم. حیوان به عقب تلوتلو خورد، دور انتهای قفس چرخید و با تشنج به جلو پرید. مجازات مشت معروف من روی سرش باریدن گرفت.

« اما طعم خون راجا بیگم مانند اولین جرعه دیوانه‌کننده شراب برای یک فرد مست که مدت‌ها محروم بوده، عمل کرده بود. حملات حیوان وحشی، همراه با غرش کرکننده، با خشم بیشتری همراه شد. دفاع ناکافی من با تنها یک دست، مرا در برابر چنگال‌ها و نیش‌ها آسیب‌پذیر کرد. اما من انتقام خیره‌کننده‌ای گرفتم. ما که از هم خون بودیم، تا پای مرگ تقلا می‌کردیم. قفس غوغا می‌کرد، خون به همه طرف می‌پاشید و انفجارهای درد و شهوت کشنده از گلوی وحشی بیرون می‌آمد.

جیغ‌هایی از میان تماشاگران برخاست: «به او شلیک کنید!» «ببر را بکشید!» انسان و حیوان آنقدر سریع حرکت می‌کردند، که گلوله‌ی یک نگهبان به خطا رفت. تمام اراده‌ام را جمع کردم، با خشم فریاد زدم و ضربه‌ی آخر را وارد کردم. ببر از حال رفت و آرام دراز کشید.

"مثل الف گربه ملوس! من مداخله کرد.

جذاب داستان سوامی خندید در دلچسب قدردانی، سپس ادامه داد ...

« راجه بیگم بالاخره شکست خورد. غرور سلطنتی‌اش بیشتر تحقیر شد: با دستان زخمی‌ام، جسورانه فک‌هایش را باز کردم. برای لحظه‌ای دراماتیک، سرم را درون تله مرگِ در حال خمیازه نگه داشتم. به دنبال زنجیر گشتم. زنجیری از روی توده‌ای از زنجیرهای روی زمین کشیدم و ببر را از گردن به میله‌های قفس بستم. پیروزمندانه به سمت در رفتم.

« اما که شیطان مجسم، راجا بیگم، داشت استقامت شایسته از او قرار است دیوصفت با یک حمله‌ی باورنکردنی، زنجیر را پاره کرد و روی پشتم پرید. شانه‌ام در آرواره‌هایش گیر کرد و به شدت افتادم. اما در یک چشم به هم زدن، او را زیر خودم گیر انداختم. آن حیوان خائن زیر ضربات بی‌رحمانه، نیمه‌هوشیار شد. این بار با دقت بیشتری او را مهار کردم. به آرامی از قفس بیرون آمدم.

« یک «.خودم را در هیاهوی جدیدی یافتم، این بار از روی شادی. تشویق جمعیت انگار از ... شروع شد گلوی غول‌پیکر. با اینکه به طرز فاجعه‌باری تکه‌تکه شده بودم، هنوز سه شرط مبارزه را برآورده کرده بودم - بی‌حس کردن ببر، بستن او با زنجیر و رها کردنش بدون نیاز به کمک خودم. علاوه بر این، آنقدر آن حیوان مهاجم را به شدت زخمی و ترسانده بودم که از جایزه‌ی به موقعِ قرار دادن سرم در دهانش صرف نظر کرده بود!

« پس از درمان زخم‌هایم، مورد احترام و تجلیل قرار گرفتم و به من تاج گل اهدا شد؛ صدها سکه طلا به پایم باریدن گرفت. تمام شهر وارد یک دوره تعطیلات شد. بحث‌های بی‌پایانی از هر طرف در مورد پیروزی من بر یکی از بزرگترین و وحشی‌ترین ببرهایی که تا به حال دیده شده بود، شنیده می‌شد. راجا بیگم، همانطور که وعده داده شده بود، به من اهدا شد، اما من هیچ شور و شوقی نداشتم. یک تغییر معنوی در قلبم رخ داده بود. به نظر می‌رسید که با خروج نهایی‌ام از قفس، در را نیز به روی جاه‌طلبی‌های دنیوی‌ام بسته‌ام.»

« دوران اسفناکی گذشت. شش ماه بر اثر مسمومیت خونی در آستانه مرگ بودم. به محض اینکه حالم به اندازه کافی خوب شد که کوچ بهار را ترک کنم، به شهر زادگاهم بازگشتم.»

«'حالا می‌دانم که معلم من همان مرد مقدسی است که آن هشدار خردمندانه را داد.'» بـا فروتـنی این اعتراف را به پدرم کردم. 'ای کاش می‌توانستم او را پیدا کنم!'» اشـتیاق من صـادقانه بـود، زیـرا روزی آن قدیس بی‌خبر از راه رسید.

« کافی است» از ببر رام کردن. او صحبت کرد با آرام اطمینان خاطر. بیا با من؛ من اراده آموزش دادن شما

به

جانوران جهل را که در جنگل‌های ذهن بشر پرسه می‌زنند، مطیع خود ساز. تو به مخاطب عادت داری:
بگذار کهکشانی از فرشتگان باشند که با تسلط هیجان‌انگیز تو بر یوگا سرگرم می‌شوند!

من توسط گوروی مقدسم وارد مسیر معنوی شدم. او درهای روح مرا که زنگ زده و مقاوم و مدت‌ها «
بلااستفاده مانده بودند، گشود. دست در دست هم، خیلی زود برای آموزش من به هیمالیا رفتیم.«

من و چندی در مقابل پای سوامی تعظیم کردیم و از او به خاطر توصیف واضحش از یک زندگی واقعاً
طوفانی سپاسگزار بودیم. احساس کردم که به خاطر انتظار طولانی و آزمایشی در اتاق نشیمن سرد،
کاملاً پاداش گرفته‌ام!

6-1 : «. ... "ببر" سوامی سوهونگ بود او رهبانی نام. او بود به طور عامیانه شناخته شده به عنوان

6-2 : «... ترکیب شده شاهزاده پرنسس"-پس نامگذاری شده به نشان دادن که این جانور تسخیر شده
وحشیگری از ببر و ببر ماده

فصل: ۷

شناور شدن سنت

دیشب در یک جلسه گروهی، یک یوگی را دیدم که در هوا، چند فوت بالاتر از زمین، باقی ماند.» دوستم، «
اوپندرا موهان چودوری، با لحنی تأثیرگذار صحبت کرد.

لبخندی مشتاقانه به او زدم. "شاید بتوانم اسمش را حدس بزنم. آیا بهادوری ماهاسایا، اهل خیابان آپر
سیرکولار، بود؟"

اوپندرا با کمی شرمندگی از اینکه خبرچین نباشد، سر تکان داد. کنجکاوی من در مورد قدیسان در بین
دوستانم زبانزد بود؛ آنها از اینکه مرا در مسیر تازه‌ای قرار دهند، خوشحال می‌شدند.

یوگی آنقدر نزدیک خانه من زندگی می‌کند که من اغلب به او سر می‌زنم.» حرف‌هایم توجه زیادی را به چهره«
اوپندرا جلب کرد و اعتماد به نفس بیشتری به من بخشید.

من او را در کارهای خارق‌العاده‌ای دیده‌ام. او به طرز ماهرانه‌ای بر پرانایاماهای مختلف تسلط دارد ۷ ،«
از یوگای هشتگانه باستانی که توسط پاتانجالی مطرح شده است. [2-7] یک بار بادوری ماهاسایا با [تا ۱.«]
چنان نیروی شگفت‌انگیزی تمرین بهاستریکا پرانایاما را جلوی من انجام داد که انگار طوفانی واقعی در
اتاق به پا شده بود! سپس نفس رعدآسا را خاموش کرد و در حالت بالایی از فراآگاهی بی‌حرکت ماند. [-7]
هاله‌ی آرامش پس از طوفان چنان واضح و فراموش‌نشدنی بود که از خاطرها محو می‌شد [3].«

«... . قدیس هرگز برگ‌ها او خانه.» اوپندرا لحن بود الف خرده ریزه ناباورانه من شنیده شد که

«واقعاً همینطور است! او بیست سال گذشـته را در خانـه زنـدگی کـرده اسـت. او در ایـام جشـن‌های مقدس ما، وقتی که تا پیاده‌رو جلویی خانه‌اش می‌رود، کمی از قـانون خودخواسـته‌اش کوتـاه می‌آیـد! گداها آنجا جمع می‌شوند، چون سنت بادوری به خاطر قلب مهربانش معروف است.»

«... قانون از جاذبه؟ ... هوا، سرپیچی کردن چگونه می‌کند او باقی ماندن در "

» بدن یک یوگی پس از استفاده از پرانایاماهای خاص، زمختی خود را از دست می‌دهد . سپس مانند یک قورباغه جهنده، شناور می‌شود یا می‌پرد. حتی قدیسان که یوگای رسمی تمرین نمی‌کنند ۴ تا ۷ ، معروف است که در حالت ارادت شدید به خدا، به هوا بلند می‌شوند.

» دوست دارم درباره این حکیم بیشتر بدانم. آیا شما در جلسات عصرانه او شرکت می‌کنید؟» چشمان اوپندرا از کنجکاوی برق می‌زد.

» بله، من اغلب می‌روم. از بذله‌گویی و خرد او بسیار سرگرم می‌شوم. گاهی خنده‌ی طولانی من، وقار و متانت مجالس او را خدشه‌دار می‌کند. قدیس ناراحت نیست، اما شاگردانش به نظر خنجر می‌زنند!»

آن بعدازظهر، در راه برگشت از مدرسه، از کنار صومعه بادوری ماهاسایا گذشتم و تصمیم گرفتم به آنجا سر بزنم. این یوگی برای عموم مردم قابل دسترس نبود. یک مرید تنها، که در طبقه همکف نشسته بود، از حریم خصوصی استادش محافظت می‌کرد. شاگرد کمی سخت‌گیر بود؛ حالا رسماً پرسید که آیا «نامزدی» دارم یا نه. گورویش درست به موقع حاضر شد تا مرا از اخراج ناگهانی نجات دهد.»

چشمان فرزانه برق زد: «بگذار موکوندا هر وقت که می‌خواهد بیاید. قانون گوشه‌نشینی من برای آسایش خودم نیست، بلکه برای آسایش دیگران است. مردم دنیا از رک‌گویی که توهماتشان را در هم می‌شکند خوششان نمی‌آید. قدیسان نه تنها کمیابند، بلکه مایه‌ی نگرانی‌اند. حتی در کتاب مقدس، آنها اغلب مایه‌ی شرمساری هستند!»

من بادوری ماهاسایا را تا اقامتگاه ساده‌اش در طبقه بالا دنبال کردم، جایی که به ندرت از آن بیرون می‌آمد. استادان اغلب چشم‌انداز هیاهوی جهان را نادیده می‌گیرند، از کانون توجه خارج می‌شوند تا اینکه در اعصار متمرکز می‌شوند. معاصران یک فرزانه تنها کسانی نیستند که در زمان حالِ محدود زندگی می‌کنند.

«... اول یوگی من داشته باشند شناخته شده سازمان بهداشت جهانی همیشه ماهاریشی، ۵-۷ شما هستند باقی می ماند داخل خانه."

» خدا گیاهان او مقدسین گاهی اوقات در غیرمنتظره خاک، مبادا ما فکر کردن ما ممکن است کاهش دادن او به الف حکومت کن!"

آن فرزانه، بدن پرجنب‌وجوش خود را در حالت نیلوفری قفل کرده بود. در هفتاد سالگی، هیچ نشانه‌ای ناخوشایند از پیری یا زندگی بی‌تحرک در او دیده نمی‌شد. او استوار و راست‌قامت، از هر نظر ایده‌آل بود. چهره‌اش همانطور که در متون باستانی توصیف شده است، او یک ریشی بود . او با موهایی نجیب و ریش‌های انبوه، همیشه صاف و مستقیم می‌نشست و چشمان آرام خود را به حضور مطلق دوخته بود.

. ... مراقبه ای ایالت. بعد از یک ساعت، او ملایم صدا برانگیخته من قدیس و من وارد شده

« تو اغلب به سکوت فرو می‌روی، اما آیا آنوبهاوا (آگاهی درونی) را در خود پرورش داده‌ای ؟» ۶-۷ او داشت به من یادآوری می‌کرد که خدا را بیشتر از مراقبه دوست داشته باشم. «تکنیک را با هدف اشتباه نگیر.»

او مقداری انبه به من تعارف کرد. با آن شوخ‌طبعی دلنشینی که در طبیعت جدی‌اش بسیار دلنشین یافتم، اظهار داشت: «مردم عموماً بیشتر به جالا یوگا (اتحاد با غذا) علاقه دارند تا به دیانا یوگا (اتحاد با خدا).»

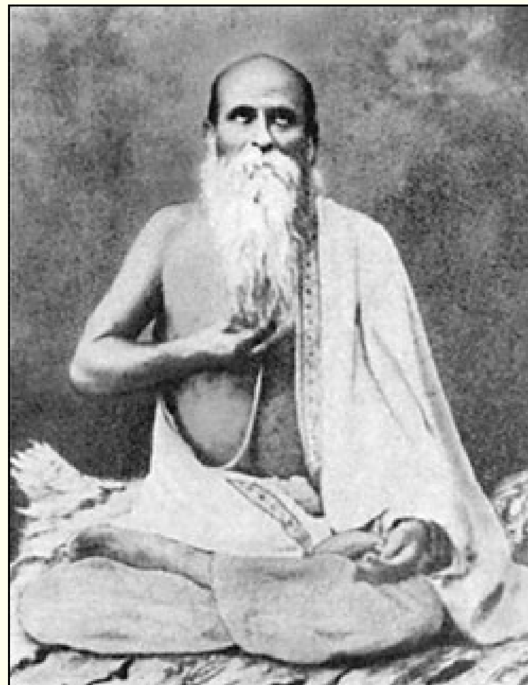
او یوگیک جناس تحت تأثیر قرار گرفته من با غوغا و سر و صدا

« چه خنده‌ای داری!» برق محبتی در نگاهش درخشید. چهره‌ی خودش همیشه جدی بود، اما لبخندی وجدآمیز بر لب داشت. چشمان درشت و نیلوفری‌اش خنده‌ای الهی را در خود پنهان داشت.

« این نامه‌ها از آمریکای دور می‌آیند.» عارف به چندین پاکت ضخیم روی میز اشاره کرد. «من با چند انجمن در آنجا مکاتبه دارم که اعضای آنها به یوگا علاقه‌مند هستند. آنها هند را از نو کشف می‌کنند، با حس جهت‌یابی بهتری نسبت به کلمب! خوشحالم که به آنها کمک کنم. دانش یوگا برای همه کسانی که آن را دریافت می‌کنند، رایگان است، مانند نور روز بی‌آراسته.

«آنچه ریشی‌ها برای رستگاری انسان ضروری می‌دانند، نباید برای غرب کم‌اهمیت جلوه کند. غرب و شرق، اگرچه در روح یکسانند، اما در تجربه بیرونی متفاوتند، اما اگر نوعی یوگای انضباطی تمرین نشود، نه غرب و نه شرق شکوفا نخواهند شد.»

آن قدیس با چشمان آرام خود مرا در آغوش گرفت. من متوجه نبودم که گفتار او یک هدایت نبوی پنهان است. تنها اکنون، همانطور که این کلمات را می‌نویسم، معنای کامل اشارات اتفاقی او را که اغلب به من می‌گفت روزی آموزه‌های هند را به آمریکا خواهم برد، درک می‌کنم.



بهادری ماهاسایا
" شناور شدن قدیس"

پرسیدم: «آقا، چرا شما کتابی در مورد یوگا برای منفعت جهانیان نمی‌نویسید؟» او پاسخ داد: «من در حال تربیت شاگردان هستم. آنها و شاگردانشان، آثار زنده‌ای خواهند بود، گواهی بر علیه فروپاشی طبیعی زمان و تفسیرهای غیرطبیعی منتقدان.»

"... . جهان ... فایده از ماهاریشی، من آرزو شما خواهد بود بنویس الف کتاب روی یوگا برای»

من شاگردانی تربیت می‌کنم. آنها و شاگردانشان، آثاری زنده خواهند بود، گواهی بر فروپاشی طبیعی زمان و » تفسیرهای غیرطبیعی منتقدان.» شوخ‌طبعی بادوری مرا به خنده‌ای دیگر انداخت.

من با یوگی تنها ماندم تا اینکه شاگردانش عصر رسیدند. بادوری ماهاسایا وارد یکی از سخنرانی‌های بی‌نظیر خود شد. مانند سیلی آرام، آوار ذهنی شنوندگانش را با خود می‌برد و آنها را به سوی خدا شناور می‌کرد. تمثیل‌های گیرای او با زبانی بنگالی و بی‌نقص بیان می‌شد.

امشب بهادوری نکات فلسفی مختلفی را در ارتباط با زندگی میرابای شرح داد، یک شاهزاده خانم راجپوتانی قرون وسطایی که زندگی درباری خود را رها کرد تا به دنبال همنشینی با سادوس‌ها برود. یکی از سانیاسی‌های بزرگ به دلیل زن بودن او از پذیرفتنش خودداری کرد؛ پاسخ او باعث شد که شاهزاده خانم با فروتنی از جایش برخیزد.

او گفته بود: «به استاد بگو که من نمی‌دانستم در جهان جز خدا هیچ مذکری وجود دارد؛ آیا همه ما در برابر او مؤنث نیستیم؟» (مفهومی کتاب مقدسی از خداوند به عنوان تنها اصل مثبت خلاق، که خلقت او چیزی جز یک مایای منفعل نیست .)

میرابای آهنگ‌های شورانگیز بسیاری ساخته است که هنوز در هند گرامی داشته می‌شوند؛ من یکی از آنها را اینجا ترجمه می‌کنم:

اگر با حمام کردن روزانه می‌شد به خدا رسید، من زودتر مثل »
نهنگی در اعماق دریا می‌شدم. »
اگر با خوردن ریشه‌ها و میوه‌ها می‌شد او را شناخت، با کمال میل شکل بز
را انتخاب می‌کردم؛
اگر شمردن تسبیح‌ها او را آشکار می‌کرد، نمازهایم را با
مهره‌های عظیم‌الجثه می‌خواندم؛ اگر سجده در برابر
مجسمه‌های سنگی، او را آشکار می‌کرد، کوهی سخت را با
فروتنی می‌پرستیدم؛
اگر با نوشیدن شیر، خداوند سیراب می‌شد، بسیاری از گوساله‌ها و
کودکان او را می‌شناختند؛
اگر ترک همسر، خدا را فرا می‌خواند، آیا هزاران نفر خواجه
نمی‌شدند؟
میرابای می‌داند که برای یافتن الوهیت، تنها راه چاره، عشق
است.

چندین شاگرد روپیه‌هایی را در دمپایی‌های بادوری که در کنارش بود و در حالت یوگا نشسته بود، انداختنـد. این پیشکش محترمانه که در هند مرسوم است، نشان می‌دهد که مرید دارایی‌هـای مـادی خـود را بـه پـای گورو می‌گذارد. دوستان سپاسگزار تنها خداوند در لباس مبدل هستند که از عزیزان خود مراقبت می‌کنند.

« استاد، شما فوق‌العاده‌اید!» شاگردی که از محضرش مرخص می‌شد، با نگاهی پر از شور و شوق به آن فرزانه‌ی پدرسالار خیره شد. «شما از ثروت و آسایش دست کشیده‌اید تا خدا را بجویید و به ما حکمت بیاموزید!» همه می‌دانستند که بادوری ماهاسایا در کودکی، هنگامی که با عزمی راسخ وارد مسیر یوگا شد، ثروت هنگفت خانوادگی را رها کرده بود.

« داری قضیه را وارونه جلوه می‌دهی!» چهره‌ی قدیس با لحنی سرزنش‌آمیز و ملایم نمایان شد. «من چند روپیه‌ی ناچیز، چند ... باقی گذاشته‌ام.» خرده ریز لذت‌ها، برای الف کیهانی امپراتوری از بی پایان سعادت. چگونه سپس داشته باشند من انکار شد من از خودم چیزی می‌دانم؟ من لذت به اشتراک گذاشتن گنج را می‌دانم. آیا این فداکاری است؟ مردم کوته‌بین دنیا، به راستی که از خود گذشته‌گان واقعی هستند! آنها از یک دارایی بی‌نظیر الهی به خاطر مشتی اسباب‌بازی زمینی صرف نظر می‌کنند!

من از این دیدگاه متناقض در مورد ترک دنیا خنده‌ام گرفت - دیدگاهی که کلاه کروزوس را بر سر هر گدای مقدسی می‌گذارد، در حالی که همه میلیونرهای مغرور را به شهدای ناخودآگاه تبدیل می‌کند.

« نظم الهی، آینده ما را عاقلانه‌تر از هر شرکت بیمه‌ای ترتیب می‌دهد.» سخنان پایانی استاد، مرامنامه‌ی تحقق‌یافته‌ی ایمان او بود. «جهان پر از مؤمنان مضطربی است که در امنیت ظاهری به سر می‌برند. افکار تلخ آنها مانند زخم‌هایی بر پیشانی‌شان است. کسی که از اولین نفس به ما هوا و شیر داده، می‌داند که چگونه روز به روز برای مریدانش فراهم کند.»

من به زیارت‌های بعد از مدرسه‌ام به درگاه آن قدیس ادامه دادم. او با اشتیاق خاموش به من کمک کرد تا به آنوبهاوا (روح القدس) برسم . روزی او به جاده رام موهان روی، دور از محله خانه‌ام در جاده گورپار، نقل مکان کرد. شاگردان مهربانش برای او یک صومعه جدید به نام «ناگندرا ماث» ساخته بودند. ۷-۷

اگرچه این ماجرا مرا چند سـال از داسـتانم جلـوتر می‌انـدازد، امـا در اینجـا آخـرین کلمـاتی را کـه بـادوری ماهاسایا به من گفت، بازگو می‌کنم. کمی قبل از اینکه به سمت غرب حـرکت کنم، او را یـافتم و فروتنانـه برای دعای خداحافظی‌اش زانو زدم:

« پسرم، به آمریکا برو. وقار هند پیر را سپر خود قرار بده. پیروزی بر پیشانی تو نوشته شده است؛ مردم شریف دوردست از تو به گرمی استقبال خواهند کرد.»

7-1 : روش‌ها از کنترل کردن نیروی حیات از طریق

مقررات از نفس. ۷-۲: قدیمی‌ترین نماینده یوگا.

۷-۳: اساتید فرانسوی اولین کسانی در غرب بودند که مایل به بررسی علمی امکانات فراآگاهی بودند. ذهن. استاد ژول-بوا، عضو از ... لِ اکول د روانشناسی از ... سوربن، سخنرانی کرد در آمریکا در سال ۱۹۲۸؛ او به مخاطبان خود گفت که دانشمندان فرانسوی به ابرآگاهی اذعان کرده‌اند، «که دقیقاً

نقطه مقابل ذهن ناخودآگاه فروید است و قوه‌ای است که انسان را واقعاً انسان می‌کند و نه فقط یک ابرحیوان.» ام. ژول-بوا توضیح داد که بیداری آگاهی برتر «نباید با کوئیسم یا هیپنوتیزم اشتباه گرفته شود. وجود ذهن ابرآگاه مدت‌هاست که از نظر فلسفی شناخته شده است و در واقع همان روح کل است.» گفته شده از توسط امرسون، اما فقط اخیراً دارد آن شده به رسمیت شناخته شده از نظر علمی.» فرانسوی دانشمند اشاره کرد آشکار می‌شود که الهام، نبوغ و ارزش‌های اخلاقی از فراآگاهی سرچشمه می‌گیرند. «باور به این، عرفان نیست، هرچند که...»

به رسمیت شناخته شده و ارزش‌گذاری شده ... کیفیت‌ها که عارفان موعظه کرد.»

۷-۴: سنت ترزا از آویلا و دیگر مسیحی مقدسین بودند اغلب مشاهده شده در

الف ایالت از شناوری. ۷-۵: «حکیم بزرگ».

۷-۶: واقعی ادراک از خدایا.

۷-۷: مقدسین پر نام بود ناگندرانات بهادری ریاضی یعنی گوشه‌نشینی یا آشرام

فصل: ۸

هند عالی دانشمند، جی سی بوز

«جاگادیس» چاندرا بوز بی‌سیم اختراعات پیشین آن از مارکونی.»

با شنیدن این حرف تحریک‌آمیز، به گروهی از اساتید که در پیاده‌رو مشغول بحث علمی بودند، نزدیک‌تر شدم. اگر انگیزه من از پیوستن به آنها غرور نژادی بوده، پشیمانم. نمی‌توانم علاقه شدیدم را به شواهدی که نشان می‌دهد هند می‌تواند نقش برجسته‌ای در فیزیک، و نه فقط متافیزیک، ایفا کند، انکار کنم.

"چی؟» انجام دادن شما معنی، آقا؟»

استاد با مهربانی توضیح داد: «بوز اولین کسی بود که یک دستگاه کوهرر بی‌سیم و ابزاری برای نشان دادن شکست امواج الکتریکی اختراع کرد. اما این دانشمند هندی از اختراعات خود به صورت تجاری استفاده نکرد. او خیلی زود توجه خود را از دنیای معدنی به دنیای آلی معطوف کرد. اکتشافات انقلابی او به عنوان یک فیزیولوژیست گیاهی، حتی از دستاوردهای رادیکال او به عنوان یک فیزیکدان نیز پیشی گرفته است.»

مودبانه از استاد راهنمایم تشکر کردم. او اضافه کرد: «این دانشمند بزرگ یکی از برادران استاد من در کالج ریاست جمهوری است.»

روز بعد به خانه‌ی آن حکیم که نزدیک خانه‌ی من در جاده‌ی گورپار بود، رفتم. مدت‌ها بود که از فاصله‌ای محترمانه او را تحسین می‌کردم. این گیاه‌شناسِ گوشه‌گیر و باوقار با مهربانی از من استقبال کرد. او مردی خوش‌قیافه و تنومند، حدوداً پنجاه ساله، با موهای پرپشت، پیشانی پهن و چشمانی خیال‌پرداز بود. دقت در لحن صدایش، عادت علمی همیشگی‌اش را آشکار می‌کرد.

من اخیراً از یک سفر اکتشافی به انجمن‌های علمی غرب بازگشته‌ام. اعضای آنها علاقه‌ی شدیدی به ابزارهای» ظریف اختراع من نشان دادند که نشان می‌دهد...

وحدت تجزیه‌ناپذیر تمام حیات. ۱-۸ کرسکوگراف بوز، قدرت بزرگنمایی ده میلیون برابر را دارد. میکروسکوپ تنها چند هزار برابر بزرگنمایی می‌کند؛ با این حال، انگیزه‌ای حیاتی به علم زیست‌شناسی بخشید. کرسکوگراف، چشم‌اندازهای بی‌حد و حصری را می‌گشاید.

« آقا، شما برای تسریع در هم‌آمیختگی شرق و غرب در آغوش بی‌واسطه‌ی علم، کارهای زیادی انجام داده‌اید.»

« من در کمبریج تحصیل کرده‌ام. چقدر روش غربیِ سپردن تمام نظریه‌ها به بوته‌ی آزمایش‌های دقیق و موشکافانه ستودنی است! این روش تجربی با استعداد درون‌نگری که میراث شرقی من است، همراه بوده است. این دو با هم مرا قادر ساخته‌اند تا سکوت قلمروهای طبیعی را که مدت‌ها بی‌ارتباط بوده‌اند، بشکنم. نمودارهای گویای کرسکوگراف من ۲-۸ شواهدی برای تردیدآمیزترین فرضیه‌ها در مورد اینکه گیاهان دارای سیستم عصبی حساس و متنوعی هستند، وجود دارد. زندگی عاطفی. عشق، نفرت، شادی، ترس، لذت، درد، تحریک‌پذیری، بی‌حسی و پاسخ‌های مناسب بی‌شماری به محرک‌ها، در گیاهان نیز مانند حیوانات عمومیت دارند.

« ضربان بی‌نظیر حیات در تمام آفرینش، پیش از ظهور شما، می‌توانست تنها یک تصویر شاعرانه به نظر برسد، پروفسور! قدیسی که زمانی می‌دانستم هرگز گلی نمی‌چیند. 'آیا باید غرور بوته گل رز به زیبایی را از او بگیرم؟ آیا باید با بی‌ادبی خود، به کرامتش بی‌احترامی کنم؟' سخنان دلسوزانه او به معنای واقعی کلمه از طریق اکتشافات شما تأیید می‌شود!'

« شاعر با حقیقت صمیمی است، در حالی که دانشمند با دستپاچگی نزدیک می‌شود. روزی به آزمایشگاه من بیایید و شهادت بی‌چون و چرای کرسکوگراف را ببینید.»

با سپاسگزاری دعوت را پذیرفتم و آنجا را ترک کردم. بعداً شنیدم که آن گیاه‌شناس کالج ریاست جمهوری را ترک کرده و در حال برنامه‌ریزی برای ایجاد یک مرکز تحقیقاتی در کلکته است.

وقتی مؤسسه بوز افتتاح شد، در مراسم تقدیم آن شرکت کردم. صدها نفر مشتاق در محوطه قدم می‌زدند. من مجذوب هنر و نمادگرایی معنوی خانه جدید علم شده بودم. متوجه شدم که دروازه جلویی آن، یادگاری صد ساله از یک زیارتگاه دوردست است. پشت نیلوفر آبی ۳-۸ فواره، پیکره زنی تراشیده شده با مشعلی در دست، احترام هندیان به زن را به عنوان نورآور جاودانه نشان می‌داد. این باغ معبد کوچکی داشت که به نومنونِ فراتر از پدیده‌ها تقدیم شده بود. نبود هیچ تصویر محرابی، اندیشه عدم جسمانیت الهی را القا می‌کرد.



خودم در سن شش



جاگادیس چاندرا بوز
... کرسکوگراف هند عالی فیزیکدان، گیاه‌شناس، و مخترع از

... الهام گرفته ... لب‌ها از یکی از بوز گفتار روی این عالی مناسبت ممکن است داشته باشند صادر شده از باستانی

ریشی ها

من امروز این مؤسسه را نه صرفاً به عنوان یک آزمایشگاه، بلکه به عنوان یک معبد تقدیم می‌کنم.» وقار »
و احترام او مانند شنلی نامرئی بر فراز سالن شلوغ طنین‌انداز شد. «در ادامه تحقیقاتم، ناخودآگاه به مرز
فیزیک و فیزیولوژی کشیده شدم. با کمال تعجب، متوجه شدم که

خطوط مرزی ناپدید می‌شدند و نقاط تماس بین قلمروهای زنده و غیرزنده پدیدار می‌شدند. ماده معدنی به هیچ وجه بی‌جان تلقی نمی‌شد؛ تحت تأثیر نیروهای بی‌شماری به هیجان می‌آمد.

« به نظر می‌رسید یک واکنش جهانی، فلز، گیاه و حیوان را تحت یک قانون مشترک قرار می‌دهد. همه آنها اساساً پدیده‌های یکسانی از خستگی و افسردگی را نشان می‌دادند، با امکان بهبودی و از تعالی، به عنوان دائمی بی‌پاسخی مرتبط با مرگ. پر شده با حیرت از این تعمیم شگفت‌انگیز، با امید خب به عنوان ... فراوان نتایجم را - نتایجی که با آزمایش‌ها نشان داده شده بودند - در برابر انجمن سلطنتی اعلام کردم. اما فیزیولوژیست‌های حاضر به من توصیه کردند که به جای تجاوز به حریم آنها، خود را به تحقیقات فیزیکی که در آنها موفقیتم تضمین شده بود، محدود کنم. من ناخواسته وارد قلمرو یک نظام طبقاتی ناآشنا شده بودم و بنابراین به آداب و رسوم آن توهین کرده بودم.

« یک تعصب ناخودآگاه الهیاتی نیز وجود داشت که جهل را با ایمان اشتباه می‌گیرد. اغلب فراموش می‌شود که او که ما را با این رازِ همواره در حال تکاملِ خلقت احاطه کرده است، میل به پرسش و فهمیدن را نیز در ما کاشته است. پس از سال‌ها سوءتفاهم، دریافتم که زندگی یک شیفته‌ی علم ناگزیر پر از مبارزه‌ی بی‌پایان است. بر اوست که زندگی خود را همچون پیشکشی پرشور - در مورد سود و زیان، موفقیت و شکست، به مثابه‌ی یک واحد - عرضه کند.»

« به مرور زمان، جوامع علمی پیشرو جهان نظریه‌ها و نتایج من را پذیرفتند و اهمیت سهم هند در علم را به رسمیت شناختند.» 4-8 آیا چیزی کوچک یا محدود می‌تواند ذهن هند را راضی کند؟ این سرزمین با یک سنت زنده‌ی مداوم و یک قدرت حیاتیِ تجدید حیات، خود را از طریق تحولات بی‌شماری دوباره تنظیم کرده است. هندی‌هایی همیشه ظهور کرده‌اند که با کنار گذاشتن پاداش فوری و جذابِ هر لحظه، به دنبال تحقق والاترین آرمان‌های زندگی بوده‌اند - نه از طریق چشم‌پوشی منفعلانه، بلکه از طریق مبارزه‌ی فعال. فرد ضعیفی که از درگیری امتناع ورزیده و چیزی به دست نیاورده، چیزی برای چشم‌پوشی نداشته است. تنها کسی که تلاش کرده و پیروز شده است می‌تواند با بخشیدن ثمرات تجربه‌ی پیروزمندانه‌ی خود، جهان را غنی کند.

«کارهایی که پیش از این در آزمایشگاه بوز روی واکنش ماده انجام شده و اکتشافات غیرمنتظره در زندگی گیاهان، حوزه‌های بسیار گسترده‌ای از تحقیق در فیزیک، فیزیولوژی، پزشکی، کشاورزی و حتی روانشناسی را گشوده است. مسائلی که تاکنون لاینحل تلقی می‌شدند، اکنون در حوزه تحقیقات تجربی قرار گرفته‌اند.»

« اما موفقیت بالا بدون دقت و صحت کامل حاصل نمی‌شود. از این رو، باتری طولانی ابزار و دستگاه‌های فوق حساس طراحی من، که امروز در قفسه‌هایشان در سالن ورودی در مقابل شما قرار دارند، ساخته شده است. آنها از تلاش‌های طولانی برای عبور از ظاهر فریبنده به واقعیتی که نادیده می‌ماند، از زحمت، پشتکار و تدبیر مداومی که برای غلبه بر محدودیت‌های انسانی به کار گرفته می‌شود، برای شما می‌گویند. همه دانشمندان خلاق می‌دانند که آزمایشگاه واقعی ذهن است، جایی که در پشت توهمات، قوانین حقیقت را کشف می‌کنند.»

« سخنرانی‌های ارائه شده در اینجا صرفاً تکرار دانش دست دوم نخواهند بود. آنها اکتشافات جدیدی را که برای اولین بار در این سالن‌ها ارائه می‌شوند، اعلام خواهند کرد. از طریق انتشار منظم کارهای مؤسسه، این مشارکت‌های هندی‌ها به تمام جهان خواهد رسید.»

آنها به اموال عمومی تبدیل خواهند شد. هیچ حق ثبت اختراعی هرگز گرفته نخواهد شد. روح فرهنگ ملی ما ایجاب می‌کند که ما برای همیشه از هتک حرمت استفاده از دانش فقط برای منافع شخصی مصون باشیم.

«آرزوی دیگر من این است که امکانات این مؤسسه، تا حد امکان، برای محققانی از همه کشورها در دسترس باشد. در این راه، من تلاش می‌کنم سنت‌های کشورم را ادامه دهم. از بیست و پنج قرن پیش، هند از دانشمندانی از سراسر جهان در دانشگاه‌های باستانی خود، در نالاندا و تاکسیلا، استقبال می‌کرد.»

«از هیچ کدام است علم اگرچه از نه و شرق ... با وجود در بین‌المللی بلکه اما غرب ...

جهان‌شمولی‌اش، هند به‌طور ویژه برای ارائه سهم بزرگی شایسته است. [۵-۸] تخیل سوزان هندی، که می‌تواند از انبوهی از حقایق به ظاهر متناقض، نظم جدیدی بیرون بکشد، توسط عادت تمرکز مهار می‌شود. این محدودیت، قدرتی را به ذهن می‌دهد که با صبری بی‌نهایت، ذهن را به جستجوی حقیقت وادارد.

با شنیدن سخنان پایانی دانشمند، اشک در چشمانم حلقه زد. آیا «صبر» در واقع مترادف هند نیست، که زمان و مورخان را به یک اندازه گیج می‌کند؟

کمی بعد از روز افتتاحیه، دوباره از مرکز تحقیقات بازدید کردم. گیاه‌شناس بزرگ، با توجه به قولش، مرا به آزمایشگاه آرام خود برد.

«من دستگاه کرسکوگراف را به این سرخس وصل می‌کنم؛ بزرگنمایی فوق‌العاده است. اگر خزیدن یک حلزون را بزرگ می‌کردند، در همان نسبت ... ، کردن سفر به باش شدن ظاهر بود خواهد مخلوق ... مانند یک اکسپرس قطار!"

نگاهم مشتاقانه به صفحه‌ای دوخته شده بود که سایه‌ی سرخسِ بزرگنمایی‌شده را منعکس می‌کرد. حرکات ریزِ حیات حالا به وضوح قابل درک بودند؛ گیاه در مقابل چشمانِ مسحورِ من بسیار آهسته رشد می‌کرد. دانشمند با یک میله‌ی فلزی کوچک نوک سرخس را لمس کرد. پانتومیمِ در حالِ پخش ناگهان متوقف شد و به محضِ عقب کشیدنِ میله، ریتمِ شیوای خود را از سر گرفت.

بوز اظهار داشت: «دیدی که چگونه هرگونه دخالت جزئی خارجی برای بافت‌های حساس مضر است. نگاه کن؛ من حالا کلروفرم و سپس پادزهر را تجویز می‌کنم.»

اثر کلروفرم تمام رشد را متوقف کرد؛ پادزهر در حال احیا بود. حرکات تکاملی روی صفحه نمایش مرا بیشتر از یک طرح "فیلم" مجذوب خود کرد. همراه من (اینجا در نقش شرور) وسیله‌ای تیز را از طریق بخشی از سرخس فرو کرد؛ درد با لرزش‌های اسپاسمودیک نشان داده شد. وقتی تیغی را تا حدی از ساقه عبور داد، سایه به شدت تکان خورد، سپس با آخرین نقطه گذاری مرگ، خود را آرام کرد.

« با اولین کلروفرم کردن یک درخت عظیم، پیوند موفقیت‌آمیزی انجام دادم. معمولاً چنین پادشاهان جنگل خیلی سریع پس از جابجایی می‌میرند.» جاگادیس با خوشحالی لبخند زد و مانور نجات‌بخش را تعریف کرد. «نمودارهای دستگاه ظریف من ثابت کرده است که درختان دارای سیستم گردش خون هستند؛ حرکات شیره آنها با فشار خون بدن حیوانات مطابقت دارد. صعود شیره با مبانی مکانیکی که معمولاً پیشرفته هستند، مانند جاذبه مویرگی، قابل توضیح نیست. این پدیده از طریق کرسکوگراف به عنوان فعالیت سلول‌های زنده حل شده است. امواج پریستالتیک از یک لوله استوانه‌ای که به سمت پایین درخت امتداد می‌یابد، خارج می‌شوند و

به عنوان یک قلب واقعی عمل می‌کند! هر چه عمیق‌تر درک کنیم، شواهد شگفت‌انگیزتری مبنی بر اینکه طرحی یکنواخت، هر شکلی را در طبیعت متنوع به هم پیوند می‌دهد، به دست می‌آید.

عالی دانشمند اشاره کرد به دیگری بوز ساز.

« من آزمایش‌هایی را روی یک تکه قلع به شما نشان خواهم داد. نیروی حیات در فلزات به محرک‌ها به طور منفی یا مثبت پاسخ می‌دهد. علامت‌های جوهری واکنش‌های مختلف را ثبت می‌کنند.»

عمیقاً مجذوب، نموداری را تماشا می‌کردم که امواج مشخصه ساختار اتمی را ثبت می‌کرد. وقتی استاد کلروفرم را روی قلع ریخت، نوشته‌های ارتعاشی متوقف شدند. آنها دوباره شروع شدند، زیرا فلز به آرامی حالت عادی خود را بازیافت. همراهم یک ... داد ماده شیمیایی سمی. همزمان با لرزش انتهای قوطی، سوزن به طرز چشمگیری تکان می‌خورد روی نمودار، آگهی فوت نوشت.

« ابزارهای بوز نشان داده‌اند که فلزات، مانند فولاد مورد استفاده در قیچی و ماشین‌آلات، در معرض خستگی قرار دارند و با استراحت دوره‌ای، کارایی خود را بازیابی می‌کنند. نبض حیات در فلزات با اعمال جریان‌های الکتریکی یا فشار زیاد به طور جدی آسیب می‌بیند یا حتی خاموش می‌شود.»

... متعدد اختراعات، فصیح شهادت از الف خستگی ناپذیر نبوغ ... اتاق در من نگاه کرد اطراف

« جناب، جای تأسف است که توسعه کشاورزی انبوه با استفاده کامل‌تر از مکانیسم‌های شگفت‌انگیز شما تسریع نمی‌شود. آیا به راحتی نمی‌توان برخی از آنها را در آزمایش‌های سریع آزمایشگاهی به کار برد تا تأثیر انواع مختلف کودها بر رشد گیاهان را نشان داد؟»

«حق با شماست. نسل‌های آینده از سازهای بوز استفاده‌های بی‌شماری خواهند کرد. دانشمند به ندرت پاداش معاصر را می‌شناسد؛ همین که از لذت خدمت خلاقانه برخوردار باشد، کافی است.»

با ابراز قدردانی بی‌دریغ از آن فرزانه‌ی خستگی‌ناپذیر، آنجا را ترک کردم. با خود فکر کردم: «آیا باروری شگفت‌انگیز نبوغ او هرگز پایان‌پذیر است؟»

با گذشت سال‌ها هیچ کاهشی حاصل نشد. بوز سپس با اختراع ابزاری پیچیده به نام «کاردیوگراف رزونانس»، تحقیقات گسترده‌ای را در مورد گیاهان بی‌شمار هندی دنبال کرد. یک مجموعه عظیم و ناشناخته از داروهای مفید کشف شد. کاردیوگراف با دقتی بی‌نقص ساخته شده است که با آن می‌توان یک صدم ثانیه را روی ... نشان داد. یک نمودار. رکوردهای رزونانس، ضربان‌های بی‌نهایت کوچک را در گیاه، حیوان و انسان اندازه‌گیری می‌کنند ساختار. این گیاه‌شناس بزرگ پیش‌بینی کرد که استفاده از دستگاه کاردیوگراف او منجر به کالبدشکافی روی حیوان زنده خواهد شد. گیاهان به جای حیوانات

او خاطرنشان کرد: «ثبت اثرات دارویی که همزمان به یک گیاه و یک حیوان داده شده است، اتفاق نظر شگفت‌انگیزی را در نتیجه نشان داده است. همه چیز در انسان در گیاه پیش‌بینی شده است. آزمایش روی گیاهان به کاهش رنج انسان کمک خواهد کرد.»

سال‌ها بعد، یافته‌های پیشگامانه‌ی بوز در مورد گیاهان توسط دانشمندان دیگر تأیید شد. کاری که در سال ۱۹۳۸ در دانشگاه کلمبیا انجام شد، توسط نیویورک تایمز به شرح زیر گزارش شد:

در چند سال گذشته مشخص شده است که وقتی اعصاب پیام‌ها را منتقل می‌کنند بین مغز و سایر قسمت‌های بدن، تکانه‌های الکتریکی کوچکی تولید می‌شوند. این تکانه‌ها توسط گالوانومترهای ظریف اندازه‌گیری شده و توسط دستگاه‌های تقویت‌کننده مدرن میلیون‌ها بار بزرگنمایی شده‌اند. تاکنون هیچ روش رضایت‌بخشی برای مطالعه‌ی مسیر تکانه‌ها در امتداد رشته‌های عصبی در حیوانات زنده یا انسان به دلیل ... سرعتی که این تکانه‌ها با آن حرکت می‌کنند.

دکتر کی. اس. کول و دکتر اچ. جی. کرتیس گزارش دادند که کشف کرده‌اند سلول‌های تکی بلند گیاه آب شیرین نیتلا، که اغلب در تنگ‌های ماهی قرمز استفاده می‌شود، عملاً با سلول‌های تکی رشته‌های عصبی یکسان هستند. علاوه بر این، آنها دریافتند که رشته‌های نیتلا، هنگام تحریک، امواج الکتریکی را منتشر می‌کنند که از هر نظر، به جز سرعت، مشابه رشته‌های عصبی در حیوانات و انسان هستند. مشخص شد که تکانه‌های الکتریکی عصبی در این گیاه بسیار کندتر از تکانه‌های الکتریکی در حیوانات است. بنابراین، این کشف توسط محققان کلمبیا به عنوان وسیله‌ای برای گرفتن تصاویر حرکت آهسته از عبور تکانه‌های الکتریکی در اعصاب مورد استفاده قرار گرفت.

بنابراین، گیاه نیتلا می‌تواند به نوعی سنگ رزتا برای رمزگشایی از اسرار به‌شدت محافظت‌شده در نزدیکی مرز ذهن و ماده تبدیل شود.

رابیندرانات تاگور، شاعر، از دوستان وفادار دانشمند آرمان‌گرای هند بود. این خواننده شیرین بنگالی ابیات زیر را خطاب به او سروده است: ۶-۸

ای زاهد، با کلمات اصیل آن سرود قدیمی به نام سما ، ندا در ده
: «برخیز! بیدار شو!» مردی را که به دانش شاستر خود می‌بالد ،
از مشاجرات بیهوده و بی‌فایده فرا بخوان، آن لاف‌زن احمق را
بخوان تا بر چهره طبیعت، این زمین پهناور، بیرون بیاید، این ندا
را به سوی گروه دانشمندان خود بفرست؛ همه با هم گرد قربانی
آتش خود.
بگذار همه آنها جمع شوند. پس باشد که هند ما، سرزمین
باستانی ما به سوی خودش بازگردد.
ای بار دیگر به کار استوار بازگرد، به وظیفه و فداکاری،
به خلسه‌اش
از جدی مراقبه؛ اجازه دهید او نشستن
بار دیگر آرام، بی‌طمع، بی‌ستیزه، پاک، ای بار دیگر بر جایگاه رفیع خود
و پلتفرم، معلم از همه زمین ها.

....

8-1 : «... همه علم است متعالی یا دیگری عبور می کند دور. گیاه‌شناسی است الان کسب کردن
درست نظریه آواتارها از برهما در حال حاضر کتاب‌های درسی تاریخ طبیعی خواهد بود." - امرسون

8-2 : ... لاتین ریشه، کرسر ، به افزایش یابد. برای او کرسکوگراف و دیگر اختراعات، بوز بود شوالیه از
شده در ۱۹۱۷ میلادی.

8-3 : نیلوفر آبی گل است یک باستانی الهی نماد در هند؛ آن در حال آشکار شدن گلبرگ‌ها پیشنهاد
... روح؛ رویش زیبایی ناب آن از گل و لای خاستگاهش، نویدبخشِ خیر و ... گسترش از دادن
برکتِ معنوی است.

8-4 «در حال حاضر، تنها یک تصادف محض، هند را وارد حوزه‌ی دید دانشجویان آمریکایی می‌کند. هشت
دانشگاه (هاروارد، ییل، کلمبیا، پرینستون، جانز هاپکینز، پنسیلوانیا، شیکاگو و کالیفرنیا) کرسی‌های
هندشناسی یا سانسکریت دارند، اما هند عملاً در بخش‌های تاریخ، فلسفه، هنرهای زیبا، علوم سیاسی
... دیگر بخش‌ها از فکری تجربه در که، به عنوان ما و... نماینده‌ای ندارد.» جامعه شناسی، یا هر از
در نتیجه، ما معتقدیم که هیچ   داشته باشند دیده شده، هند دارد کمک‌های بزرگی انجام داد.
دانشکده‌ای، به ویژه در علوم انسانی، در هیچ
یک دانشگاه بزرگ نمی‌تواند بدون یک متخصص آموزش‌دیده در مراحل هندی رشته خود، کاملاً مجهز
باشد. ما معتقدیم، هم، که هر کالج که اهداف به آماده کردن آن فارغ التحصیلان برای هوشمند کار در
... جهان که است به باش مال آنها به زنده در، باید داشته باشند روی آن کارکنان الف محقق صالح در
... تمدن از هند." - گزیده‌هایی از یک مقاله توسط استاد دبلیو. نورمن قهوه‌ای از ... دانشگاه از
پنسیلوانیا که ظاهر شد در ... مه، ۱۹۳۹، مسئله از ... بولتن از ... شورای آمریکایی از آموخته شده
انجمن‌ها، ۹۰۷ پانزدهم خیابان، واشنگتن، دی. سی.، ۲۵ سنت کپی. این مسئله (شماره ۲۸) حاوی
بیش از ۱۰۰ صفحاتی از «کتابشناسی پایه برای مطالعات هندی».

8-5 : ... شش سیستم‌ها از هندی   ... باستانی هندوها یکی از اتمی ساختار از ماده بود شناخته شده به
... مقدم ترین   ... سانسکریت ریشه ویزاساس ، "اتمی فردیت." یکی از فلسفه وایسِسیکا است ، از
وایسسیکا مفسران بود آلوکیا، که کانادا نیز نامیده می‌شود، "اتم‌خوار"، حدود ۲۸۰۰ سال پیش متولد
شد.

در مقاله‌ای در مجله‌ی *East-West* ، آوریل ۱۹۳۴، خلاصه‌ای از دانش علمی وایسِسیکا به شرح زیر ارائه
شد: «اگرچه «نظریه اتمی» مدرن عموماً پیشرفت جدیدی در علم محسوب می‌شود، اما مدت‌ها پیش
توسط کانادا، «اتم‌خوار»، به طرز درخشانی شرح داده شده است.» مقعد سانسکریت را می‌توان به
درستی به عنوان «اتم» در معنای تحت‌اللفظی یونانی آن به معنای «برش نخورده» یا غیرقابل تقسیم
ترجمه کرد. سایر توضیحات علمی رساله‌های وایسِسیکا مربوط به دوران پیش از میلاد مسیح عبارتند
از (۱) حرکت سوزن‌ها به سمت آهنرباها، (2) ... گردش خون از آب در گیاهان، (3) آکاش یا اتر،
بی‌اثر و بی‌ساختار، به عنوان الف اساس برای انتقال نیروهای ظریف، (4) آتش خورشیدی به عنوان
علت سایر اشکال گرما، (5) گرما به عنوان علت تغییر مولکولی، (6) قانون گرانش به عنوان علتی که
در اتم‌های زمین ذاتی است و به آنها قدرت جاذبه می‌دهد یا رو به پایین کشیدن، (7) ... جنبشی
طبیعت از همه انرژی؛ علیت به عنوان همیشه ریشه دار در یک مخارج از انرژی یا توزیع مجدد از
حرکت، (8) جهانی انحلال از طریق ... فروپاشی از اتم‌ها، (9) ... تابش از گرما و پرتوهای نور، ذرات
بی‌نهایت کوچک، که با سرعتی غیرقابل تصور در همه جهات به حرکت در می‌آیند (نظریه مدرن
«پرتوهای کیهانی»)،

(10) ... نسبیت از زمان و فضا.

« وایسسیکا » اختصاص داده شده ... منشأ از ... جهان به اتم‌ها، ابدی در آنها طبیعت، یعنی، آنها
نهایی ویژگی‌ها اینها اتم‌ها به عنوان موجوداتی دارای حرکت ارتعاشی بی‌وقفه در نظر گرفته می‌شدند.

....کشف اخیر مبنی بر اینکه اتم یک منبع خورشیدی مینیاتوری است

سیستم خواهد بود باش خیر اخبار به ... قدیمی وایسسیکا فیلسوفان، سازمان بهداشت جهانی همچنین کاهش یافته زمان به آن دورترین ریاضی این مفهوم را با توصیف کوچکترین واحد زمان (کالا) به عنوان مدت زمانی که یک اتم طول می‌کشد تا واحد فضای خود را طی کند، ارائه می‌دهد.

. ... بنگالی از رابیندرانات تاگور، توسط مانموهان گوش، در ویسوا- بهاراتی ترجمه شده از : 8-6

فصل: ۹

سعادتمند فداکار و او کیهانی عاشقانه

«کوچک آقا، خواهش می‌کنم باش نشسته. من هستم صحبت کردن به من الهی مادر.«

بی صدا و با حیرتی عظیم وارد اتاق شده بودم. ظاهر فرشته گونه استاد مهاشایا مرا کاملاً خیره کرد. با ریش سفید ابریشمی و چشمان درشت و درخشان، او مظهر پاکی به نظر می‌رسید. چانه‌ی بالا گرفته و دست‌های گره کرده‌اش به من فهماند که اولین دیدارم، در بحبوحه‌ی عبادتش، او را آشفته کرده است.

کلمات ساده‌ی سلام و احوالپرسی او، شدیدترین تأثیری را که طبیعت من تا آن زمان تجربه کرده بود، بر جای گذاشت. جدایی تلخ مرگ مادرم را بزرگترین رنج می‌دانستم. اکنون رنج جدایی از مادر الهی‌ام، شکنجه‌ای وصف‌ناپذیر برای روح بود. ناله‌کنان به زمین افتادم.

«کوچک آقا، ساکت خودت! قدیس بود با دلسوزی پریشان و درمانده«.

در حالی که در اقیانوسی از ویرانی رها شده بودم، پاهایش را به عنوان تنها قایق نجاتم در دست

گرفتم. "ای خدای من، شفاعت تو! از مادر الهی بپرس که آیا در نظرش لطفی یافته‌ام یا نه!"

استاد بود مقید به سکوت این وعده است یکی نه به راحتی اعطا شده ... .

بدون هیچ شکی، مطمئن بودم که استاد مهاشایا در حال گفتگوی صمیمانه با مادر جهانی است. درک این موضوع که چشمانم به او که حتی در این لحظه نگاه بی‌عیب و نقص قدیس را می‌دید، کور است، مایه‌ی تحقیر عمیقی بود. بی‌شرمانه پاهایش را گرفته بودم و گوش‌هایم به سرزنش‌های ملایمش بدهکار نبود، بارها و بارها از او التماس می‌کردم که لطف و عنایتش را شامل حالم کند.

«من التماس تو را به درگاه معشوق خواهم کرد.» تسلیم استاد با لبخندی آرام و دلسوزانه همراه بود«.

چه قدرت در آن تعداد کمی کلمات، که من بودن باید بدانید انتشار از آن طوفانی تبعید؟

«آقا، عهدتان را به یاد داشته باشید! به زودی برای شنیدن پیام او برمی‌گردم!» صدایم که لحظه‌ای پیش از شدت غم هق هق می‌کرد، سرشار از شادی و انتظار بود.

از پله‌های طولانی که پایین می‌رفتم، غرق در خاطرات شدم. این خانه در خیابان امهرست شماره ۵۰، که اکنون محل اقامت استاد مهاشایا است، زمانی خانه خانوادگی من و صحنه مرگ مادرم بود. اینجا قلب انسانی من برای مادر ناپدید شده شکسته بود؛ و امروز اینجا روح من گویی در غیاب مادر الهی مصلوب شده بود. دیوارهای مقدس، شاهدان خاموش دردهای جانکاه من و شفای نهایی!

با قدم‌های مشتاق به خانه‌ام در جاده گورپار برگشتم. در جستجوی خلوت در اتاق زیر شیروانی کوچکم، تا ساعت ده در مراقبه ماندم. تاریکی شب گرم هند ناگهان با منظره‌ای شگفت‌انگیز روشن شد.

مادر الهی، در هاله‌ای از شکوه و جلال، در مقابلم ایستاده بود. چهره‌اش، با لبخندی مهربان، خودِ زیبایی بود.

«همیشه داشته باشند من دوست داشته شده تو را! همیشه باید من عشق تو»

در ... هوا، او ناپدید شد آسمانی تن ها هنوز زنگ زدن .

خورشید صبح روز بعد هنوز به زاویه‌ی مناسبی نرسیده بود که برای دومین بار به دیدار استاد مهاشایا رفتم. از پله‌های خانه‌ی خاطرات تلخ بالا رفتم و به اتاقش در طبقه‌ی چهارم رسیدم. دستگیره‌ی درِ بسته با پارچه‌ای پیچیده شده بود؛ احساس کردم که این قدیس به دنبال خلوت و تنهایی است. همین که با تردید روی پاگرد ایستاده بودم، دستِ مهربان استاد در را باز کرد. در مقابل پاهای مقدسش زانو زدم. با حالتی شوخ، نقابی جدی بر چهره‌ام زدم و وجد و سرور الهی‌ام را پنهان کردم.

آقا، اعتراف می‌کنم خیلی زود آمدم!» برای پیامتان. آیا مادر عزیز چیزی در مورد من گفت؟»

"شیطان" کمی آقا!

نه دیگری تبصره خواهد بود او ساختن. ظاهراً من فرض شده گرانش بود بی‌تاثیر

چرا؟» بنابراین مرموز، بنابراین گریزان؟ انجام دهید مقدسین هرگز صحبت کردن به طور واضح؟" شاید من » بود الف کمی تحریک شده.

می‌خواهی مرا امتحان کنی؟» چشمان آرام او پر از درک بود. «می‌توانم امروز صبح یک کلمه به » اطمینانی که دیشب ساعت ده از خود مادر زیبا دریافت کردی اضافه کنم؟«

استاد مهاشایا بر دریچه‌های روح من تسلط داشت: دوباره به پایش افتادم و به خاک افتادم. اما این بار اشک‌هایم از سرِ سعادتی جاری بود، نه از سرِ دردی که از حدِ تحمل خارج شده باشد.

فکر می‌کنی که فداکاری تو به رحمت بی‌کران تو بی‌تأثیر نبوده است؟ مادر خدا، که تو آن را به اشکال » انسانی و الهی پرستش کرده‌ای، هرگز نمی‌توانست از پاسخ به فریاد رها شده‌ات بازماند.«

این قدیس ساده که بود، کسی که کوچکترین درخواستش از روح کیهانی با رضایتی شیرین روبرو می‌شد؟ نقش او در جهان فروتنانه بود، همانطور که شایسته بزرگترین مرد فروتنی بود که من تا به حال شناخته‌ام. در این خانه در خیابان امهرست، استاد مهاشایا [۱-۹] یک دبیرستان کوچک پسرانه را اداره می‌کرد. هیچ کلمه‌ای از سرزنش از دهانش بیرون نمی‌آمد؛ هیچ قانون و قهقهه‌ای نظم و انضباط او را حفظ نمی‌کرد. در این کلاس‌های درس ساده، ریاضیات عالی و کیمیای عشق که در کتاب‌های درسی وجود نداشت، تدریس می‌شد. او خرد خود را از طریق سرایت معنوی، نه از طریق احکام نفوذناپذیر، گسترش می‌داد. آن قدیس، که غرق در اشتیاقی بی‌پیرایه به مادر الهی بود، بیش از یک کودک، خواستار احترام ظاهری نبود.

او به من گفت: «من گوروی تو نیستم؛ او کمی بعد خواهد آمد. از طریق راهنمایی او، تجربیات تو از الوهیت در قالب عشق و فداکاری به مفاهیم حکمت بی‌کران او تبدیل خواهد شد.«

هر روز عصر، به خیابان امهرست می‌رفتم. جام الهی استاد مهاشایا را می‌جستم، جامی چنان لبریز که قطراتش هر روز بر وجودم سرازیر می‌شد. پیش از این هرگز با احترام کامل سر تعظیم فرود نیاورده بودم؛ اکنون حتی قدم گذاشتن در زمینی که استاد مهاشایا آن را تقدیس کرده بود، افتخاری بی‌حد و حصر می‌دانستم.

آقا، لطفاً این تاج گل شامپاک را که مخصوص شما درست کرده‌ام، به سرتان بگذارید.» یک شب در حالی» که زنجیر گل‌هایم را در دست داشتم، رسیدم. اما او با خجالت عقب‌نشینی کرد و بارها از پذیرفتن این افتخار خودداری کرد.   بالاخره با لبخندی رضایت‌آمیز گفت: «درد من تمام شد.«

از آنجایی که ما هر دو از مریدان مادر هستیم، می‌توانید این حلقه گل را به عنوان پیشکشی به او که در » درون ساکن است، بر این معبد جسمانی قرار دهید.» طبیعت وسیع او فضایی را که هرگونه ملاحظه خودخواهانه بتواند در آن جای پایی باز کند، نداشت.



دو برادران از ترسه نیومن
من ایستاده با آنها در کانرزرویت، بایرن



استاد ماهاسایا
همیشه مجذوب در او سعادتمند کیهانی عاشقانه.

« بیایید فردا به معبد داکشینسوار برویم، معبدی که برای همیشه توسط گوروی من تقدیس شده است.» استاد ماهاسایا شاگرد استادی مسیح‌گونه، سری راماکریشنا پاراماهانسا، بود.

سفر چهار مایلی صبح روز بعد با قایق بر روی رود گنگ انجام شد. وارد معبد نه گنبدی کالی شدیم، جایی که پیکره‌های مادر الهی و شیوا بر روی یک نیلوفر آبی نقره‌ای صیقلی قرار دارند که هزاران گلبرگ آن با دقت تراشیده شده است. استاد مهاشایا از مسحور شدن می‌درخشید. او درگیر عاشقانه‌های بی‌پایان خود با معشوق بود. همانطور که نام او را زمزمه می‌کرد، قلب مسحور من گویی به هزار تکه خرد شد.

کمی بعد در محوطه مقدس قدم زدیم و در بیشه‌ای از گز توقف کردیم. مَنّایی که از این درخت تراوش می‌کرد، نمادی از غذای آسمانی بود که استاد مهاشایا عطا می‌کرد. دعاهای الهی او ادامه یافت. من بی‌حرکت و خشک روی چمن، در میان گل‌های صورتی و پَرمانند گز، نشسته بودم. موقتاً از بدن غایب بودم و در دیداری آسمانی اوج گرفتم.

این اولین سفر از سفرهای زیارتی متعدد به داکشینسوار به همراه معلم مقدس بود. از او شیرینی خدا را در جنبه مادر یا رحمت الهی آموختم. قدیس کودک‌صفت جذابیت کمی در جنبه پدر یا عدالت الهی داشت. قضاوت سخت، دقیق و ریاضی‌وار برایش بیگانه بود. به طبع لطیفش.

روزی که او را در حال دعا تماشا می‌کردم، با علاقه با خود فکر کردم: «او می‌تواند به عنوان نمونه‌ای زمینی برای فرشتگان آسمان عمل کند!» بدون ذره‌ای سرزنش یا انتقاد، او جهان را با چشمانی که مدت‌ها با پاکی اولیه آشنا بود، بررسی می‌کرد. بدن، ذهن، گفتار و اعمال او به راحتی با سادگی روحش هماهنگ بودند.

« استادم این را به من گفت.» آن قدیس، با طفره رفتن از اظهار نظر شخصی، هر نصیحت حکیمانه‌ای را با این ادای احترام همیشگی به پایان رساند. پیوند او با سری راماکریشنا چنان عمیق بود که استاد مهاشایا

طولانی‌تر در نظر گرفته شده او افکار به عنوان او مالِ خود.

یک شب، من و آن قدیس دست در دست هم، در خیابان مدرسه‌اش قدم می‌زدیم. شادی‌ام با ورود یکی از آشنایان متکبر که با گفتگویی طولانی ما را به ستوه آورد، کمرنگ شد.

« می‌بینم که این مرد تو را راضی نمی‌کند.» نجوای قدیس با من توسط آن مرد خودخواه که مسحور مونولوگ خودش شده بود، شنیده نشد. «من در این مورد با مادر الهی صحبت کرده‌ام؛ او از وضعیت غم‌انگیز ما آگاه است. به محض اینکه به خانه‌ی سرخ آن طرف برسیم، او قول داده است که کارهای فوری‌تری را به او یادآوری کند.»

چشمانم به جایگاه رستگاری دوخته شده بود. مرد به دروازه قرمز آن که رسید، بی‌هیچ توضیحی برگشت و رفت، نه جمله‌اش را تمام کرد و نه خداحافظی کرد. هوای مورد هجوم با آرامش تسلی یافت.

روز دیگری بود که تنها در نزدیکی ایستگاه راه‌آهن هاورا قدم می‌زدم. لحظه‌ای کنار معبدی ایستادم و در سکوت از گروه کوچکی از مردان که با طبل و سنج و با خشونت شعاری را می‌خواندند، انتقاد کردم.

با خودم فکر کردم: «چقدر بی‌ریا و بی‌اراده نام الهی خداوند را با تکرار مکانیکی به زبان می‌آورند.» نگاهم از نزدیک شدن سریع استاد مهاشایا شگفت‌زده شد. «آقا، چطور به اینجا آمدید؟»

آن قدیس، بی‌توجه به سؤال من، به فکرم پاسخ داد. «مگر نه اینکه، آقا کوچولو، نام معشوق از هر لبی، چه نادان و چه دانا، شیرین به نظر می‌رسد؟» او با محبت بازویش را دور من حلقه کرد؛ خود را در حالی یافتم که بر فرش جادویی او به سوی حضور مهربان حمل می‌شدم.

« دوست دارید چند تا بایوسکوپ ببینید؟» این سوال استاد مهاشایا در یک بعد از ظهر خیلی گیج‌کننده بود؛ این اصطلاح در آن زمان در هند برای اشاره به فیلم‌های سینمایی استفاده می‌شد. من هم موافقت کردم، خوشحال بودم که در هر شرایطی در کنارش هستم. یک پیاده‌روی سریع ما را به باغی که روبروی کلکته بود رساند. دانشگاه. همراهم نیمکتی نزدیک گلدیگی یا برکه را نشان داد.

« بیایید چند دقیقه اینجا بنشینیم. استادم همیشه از من می‌خواست هر وقت پهنه‌ای از آب می‌بینم، مراقبه کنم. در اینجا، آرامش آن، آرامش عظیم خداوند را به ما یادآوری می‌کند. همانطور که همه چیز می‌تواند در آب منعکس شود، کل کیهان نیز در دریاچه ذهن کیهانی منعکس شده است. این را گورودوای من اغلب می‌گفت.»

خیلی زود وارد سالن دانشگاه شدیم که در آن یک سخنرانی در حال انجام بود. با اینکه گهگاه تصاویر اسلایدهای فانوسی که به همان اندازه بی‌روح بودند، تنوع ایجاد می‌کردند، اما به شدت کسل‌کننده بود.

« پس این همان نوع بیوسکوپ است که استاد می‌خواست من ببینم!» فکرم بی‌صبرانه بود، با این حال نمی‌خواستم با نشان دادن کسالت در چهره‌ام، قدیس را برنجانم. اما او با اعتماد به نفس به سمت من خم شد.

«آقا کوچولو، می‌بینم که از این دستگاه بیوسکوپ خوشت نمی‌آید. من این موضوع را به مادر الهی گفته‌ام؛ او با هر دوی ما کاملاً همدردی می‌کند. او به من می‌گوید که چراغ‌های برق الان خاموش می‌شوند و تا زمانی که فرصتی برای ترک اتاق نداشته باشیم، دوباره روشن نخواهند شد.»

با پایان یافتن زمزمه‌اش، تالار در تاریکی فرو رفت. صدای گوشخراش استاد از حیرت خاموش شد، سپس اظهار داشت: «به نظر می‌رسد سیستم برق این تالار ایراد دارد.» در این زمان، من و استاد مهاشایا به سلامت از آستانه عبور کرده بودیم. با نگاهی به پشت سر از راهرو، دیدم که صحنه شهادت ما دوباره روشن شده است.

«آقا کوچولو، از اون بیوسکوپ ناامید شدی، [۹-۲] «اما فکر می‌کنم از یکی دیگه خوشت بیاد.» من و قدیس روی پیاده‌رو جلوی ساختمان دانشگاه ایستاده بودیم. او به آرامی روی سینه‌ام زد، روی قلبم.

سکوتی دگرگون‌کننده حکمفرما شد. همانطور که فیلم‌های «ناطق» مدرن وقتی دستگاه صوتی از کار می‌افتد، به فیلم‌های سینمایی نامفهوم تبدیل می‌شوند، دست الهی نیز با معجزه‌ای عجیب، هیاهوی زمینی را خفه کرد. عابران پیاده و همچنین واگن‌های برقی، اتومبیل‌ها، گاری‌های گاو و کالسکه‌های چرخ‌دار آهنی، همگی بی‌صدا در حال عبور بودند. گویی چشمی همه جا حاضر داشتم، صحنه‌های پشت سرم و هر طرف را به راحتی صحنه‌های روبرو می‌دیدم. تمام منظره‌ی فعالیت در آن بخش کوچک از کلکته بدون هیچ صدایی از مقابلم گذشت. مانند درخششی مبهم از آتش که در زیر لایه‌ای نازک از خاکستر دیده می‌شود، درخشندگی ملایمی در منظره‌ی پانوراما نفوذ کرده بود.

بدن خودم چیزی بیش از یکی از سایه‌های فراوان به نظر نمی‌رسید، هرچند بی‌حرکت بود، در حالی که بقیه بی‌صدا به این سو و آن سو می‌رفتند. چند پسر، دوستانم، نزدیک شدند و از کنارم گذشتند؛ اگرچه مستقیماً به من نگاه کرده بودند، اما مرا نمی‌شناختند.

این پانتومیم بی‌نظیر، وجد وصف‌ناپذیری را در من به ارمغان آورد. از سرچشمه‌ای سرشار از سرور، عمیقاً نوشیدم. ناگهان استاد مهاشایا ضربه‌ی نرم دیگری به سینه‌ام زد. غوغای دنیا در گوش‌های بی‌میلم منفجر شد. تلوتلو خوردم، گویی از خوابی سنگین بیدار شده بودم. شراب متعالی از دسترسم دور شد.

«آقا کوچولو، می‌بینم که از دومین بیوسکوپ خوشت آمده.» قدیس لبخند می‌زد؛ من شروع کردم به قدردانی، جلویش روی زمین بیفتم. «حالا دیگر نمی‌توانی این کار را با من بکنی؛ می‌دانی که خدا در معبد تو هم هست! من نمی‌گذارم مادر الهی از طریق دست‌های تو پاهایم را لمس کند!»

اگر کسی من و استاد بی‌تکلف را در حالی که از پیاده‌رو شلوغ دور می‌شدیم می‌دید، مطمئناً به مستی ما مشکوک می‌شد. احساس می‌کردم که سایه‌های ... شامگاهان با همدلی از خدا مست بودند. آنگاه که تاریکی از غش شبانه‌اش بازآمد، من با صبح جدید روبرو شدم، بی‌آنکه حال و هوای سرمستی‌ام را داشته باشم. اما این [حال] همیشه در خاطره‌ها حک شده است پسر سرافِ مادر الهی - استاد مهاشایا!

با کلمات ضعیف سعی می‌کنم حق مطلب را در مورد لطف و مهربانی ایشان ادا کنم، از خود می‌پرسم آیا استاد مهاشایا و دیگر قدیسان ژرف‌اندیشی که مسیرشان با مسیر من تلاقی کرد، می‌دانستند که سال‌ها بعد، در سرزمینی غربی، درباره زندگی آنها به عنوان مریدان الهی خواهم نوشت. پیشگویی آنها نه من را متعجب خواهد کرد و نه امیدوارم خوانندگانم را که تا اینجا با من همراه بوده‌اند، شگفت‌زده کند.

9-1 : اینها هستند محترمانه عناوین توسط که او بود به طور معمول خطاب قرار داده شده است. او نام بود ماهندرا نات گوپتا؛ او آثار ادبی خود را به سادگی با «م» امضا می‌کرد.

آکسفورد انگلیسی فرهنگ لغت می‌دهد، به عنوان نادر، این تعریف از بیوسکوپ : الف مشاهده از 9-2 : زندگی؛ که که می‌دهد چنین الف دیدگاه. پس انتخاب کلمه توسط استاد مهاشایا به طرز عجیبی موجه بود.

فصل: ۱۰

من ملاقات من استاد، سری یوکتشوار

ایمان به خدا می‌تواند هر معجزه‌ای را رقم بزند، جز قبولی در امتحان بدون مطالعه.» با بی‌میلی کتابی را که « در یک لحظه بیکاری برداشته بودم، بستم.

با خودم فکر کردم: «استثنای نویسنده، بی‌اعتقادی کامل او را نشان می‌دهد. بیچاره، او برای روغن نیمه‌شب احترام زیادی قائل است!»

قولی که به پدر داده بودم این بود که تحصیلات دبیرستانم را تمام کنم. نمی‌توانم تظاهر به پشتکار کنم. ماه‌های گذشته کمتر در کلاس درس بودم و بیشتر در نقاط خلوت کنار تپه‌های کلکته برای حمام کردن بودم. محوطه کوره‌های آدم‌سوزی مجاور، به خصوص در شب‌ها وحشتناک است. در نظر گرفته شده ... بی‌مرگ جوهر باید از ... یوگی او سازمان بهداشت جهانی خواهد بود پیدا کردن بسیار جذاب توسط چند جمجمه‌ی ساده ناامید نشو. بی‌کفایتی انسان در خانه‌ی تاریک استخوان‌های گوناگون آشکار می‌شود. بنابراین، شب‌زنده‌داری‌های نیمه‌شب من با شب‌زنده‌داری‌های آن دانشمند تفاوت داشت.

هفته امتحانات نهایی دبیرستان هندو به سرعت نزدیک می‌شد. این دوره بازجویی، مانند زیارتگاه‌های مردگان، وحشتی آشنا را القا می‌کند. با این وجود، ذهنم در آرامش بود. با شجاعت در برابر غول‌ها، دانشی را از دل خاک بیرون می‌آوردم که در سالن‌های سخنرانی یافت نمی‌شد. اما فاقد هنر سوامی پراناباناندا بود، کسی که به راحتی در یک زمان در دو مکان ظاهر می‌شد. معضل آموزشی من آشکارا مسئله‌ای مربوط به نبوغ بی‌نهایت بود. این استدلال من بود، هرچند برای بسیاری غیرمنطقی به نظر می‌رسد. غیرمنطقی بودنِ یک عابد از هزاران دلیل غیرقابل توضیحِ حضور آنیِ خدا در مشکلات ناشی می‌شود.

سلام، موکوندا! این روزها به ندرت تو را می‌بینم!» یک بعد از ظهر در جاده گورپار، یکی از همکلاسی‌هایم» به من نزدیک شد.

سلام، نانتو! نامرئی بودنم در مدرسه واقعاً من را در موقعیت واقعاً ناخوشایندی قرار داده است.» زیر « نگاه دوستانه‌اش خودم را سبک کردم.

نانتو، سازمان بهداشت جهانی بود الف درخشان دانشجو، خندید با تمام وجود؛ من مخمصه بود نه بدون الف کمیک

»... فینال! من فرض کنید آن است بالا به من به کمک تو تو« هستند کاملاً آماده نشده برای !

کلمات ساده، نوید الهی را به گوشم رساندند؛ با اشتیاق به خانه دوستم رفتم. او با مهربانی راه‌حل‌هایی برای مسائل مختلفی که احتمال می‌داد توسط مدرسان مطرح شود، ارائه داد.

« این سوالات طعمه‌هایی هستند که بسیاری از پسرهای خوش‌قول را در دام امتحان می‌اندازند. پاسخ‌های من را به خاطر بسپار، و بدون آسیب جان سالم به در خواهی برد.»

وقتی آنجا را ترک کردم، شب خیلی گذشته بود. در حالی که غرق در دانش و اطلاعات بی‌سابقه بودم، خالصانه دعا می‌کردم که این دانش برای چند روز حساس آینده باقی بماند. نانتو در دروس مختلف به من آموزش داده بود، اما به دلیل کمبود وقت، درس زبان سانسکریت را فراموش کرده بود. با شور و شوق، این غفلت را به خدا یادآوری کردم.

صبح روز بعد، در حالی که دانش جدیدم را با ریتم قدم‌های لرزان هماهنگ می‌کردم، به پیاده‌روی کوتاهی رفتم. همین‌طور که از میان علف‌های هرز گوشه‌ی زمین، میان‌بر می‌زدم، چشمم به چند ورق چاپ‌شده‌ی شل افتاد. یک حمله‌ی پیروزمندانه نشان داد که آنها آیات سانسکریت هستند. برای کمک به تفسیر ناقصم، از یک متخصص کمک گرفتم. صدای غنی او فضا را با زیبایی بی‌حاشیه و شیرین زبان باستانی پر کرد. 10-1

« این بندهای استثنایی به هیچ وجه نمی‌توانند در آزمون سانسکریت شما مفید باشند.» آن محقق با شک و تردید آنها را رد کرد.

اما آشنایی با آن شعر خاص باعث شد که روز بعد در امتحان سانسکریت قبول شوم. با کمک‌های دقیق نانتو، حداقل نمره لازم برای موفقیت در تمام دروس دیگرم را نیز کسب کردم.

پدر از اینکه به قولم عمل کرده و دوره دبیرستانم را به پایان رسانده بودم، خوشحال بود. سپاسگزاری‌ام را به سوی خداوند معطوف کردم، که تنها راهنمایی‌اش را در بازدیدم از نانتو و قدم زدن در مسیر غیرمعمولِ زمینِ پر از آوار دریافتم. او با شوخ‌طبعی، به تدبیر به موقع خود برای نجات من، جلوه‌ای دوگانه بخشیده بود.

به کتاب دور انداخته شده‌ای برخوردم که نویسنده‌اش در سالن امتحانات، تقدم خدا را انکار کرده بود. نتوانستم جلوی خنده‌ام را از اظهار نظر خاموش خودم بگیرم:

« اگر به این مرد بگویم که مراقبه الهی در میان اجساد، راه میان‌بری به دیپلم دبیرستان است، فقط به سردرگمی‌اش می‌افزاید!»

با این مقام جدیدم، حالا آشکارا داشتم برای ترک خانه برنامه‌ریزی می‌کردم. به همراه یک دوست جوان، جیتندرا مازومدار، ۱۰-۲ ساله تصمیم گرفتم به یک صومعه‌ی ماهاماندال در بنارس بپیوندم و از اصول معنوی آن بهره‌مند شوم.

یک روز صبح با فکر جدایی از خانواده‌ام، غم و اندوه وجودم را فرا گرفت. از زمان مرگ مادرم، علاقه‌ام به دو برادر کوچکترم، ساناندا و ...، بیشتر شده بود.

بیشنو. به سمت خلوتگاهم دویدم، اتاق زیرشیروانی کوچکی که در سادانای آشفته‌ام شاهد صحنه‌های بسیاری بود . 3-10 بعد از دو ساعت سیل اشک، احساس کردم به طرز عجیبی دگرگون شده‌ام، انگار که توسط یک پاک‌کننده‌ی کیمیاگری. تمام پیوست‌های ۴-۱۰ ناپدید شد؛ تصمیم من برای جستجوی خدا به عنوان دوست دوستان، مانند سنگ خارا در وجودم ریشه دواند. به سرعت مقدمات سفرم را فراهم کردم.

آخرین التماسم را می‌کنم.» پدر در حالی که برای آخرین دعا در مقابلش ایستاده بودم، پریشان شد. «من و برادران و خواهران داغدارت را رها نکن.»

« پدر بزرگوار، چگونه می‌توانم عشقم را به تو ابراز کنم! اما عشق من به پدر آسمانی که موهبت یک پدر کامل را بر روی زمین به من عطا کرده، حتی بیشتر است. بگذار بروم، باشد که روزی با درک الهی‌تری برگردم.»

با اکراه و رضایت والدین، برای پیوستن به جیتندرا که از قبل در بنارس در صومعه بود، راه افتادم. به محض ورودم، دیاناندا، رئیس جوان سوامی‌ها، با گرمی از من استقبال کرد. او که قد بلند و لاغر بود و قیافه‌ای متفکر داشت، مرا به طور مطلوبی تحت تأثیر قرار داد. چهره‌ی زیبایش آرامشی بودایی داشت.

خوشحال بودم که خانه جدیدم یک اتاق زیر شیروانی داشت که می‌توانستم ساعات سحر و صبح را در آنجا بگذرانم. اعضای آشرام، که اطلاعات کمی در مورد تمرین‌های مدیتیشن داشتند، فکر می‌کردند که من باید تمام وقتم را صرف وظایف سازمانی کنم. آنها به خاطر کار بعدازظهرم در دفترشان از من تعریف کردند.

« سعی نکن اینقدر زود خدا رو بگیری!» این تمسخر از طرف یکی از ساکنین، یکی از صداهای من را همراهی می‌کرد. صبح زود به سمت اتاق زیر شیروانی حرکت کردیم. من به سمت دیاناندا رفتم، که در خلوتگاه کوچکش که مشرف به گنگ بود، مشغول بود.

« سوامیجی، «۵-۱۰» من نمی‌فهمم اینجا از من چه انتظاری می‌رود. من به دنبال درک مستقیم خدا هستم. بدون او، نمی‌توانم از وابستگی یا عقیده یا انجام کارهای خوب راضی باشم.

کشیش نارنجی‌پوش با محبت نوازشم کرد. با تظاهر به سرزنش ساختگی، چند شاگرد نزدیک را نصیحت کرد. "موکوندا را اذیت نکنید. او راه و رسم ما را یاد خواهد گرفت."

مودبانه شک و تردیدم را پنهان کردم. دانشجویان بدون اینکه بیش از حد از سرزنش خود خسته شوند، اتاق را ترک کردند. دیاناندا حرف‌های بیشتری برای من داشت.

« موکوندا، می‌بینم که پدرت مرتباً برایت پول می‌فرستد. لطفاً آن را به او برگردان؛ اینجا چیزی لازم نداری. دستور دوم برای تنبیه تو مربوط به غذاست. حتی وقتی احساس گرسنگی می‌کنی، حرفی از آن نزن.»

نمی‌دانستم که آیا گرسنگی در چشمانم برق می‌زد یا نه. اینکه گرسنه بودم را خیلی خوب می‌دانستم. ساعت همیشگی برای اولین وعده غذایی در صومعه، دوازده ظهر بود. من در خانه خودم به یک صبحانه مفصل در ساعت نه شب عادت کرده بودم.

فاصله‌ی سه ساعته هر روز بی‌پایان‌تر می‌شد. دیگر آن سال‌های کلکته که می‌توانستم آشپز را به خاطر ده دقیقه تأخیر سرزنش کنم، گذشته بود. حالا سعی می‌کردم اشتهایم را کنترل کنم؛ یک روز بیست و چهار

ساعت روزه گرفتم. با اشتیاق مضاعف منتظر ظهر روز بعد شدم.

قطار دیاناناداجی دیر کرده است؛ تا وقتی که او نرسد، چیزی نمی‌خوریم.» جیتندرا این خبر تکان‌دهنده را »
به من داد. به عنوان خوشامدگویی به سوامی که دو هفته غایب بود، خوراکی‌های خوشمزه زیادی آماده
بود. عطر اشتهاآوری فضا را پر کرده بود. هیچ چیز دیگری ارائه نمی‌شد، چه چیز دیگری می‌توانست جز
غرور حاصل از روزه گرفتن دیروز، فرو برده شود؟

خداوندا، قطار را تسریع کن!» با خودم فکر کردم که بعید است روزی‌دهنده‌ی آسمانی در ممنوعیتی که »
دیاناندا با آن مرا ساکت کرده بود، گنجانده شده باشد. با این حال، توجه الهی جای دیگری بود؛ ساعتِ به
... درب ... ساعت‌ها. تاریکی بود نزولی به عنوان ما رهبر وارد شده کندی حرکت می‌کرد پوشیده شده
من سلام و احوالپرسی، شادی وصف‌ناپذیری بود.

دیاناناداجی قبل از اینکه بتوانیم غذا سرو کنیم، حمام می‌کند و مراقبه می‌کند.» جیتندرا دوباره به شکل »
پرنده‌ای شوم به من نزدیک شد.

نزدیک بود از حال بروم. معده‌ی جوانم که تازه با محرومیت آشنا شده بود، با قدرتی آزاردهنده اعتراض
می‌کرد. تصاویری که از قربانیان قحطی دیده بودم، همچون ارواح از مقابلم عبور می‌کردند.

با خودم فکر کردم: «مرگ بعدی بنارس از گرسنگی، بی‌درنگ در این صومعه فرا می‌رسد.» ساعت نه از
عذاب قریب‌الوقوع جلوگیری شد. احضار ارواح! آن وعده غذایی به عنوان یکی از بهترین ساعات زندگی در
خاطره‌ها زنده است.

با این حال، غرق شدن شدید در آن، به من اجازه داد تا ببینم که دیاناندا با حواس‌پرتی غذا می‌خورد. ظاهراً او
فراتر از لذت‌های جسمانی من بود.

... رهبر در او مطالعه سوامیجی، نبودند شما گرسنه‌ای؟" با خوشحالی غرق در لذت، من بود به تنهایی با»
کردن.

بله! چهار روز گذشته را بدون غذا و نوشیدنی گذرانده‌ام. من هرگز در قطار، که پر از ارتعاشات ناهمگن»
مردم دنیوی است، غذا نمی‌خورم. من به شدت شاستریک ۱۰ تا ۶ را رعایت می‌کنم.» قوانینی برای
راهبان فرقه خاص من.

مشکلات خاصی در کار سازمانی‌مان ذهنم را مشغول کرده است. امشب در خانه شامم را فراموش »
کردم. چه عجله‌ای است؟ فردا حتماً یک وعده غذایی درست و حسابی می‌خورم.» او با خوشحالی خندید.

شرم مثل خفگی در وجودم پخش شد. اما روز شکنجه‌ام به راحتی فراموش نمی‌شد؛ جرأت کردم
و نکته‌ی دیگری را هم گفتم.

سوامی‌جی، من گیج شده‌ام. طبق دستور شما، فرض کنید من هرگز غذا نخواسته‌ام و هیچ‌کس به من»
غذا نمی‌دهد. من باید از گرسنگی بمیرم.»

پس بمیر!» این نصیحت هشداردهنده فضا را شکافت. «اگر باید بمیری، موکوندا! هرگز نپذیر که با »
قدرت غذا زندگی می‌کنی و نه با قدرت خدا! او که هر نوع غذایی را آفریده، او که اشتها را عطا کرده،
مطمئناً خواهد دید که عابدش زنده می‌ماند! تصور نکن که برنج تو را زنده نگه می‌دارد، یا پول یا انسان از
تو حمایت می‌کنند! اگر خداوند نفس زندگی‌ات را از تو بگیرد، آیا آنها می‌توانند کمکی کنند؟ آنها صرفاً
ابزارهای غیرمستقیم او هستند. آیا با مهارت توست که غذا در معده‌ات هضم می‌شود؟ از شمشیر
تشخیص خود استفاده کن، موکوندا! ببر

! ... مجرد چون ... زنجیر از آژانس و ادراک کردن از طریق

کلمات نافذ او را در اعماق وجودم یافتم. آن توهم دیرینه که الزامات جسمانی بر روح غلبه می‌کردند، از بین رفته بود. آنجا و سپس طعم کفایت کامل روح را چشیدم. در بسیاری از شهرهای عجیب و غریب، در زندگی بعدی‌ام که پیوسته در سفر بودم، چه فرصت‌هایی پیش آمد تا سودمندی این درس را در صومعه‌ای در بنارس ثابت کنم!

تنها گنجی که از کلکته همراهم بود، طلسم نقره‌ای سادو بود که مادرم به من ارث داده بود. سال‌ها از آن محافظت کردم و حالا آن را با دقت در اتاق آشرامم پنهان کرده بودم. برای تجدید شادی‌ام از شهادت طلسم‌ها، یک روز صبح جعبه قفل‌شده را باز کردم. پوشش مهر و موم‌شده دست‌نخورده باقی مانده بود، ناگهان! طلسم ناپدید شده بود. با سوگواری پاکت آن را پاره کردم و بی‌شک مطمئن شدم که طبق پیش‌بینی سادو، طلسم در اتر، جایی که او آن را احضار کرده بود، ناپدید شده است.

رابطه من با پیروان دیاناندا به طور پیوسته بدتر شد. خانواده از من بیگانه شده بودند، از انزوای مصمم من رنج می‌برد. پایبندی اکید من به مراقبه در مورد همان آرمانی که به خاطر آن خانه و تمام جاه‌طلبی‌های دنیوی را ترک کرده بودم، باعث انتقادهای سطحی از همه طرف شد.

سحرگاهی، در حالی که از شدت درد و رنج روحی در پوست خود نمی‌گنجیدم، وارد اتاق زیر شیروانی شدم و تصمیم گرفتم تا رسیدن به جواب دعا کنم .

ای مادر مهربان کائنات، خودت از طریق رؤیاها یا از طریق گورویی که از جانب تو فرستاده شده، به من » بیاموز!«

ساعت‌ها می‌گذشت و التماس‌های هق‌هق من بی‌پاسخ می‌ماند. ناگهان احساس کردم که گویی جسمم به کره‌ای نامحدود منتقل شده است.

"تو" استاد می‌آید امروز!" الف الهی زنانه صدا آمد از همه جا و هیچ جا".

این تجربه آسمانی با فریادی از مکانی مشخص درهم‌آمیخت. کشیش جوانی با نام مستعار هابو از آشپزخانه طبقه پایین مرا صدا می‌زد.

موکوندا، به اندازه کافی از مدیتیشن! شما هستند مورد نیاز برای یک ماموریت«

شاید یک روز دیگر با بی‌صبری جواب می‌دادم؛ حالا صورت اشک‌آلودم را پاک کردم و با فروتنی از دعوت اطاعت کردم. من و هابو با هم به سمت بازاری دوردست در بنگالی راه افتادیم. بخش از بنارس نا ملایم هندی خورشید بود نه هنوز در اوج به عنوان ما ساخته شده ما خریدها در بازارها. ما راه خود را از میان جمعیت رنگارنگ زنان خانه‌دار، راهنمایان، کاهنان، بیوه‌های ساده‌پوش، برهمن‌های باوقار و گاوهای مقدس که همه جا حاضر بودند، باز کردیم. با عبور از کوچه‌ای نامحسوس، سرم را برگرداندم و به امتداد باریک آن نگاه کردم.

مردی مسیح‌گونه با ردای سرخ سوامی، بی‌حرکت در انتهای جاده ایستاده بود. فوراً و از دیرباز برایم آشنا به نظر می‌رسید؛ نگاهم لحظه‌ای با ولع سیراب شد. سپس شک به من هجوم آورد.

تو» هستند گیج کننده این سرگردان راهب با کسی شناخته شده به تو،" من فکر کرد. «رویاپرداز، پیاده روی»

روشن است.

بعد از ده دقیقه، احساس بی‌حسی شدیدی در پاهایم کردم. انگار تبدیل به سنگ شده بودند و نمی‌توانســتند مرا بیشتر حمل کنند. با زحمت برگشتم؛ پاهایم به حالت عادی برگشتند. رو به جهت مخـالف کـردم؛ دوبـاره آن وزن عجیب مرا تحت فشار قرار داد.

« مقدس مرا به طور مغناطیسی به سمت خود می‌کشد!» با این فکر، بسته‌هایم را در آغوش هابو گذاشتم. او که با تعجب حرکات نامنظم پاهایم را تماشا می‌کرد، حالا زد زیر خنده.

"چی؟» بیماری‌ها شما؟ هستند شما دیوانه؟»

من پر هرج و مرج احساسات جلوگیری کرد. هر تلافی کردن من سرعت گرفت بی صدا دور.

با قدم‌هایم مثل کسی که بال‌هایش را بسته‌ام، به کوچه باریک رسیدم. نگاه سریعم، چهره‌ی آرامی را نشان داد که با نگاهی خیره به سمت من خیره شده بود. چند قدم مشتاقانه که برداشتم، به پاهایش رسیدم.

گورودوا!» [۱۰-۷] چهره الهی کسـی نبـود جـز او در هـزاران رؤیـای من. این چشـمان آسـمانی، بـا سـری» شیری شکل و ریشی نوک‌تیز و گیسوانی پریشان، بارها از میان تاریکی خیالات شبانه‌ام نگریسـته بودنـد و نویدی را در دل داشتند که من به درستی آن را درک نکرده بودم.

گورویم بارها و بارها این کلمات را به زبان بنگالی تکرار کرد، در حالی که صدایش از شادی می‌لرزید. «چه سال‌ها منتظرت ماندم!»

ما وارد وحدتی از سکوت شدیم؛ کلمات به نظرمان زائدترین و بی‌ارزش‌ترین چیزها بودند. فصاحت در قالب سرودهای بی‌صدا از قلب استاد به شاگرد جاری می‌شد. با آنتنی از بینشی شکست‌ناپذیر، احساس کردم که گورویم خدا را می‌شناسد و مرا به سوی او هدایت خواهد کرد. تاریکی این زندگی در سپیده‌دم شکننده‌ای از خاطرات دوران جنینی ناپدید شد. زمان دراماتیک! گذشته، حال و آینده چرخه‌های آن هستند. صحنه‌ها. این اولین خورشیدی نبود که مرا در این پاهای مقدس پیدا می‌کرد!

گورویم دستم را در دست او گرفت و مرا به اقامتگاه موقتش در محله رانا محل شهر هدایت کرد. هیکل ورزیده‌اش با گام‌های محکم حرکت می‌کرد. قد بلند، راست قامت، در این زمان حدود پنجاه و پنج سال داشت و فعال بود. و همچون مردی جوان، نیرومند. چشمان تیره‌اش درشت، زیبا و سرشار از خرد و فرزانگی بود. موهای کمی فر، چهره‌ای با قدرت چشمگیر را لطیف می‌کرد. قدرت با ظرافت با ملایمت در هم می‌آمیخت.

همینطور که به سمت بالکن سنگی خانه‌ای مشرف به رود گنگ می‌رفتیم، با محبت گفت:

«من اراده دادن شما من گوشه‌نشینی‌ها و همه من دارا بودن.»

"آقا، من بیا برای خرد و ارتباط با خدا. آن هستند شما گنج- گنجینه‌ها من هستم بعد از آن!»

گرگ و میش سریع هندی پیش از آنکه استادم دوباره صحبت کند، نیم پرده خود را فرو انداخته بود. چشمانش مهر و محبتی وصف‌ناپذیر را در خود داشت.

«من دادن شما من بدون قید و شرط عشق.»

سخنان گرانبها! ربع قرن گذشت تا اینکه بار دیگر با گوش دل گواهی بر عشق او یافتم. لب‌هایش شور و اشتیاق عجیبی داشتند؛ سکوت، قلب اقیانوسی‌اش شده بود.

« آیا همان عشق بی‌قید و شرط را به من خواهی داد؟» او با اعتمادی کودکانه به من خیره

شد. «تا ابد دوستت خواهم داشت، گورودوا!»

« عشق معمولی خودخواهانه است، ریشه در تاریکی در آرزوها و رضایت‌ها دارد. عشق الهی بی‌قید و شرط، بی‌مرز و بی‌تغییر است. با لمس مسحورکننده‌ی عشق ناب، طغیان قلب انسان برای همیشه از بین می‌رود.» او با فروتنی اضافه کرد: «اگر روزی مرا در حال سقوط از حالت خداشناسی یافتی، لطفاً قول بده که سرم را روی زانوانت بگذاری و کمکم کنی تا به معشوق کیهانی که هر دو می‌پرستیم، بازگردم.»

سپس در تاریکی فزاینده برخاست و مرا به اتاقی درونی راهنمایی کرد. در حالی که انبه و شیرینی بادام می‌خوردیم، او بی‌سروصدا دانش عمیقی از طبیعت من را در صحبت‌هایش گنجاند. من از عظمت خرد او که به طرز بی‌نظیری با فروتنی ذاتی درآمیخته بود، شگفت‌زده شدم .

« برای طلسمت غصه نخور. هدفش را انجام داده است.» گورویم، مانند آینه‌ای الهی، ظاهراً بازتابی از تمام زندگی‌ام را در خود دیده بود.

" زندگی کردن واقعیت از شما حضور، استاد، است شادی فراتر از هر نماد."

«در گوشه‌نشینی آن است زمان برای الف تغییر، تا حد زیادی به عنوان شما هستند با ناراحتی واقع شده ... .»

من هیچ اشاره‌ای به زندگی‌ام نکرده بودم؛ حالا دیگر همه چیز اضافی به نظر می‌رسید! از رفتار طبیعی و بی‌تکلفش فهمیدم که نمی‌خواهد کسی از روشن‌بینی‌اش شگفت‌زده شود.

"تو» باید برو برگشت به کلکته چرا مستثنی کردن اقوام از شما عشق از انسانیت؟»

پیشنهاد او مرا ناامید کرد. خانواده‌ام بازگشت مرا پیش‌بینی می‌کردند، هرچند که به التماس‌های فراوان از طریق نامه پاسخی نداده بودم. آنانتا گفته بود: «بگذارید پرنده جوان در آسمان‌های ماوراءالطبیعه پرواز کند. بال‌هایش در فضای سنگین خسته می‌شوند. ما هنوز شاهد پرواز او به سمت خانه، جمع کردن بال‌هایش و آرام گرفتن فروتنانه در لانه خانوادگی‌مان خواهیم بود.» این تشبیه دلسردکننده که تازه در ذهنم بود، مرا مصمم کرد که به سمت کلکته «پرواز» نکنم.

« آقا، من به خانه برنمی‌گردم. اما هر جا که بروید، دنبالتان خواهم آمد. لطفاً آدرس و اسمتان را به من بدهید.»

« سوامی سری یوکتشوار گیری. صومعه اصلی من در سرمپور، در کوچه رای گات است. من فقط برای چند روز به دیدن مادرم آمده‌ام.»

از بازی پیچیده‌ی خدا با مریدانش در شگفت بودم. سرمپور تنها دوازده مایل با کلکته فاصله دارد، با این حال در آن مناطق هرگز گورویم را ندیده بودم. ما مجبور شده بودیم برای ... سفر کنیم.

دیدار ما با شهر باستانی کاسی (بنارس)، که با خاطرات لاهیری ماهاسایا مقدس شده بود. در اینجا نیز قدم‌های بودا، شانکاراچاریا و دیگر یوگی-مسیح‌ها خاک را متبرک کرده بود.

چهار هفته دیگر پیش من خواهی آمد.» برای اولین بار، صدای سری یوکتشوار جدی بود. «حالا من محبت» ابدی‌ام را ابراز کرده‌ام و خوشحالی‌ام را از یافتن تو نشان داده‌ام - به همین دلیل است که درخواست مرا نادیده می‌گیری. دفعه بعد که همدیگر را ملاقات کنیم، باید علاقه‌ام را دوباره بیدار کنی: من تو را به راحتی به عنوان یک شاگرد نخواهم پذیرفت. باید تسلیم کامل با اطاعت از آموزش‌های دقیق من وجود داشته باشد.«

من با لجاجت سکوت کردم. گورویم به راحتی به عمق مشکل من نفوذ کرد.

فکر می‌کنی اقوامت به تو می‌خندند؟""

«من اراده نه بازگشت.«

«تو» اراده بازگشت در سی روزها."

هرگز.» با احترام در مقابل پاهایش تعظیم کردم و بدون اینکه از تنش بحث‌برانگیز کم کنم، آنجا را ترک » کردم. در تاریکی نیمه‌شب راهم را باز کردم، از خودم می‌پرسیدم که چرا آن دیدار معجزه‌آسا با آهنگی ناهماهنگ به پایان رسید. گام‌های دوگانه‌ی مایا ، که هر شادی را با اندوهی در تعادل قرار می‌دهد! قلب جوانم هنوز در برابر انگشتان دگرگون‌کننده‌ی گورویم انعطاف‌پذیر نبود.

صبح روز بعد متوجه خصومت فزاینده‌ای در رفتار اعضای صومعه شدم. روزهایم با بی‌ادبی بی‌وقفه‌ای سپری می‌شد. سه هفته بعد، دیاناندا آشرام را برای شرکت در کنفرانسی در بمبئی ترک کرد؛ غوغا بر سر بیچاره‌ام سایه افکند.

موکوندا یک انگل است که مهمان‌نوازی صومعه را بدون هیچ پاداش مناسبی می‌پذیرد.» با شنیدن این » حرف، برای اولین بار از اینکه از درخواست بازگرداندن پولم به پدر اطاعت کرده بودم، پشیمان شدم. با قلبی اندوهگین، به دنبال تنها دوستم، جتندرا، گشتم.

«من هستم ترک کردن. لطفا رساندن من محترمانه پشیمانی به دیاناندا‌جی چه زمانی او برمی‌گرداند.«

جتیندرا با قاطعیت گفت: «من هم خواهم رفت! تلاش‌های من برای مراقبه در اینجا به اندازه‌ی تو مورد لطف قرار نخواهد گرفت.«

«من داشته باشند ملاقات کرد الف مسیح‌گونه قدیس. بگذارید ما بازدید او در سرمپور.«

"پرنده" آماده شده به "فرار کردن" به طور خطرناک بستن به کلکته و بنابراین ... !

10-1 : ... بزرگترین خواهر از همه هندواروپایی سانسکریت ، جلا داده شده؛ کامل. سانسکریت است زبان‌ها آن الفبایی اسکریپت «دِواناگری» به معنای تحت‌اللفظی «مقام الهی» است . «هر که دستور زبان مرا بداند، خدا را می‌شناسد!» پانینی، زبان‌شناس بزرگ هند باستان، این را به کمال ریاضی و روان‌شناسی در سانسکریت ارج نهاد. کسی که زبان را تا لانه‌اش ردیابی می‌کند، در واقع باید در نهایت دانای کل باشد.

10-2 : او بود نه جاتیندا (ژوتین گوش)، سازمان بهداشت جهانی اراده باش به یاد

آورد برای او به موقع بیزاری به ببرها! ۱۰-۳: مسیر یا جاده مقدماتی به سوی خدا.

10-4 : ... هندو کتب مقدس آموزش دادن که خانواده پیوست است وهم آلود اگر آن جلوگیری می‌کند
... یکی از دوست داشتن بستگان، نه به ذکر ... دهنده از همه نعمت‌ها، از جمله عابد از به دنبال
زندگی خودش عیسی به طور مشابه تدریس کرد: "سازمان بهداشت جهانی است من مادر؟ و
برادران من کیستند؟" (متی ۱۲:۴۸)

10-5 : جی است الف مرسوم محترمانه پسوند، به ویژه استفاده شده در مستقیم آدرس؛ بدین ترتیب
"«سوامیجی» "گوروجی" "سری یوکتشوارجی،" "پارامهانساجی

10-6 : ... شاستراها ، به معنای واقعی کلمه، «مقدس کتاب‌ها،" شامل چهار کلاس‌ها از کتاب مربوط به
... شروتی، اسمریتی، پورانا، و تانترا . اینها جامع رساله‌ها پوشش هر جنبه از مذهبی و :مقدس
... زمینه‌ها از قانون، پزشکی، معماری، هنر و غیره. شروتی‌ها متون مقدس اجتماعی زندگی، و
«مستقیماً شنیده‌شده» یا «آشکارشده» هستند، وداها . اسمیریت‌ها یا دانش «به‌یادماندنی» سرانجام
در گذشته‌ای دور به صورت طولانی‌ترین اشعار حماسی جهان، مهابهاراتا ، و... نوشته شدند. رامایانا
پوراناها هستند به معنای واقعی کلمه "باستانی" تمثیل‌ها؛ تانتراها به معنای واقعی کلمه معنی
.«آیین‌ها» یا «آیین‌ها»؛ اینها رساله‌ها حقایق عمیق را زیر پوششی از نمادگرایی دقیق منتقل می‌کنند

10-7 : ... مرسوم سانسکریت اصطلاح برای مال یکی معنوی معلم راهنما من داشته "،الهی معلم«
.".باشند رندر شده آن در انگلیسی به عنوان به سادگی "استاد

فصل: ۱۱

دو بی‌پول پسران در بریندابان

اگر پدر تو را از ارث محروم کند، حق با توست، موکوندا! چقدر احمقانه داری زندگی‌ات را هدر »
.می‌دهی!» موعظه‌ی برادر بزرگتر داشت گوش‌هایم را نوازش می‌کرد

من و جیتندرا، تازه از قطار پیاده شده بودیم (این فقط یک اصطلاح بود؛ ما غرق در گرد و غبار بودیم)،
تازه به خانه‌ی آنانتا رسیده بودیم که به تازگی از کلکته به شهر باستانی آگرا منتقل شده بود. برادر،
.حسابدار سرپرست راه‌آهن بنگال-ناگپور بود

تو خوب می‌دانی، آنانتا، من میراثم را از پدر آسمانی می‌خواهم.» «اول پول؛ »

خدا می‌تواند بعداً بیاید! چه کسی می‌داند؟ زندگی شاید خیلی طولانی باشد.»

«خدا اول است؛ پول بنده‌ی اوست! چه کسی می‌تواند تشخیص دهد؟ زندگی

ممکن است خیلی کوتاه باشد.»

پاسخ من ناشی از مقتضیات آن لحظه بود و هیچ پیش‌آگاهی‌ای در آن وجود نداشت. با این حال، ورق‌های زمان برای آنانتا به سوی قطعیت زودهنگام گشوده شد؛ چند سال بعد [۱-۱۱] او وارد سرزمینی شد که اسکناس‌ها نه اول و نه آخر فایده‌ای نداشتند.

گمان می‌کنم حکمتی از صومعه! اما می‌بینم که بنارس را ترک کرده‌ای.» چشمان آنانتا از رضایت برق « می‌زد؛ او هنوز امیدوار بود که بال و پر مرا در لانه خانوادگی‌اش محکم کند.

اقامت من در بنارس بیهوده نبود! هر آنچه را که دلم آرزویش را داشت، در آنجا یافتم! مطمئن باش که »
آن مرد دانای تو یا پسرش نبود!«

آنانتا با خنده‌ای خاطره‌انگیز به من پیوست؛ او مجبور شده بود اعتراف کند که «روشن‌بین» بنارسی که انتخاب
کرده، کوته‌بین بوده است.

"چی؟» هستند شما طرح‌ها، من سرگردان برادر؟»

جیتندرا مرا به آگرا متقاعد کرد. ما زیبایی‌های تاج محل را خواهیم دید. ؏ «اینجا.» توضیح دادم. «بعدش »
می‌رویم پیش گوروی تازه پیدا شده‌ام که در سرمپور خانه‌ای دارد.«

آنانتا با مهمان‌نوازی، اسباب راحتی ما را فراهم کرد. چندین بار در طول شب متوجه شدم که چشمانش با
نگاهی متفکرانه به من دوخته شده است.

"من بدانید که نگاه کن! من فکر کرد. «الف طرح است در حال دم کردن»

پایان گرفت مکان در طول ما اوایل صبحانه

پس خودت را کاملاً بی‌نیاز از ثروت پدر می‌بینی.» نگاه آنانتا معصومانه بود و نیش و کنایه‌های گفتگوی دیروز »
را از سر گرفت.

»من هستم آگاهانه از من وابستگی روی خدایا.«

کلمات بی‌ارزش هستند! زندگی تا الان از تو محافظت کرده است! چه مصیبتی اگر مجبور شوی برای »
غذا و سرپناهت به دست نامرئی متوسل شوی! به زودی در خیابان‌ها گدایی خواهی کرد!«

هرگز! من به رهگذران به جای خدا ایمان نمی‌آورم! او می‌تواند برای بنده‌اش علاوه بر کاسه گدایی، »
هزاران راه چاره دیگر نیز بیاندیشد!«

باز هم لفاظی! فرض کنید پیشنهاد کنم فلسفه‌ی مورد ستایش شما در این دنیای ملموس به بوته‌ی آزمایش »
گذاشته شود؟«

"من خواهد بود موافق! انجام دهید شما محدود کردن خدا به الف سوداگرانه دنیا؟»

خواهیم دید؛ امروز فرصت خواهی داشت که یا دیدگاه‌های مرا بسط دهی یا تأیید کنی!» آنانتا لحظه‌ای »
دراماتیک مکث کرد؛ سپس آرام و جدی صحبت کرد.

پیشنهاد می‌کنم امروز صبح تو و شاگرد دیگرت، جتندرا، را به شهر مجاور، برینداابان، بفرستم. حتی یک »
روپیه هم نباید با خود ببرید؛ نباید گدایی کنید، چه برای غذا و چه برای پول؛ نباید گرفتاری خود را برای
کسی فاش کنید؛ نباید بدون غذا بمانید؛ و نباید در برینداابان سرگردان بمانید. اگر امشب قبل از ساعت
دوازده به خانه‌ی ییلاقی من برگردید، بدون اینکه هیچ یک از قوانین آزمون را زیر پا گذاشته باشید، من
شگفت‌زده‌ترین مرد آگرا خواهم بود!«

من این چالش را می‌پذیرم.» هیچ تردیدی در کلام یا قلبم نبود. خاطرات سپاسگزارانه از آن لطف آنی »

در ذهنم جرقه زد: شفای وبا از طریق توسل به لاهیری

عکس ماهاسایا؛ هدیه بازیگوشانه دو بادبادک روی بام لاهور با اوما؛ طلسم مناسب در میان ناامیدی من؛ پیام قاطع از طریق سادوی بنارس ناشناس در بیرون از محوطه خانه آن دانشمند؛ رویای مادر الهی و سخنان باشکوه عشق او؛ توجه سریع او از طریق استاد ماهاسایا به خجالت‌های ناچیز من؛ راهنمایی دقیقه نودی که منجر به دیپلم دبیرستان من شد؛ و موهبت نهایی، استاد زنده من از میان غبار رویاهای مادام العمر. هرگز نمی‌توانستم بپذیرم که "فلسفه" من با هیچ کشمکشی در میدان سخت آزمایش جهان برابری نمی‌کند!

آنانتا رو به جتیندرا که دهانش از تعجب باز مانده بود کرد و گفت: «به خاطر تمایلت به این ماجرا تحسین می‌شوی. فوراً تو را تا قطار همراهی می‌کنم. تو باید به عنوان شاهد و به احتمال زیاد، به عنوان یکی از قربانیان، همراه ما باشی!»

نیم ساعت بعد، من و جیتندرا بلیط‌های یک‌طرفه برای سفر غیرمنتظره‌مان را در اختیار داشتیم. در گوشه‌ای خلوت از ایستگاه، تسلیم بازرسی بدنی شدیم. آنانتا خیلی زود مطمئن شد که ما هیچ گنج پنهانی با خود نداریم؛ دوتی‌های ساده‌مان [۳-۱۱] چیزی بیش از آنچه لازم بود پنهان نکرد.

همچنان که ایمان به عرصه‌های جدی مالی هجوم می‌آورد، دوستم با لحنی اعتراض‌آمیز گفت: «آنانتا، یک یا دو روپیه به عنوان وثیقه به من بده. آنوقت می‌توانم در صورت بروز بدشانسی به تو تلگراف بزنم.»

جیتندرا!» انزال من توأم با سرزنش شدیدی بود. «اگر پولی را به عنوان وثیقه نهایی بگیری، دیگر » آزمایش را انجام نخواهم داد.»

جیتندرا دیگر چیزی نگفت، چون من با جدیت به او نگاه می‌کردم و گفتم: «صدای به هم خوردن سکه‌ها یه جورایی اطمینان‌بخشه.»

موکوندا، من هستم نه بی‌رحم." الف اشاره از فروتنی داشت خزش کرد به آنانتا صدا. آن ممکن است » باش که وجدانش او را عذاب می‌داد؛ شاید به خاطر فرستادن دو پسر ورشکسته به شهری غریب؛ شاید به خاطر شک و تردید مذهبی خودش. «اگر به هر تقدیر یا لطفی از آزمون بریندابان با موفقیت عبور کنی، از تو خواهش می‌کنم که مرا به عنوان شاگرد خود بپذیری.»

این قول، به دلیل مناسبت نامتعارفش، کمی بی‌نظمی داشت. برادر بزرگتر در یک خانواده هندی به ندرت در مقابل برادر کوچکترش تعظیم می‌کند؛ او پس از پدر، دومین کسی است که مورد احترام و اطاعت قرار می‌گیرد. اما وقتی برای اظهار نظر من باقی نمانده بود؛ قطار ما به نقطه حرکت رسیده بود.

جتیندرا در حالی که قطار کیلومترها را طی می‌کرد، سکوت غم‌انگیزی را حفظ کرد. بالاخره خودش را تکان داد؛ خم شد و در نقطه‌ای ناخوشایند مرا نیشگون دردناکی گرفت.

من هیچ نشانه‌ای نمی‌بینم که خدا وعده غذایی بعدی ما را »

فراهم کند!» «ساکت باش، توماس شکاک؛ خداوند با ما کار

می‌کند.»

می‌توانی ترتیبی بدهی که او عجله کند؟ من همین الان هم فقط از چشم‌انداز پیش رویم گرسنه‌ام. من » بنارس را ترک کردم تا مقبره تاج محل را ببینم، نه اینکه وارد مقبره خودم شوم!»

«شاد باش، جیتندرا! آیا قرار نیست اولین نگاهمان را به عجایب مقدس بریندابان بیندازیم؟» [۴] من از فکر قدم گذاشتن بر زمینی که با قدم‌های خداوند کریشنا مقدس شده است، عمیقاً شادمان می‌شوم.

درِ کوپه‌ی ما باز شد؛ دو مرد نشستند. ایستگاه بعدی، آخرین ایستگاه قطار بود.

«جوانان، آیا در بریندابان دوستی دارید؟» غریبه‌ای که روبروی من بود، علاقه‌ی عجیبی نشان می‌داد.

«هیچکدام از شما کسب و کار!" بی‌ادبانه من اجتناب شده من نگاه کردن.

«شما احتمالاً تحت تأثیر افسون دزد قلب‌ها، از خانواده‌هایتان فرار می‌کنید.» [5-11] من خودم خلق و خـوی مذهبی دارم. وظیفـه مسـلم خـودم می‌دانم کـه مطمئن شـوم شـما غـذا دریـافت می‌کنیـد و از این گرمـای طاقت‌فرسا پناه می‌گیرید.

«نه، آقا، ما را به حال خودمان بگذارید. شما خیلی لطف دارید؛ اما اشتباه می‌کنید که ما را از خانه فراری می‌دانید.»

دیگر هیچ مکالمه‌ای رد و بدل نشد؛ قطار ایستاد. همین که من و جتیندرا به سکو رسیدیم، همراهان اتفاقی‌مان دست در دست هم دادند و یک کالسکه احضار کردند.

ما در مقابل یک صومعه باشکوه، در میان درختان همیشه سبز و محوطه‌ای مرتب و تمیز، پیاده شدیم. مشخص بود که نیکوکاران ما در اینجا شناخته شده بودند؛ پسری خندان بدون هیچ حرفی ما را به اتاق پذیرایی راهنمایی کرد. خیلی زود زنی مسن با ظاهری متین به ما ملحق شد.

یکی از مردان خطاب به میزبان آشرام گفت: «گائوری ما، شاهزاده‌ها نتوانستند بیایند. در آخرین لحظه نقشه‌هایشان خراب شد؛ آنها عمیقاً پشیمان شدند. اما ما دو مهمان دیگر هم آورده‌ایم. به محض اینکه در قطار همدیگر را دیدیم، به عنوان مریدان لرد کریشنا به سمت آنها جذب شدم.»



(از چپ به راست) جیتندرا مازومدار، همراه من در "آزمون بی‌پولی" در بریندابان؛ لالیت-دا، پسرعمویم؛ سوامی کبلاناندا ("شاستری ماهاسایا")، معلم سانسکریت مقدس من؛ خودم، در نوجوانی دبیرستانی



آناندا مویی ما
». ... بنگالی «سرشار از شادی» مادر



یکی از غارهای اشغال شده توسط باباجی در کوه‌های درونگیری نزدیک رانیخت در هیمالیا.
نوه‌ی لاهیری ماهاسایا، آناندا موهان لاهیری (دوم از راست، با لباس سفید) و سه مرید دیگر در
حال بازدید از این مکان مقدس هستند.

دو آشنای ما به سمت در رفتند و گفتند: «خداحافظ، دوستان جوان. اگر خدا بخواهد، دوباره همــدیگر را خواهیم دید.»

گوری ما با لبخندی مادرانه به دو سفر غیرمنتظره‌اش اشاره کـرد و گفت: «بـه اینجـا خـوش آمدیـد. روز بهتری از این نمی‌توانستید بیایید. من منتظر دو نفر از مشتریان سلطنتی این صومعه بودم. چه حیف کــه کسی از آشپزی من قدردانی نکند!»

این کلمات اشتهاآور تأثیر فاجعه‌باری بر جتندرا گذاشت: او به گریه افتاد. «چشم‌اندازی» که در بریندابان از آن وحشت داشت، داشت به یک سرگرمی سلطنتی تبدیل می‌شد؛ سازگاری روانی ناگهانی او برایش بیش از حد طاقت‌فرسا بود. میزبان ما با کنجکاوی به او نگاه کرد، اما بدون هیچ اظهار نظری؛ شاید او با ویژگی‌های عجیب و غریب دوران نوجوانی آشنا بود.

ناهار اعلام شد؛ گوری ما آنها را به سمت پاسیوی غذاخوری که پر از بوی خوش بود، راهنمایی کرد. او در آشپزخانه مجاور ناپدید شد.

من از قبل برای این لحظه برنامه‌ریزی کرده بودم. با انتخاب نقطه مناسب روی بدن جتیندرا، نیشگونی به همان شدتی که او در قطار به من داده بود، گرفتم.

«شک کردن توماس، هم، عجله کن، الف پروردگار کار می‌کند ... !

میزبان با یک پونک (نوعی نوشیدنی الکلی) دوباره وارد شد . او به طور پیوسته و به سبک شرقی ما را باد می‌زد. روی صندلی‌های پتویی مزین چمباتمه زده بودند. مریدان آشرام با حدود سی نوع غذا به این سو و آن سو می‌رفتند. به جای «غذا»، توصیف آن فقط می‌تواند «یک وعده غذایی مجلل» باشد. از زمان ورود به این سیاره، من و جتندرا هرگز چنین غذاهای لذیذی را نچشیده بودیم.

« واقعاً غذاهایی درخور شاهزاده‌ها، مادر محترم! نمی‌توانم تصور کنم که مشتریان سلطنتی شما چه چیزی را می‌توانستند ضروری‌تر از شرکت در این ضیافت بدانند! شما خاطره‌ای برای ما رقم زده‌اید.» مادام العمر!"

با وجود اینکه به خاطر درخواست آنانتا ساکت شده بودیم، نتوانستیم برای آن خانم مهربان توضیح دهیم که تشکر ما اهمیت مضاعفی دارد. حداقل صداقت ما آشکار بود. با دعای خیر او و دعوتی جذاب برای بازدید مجدد از صومعه، آنجا را ترک کردیم.

گرمای بیرون بی‌رحم بود. من و دوستم به سمت درخت کادامبای باشکوهی که در دروازه آشرام قرار داشت پناه گرفتیم. حرف‌های تندی زده شد؛ بار دیگر جتندرا غرق در تردید و بدگمانی شد.

« چه دردسر بزرگی درست کردی! ناهار ما فقط یه خوش‌شانسی تصادفی بود! چطور می‌تونیم جاهای دیدنی این شهر رو ببینیم، بدون اینکه ذره‌ای با هم رفیق باشیم؟ و اصلاً چطور می‌خوای منو برگردونی خونه‌ی آنانتا؟«

« حالا که شکمت پر شده، زود خدا را فراموش می‌کنی.» حرف‌های من، نه تلخ، بلکه اتهام‌آمیز بود. حافظه‌ی انسان چقدر در برابر الطاف الهی کوتاه است! هیچ انسانی نیست که اجابت برخی از دعاهایش را ندیده باشد.

«من هستم نه احتمالاً به فراموش کردن من حماقت در جسارت کردن بیرون با الف دیوانه کننده مانند تو!

باش» ساکت، جیتندرا! همان پروردگار سازمان بهداشت جهانی تغذیه شده ما اراده نشان دادن ما بریندابان،» و بازگشت ما به آگرا.«

مرد جوان لاغر اندامی با چهره‌ای دلنشین با سرعت زیاد نزدیک شد. زیر درخت ما ایستاد و در مقابل من تعظیم کرد.

«دوست عزیز، شما و همراهتان حتماً اینجا غریبه هستید. اجازه دهید من میزبان و راهنمای شما باشم.»

رنگ پریدگی برای یک هندی به ندرت ممکن است، اما چهره جتندرا ناگهان بیمارگونه شد. من مودبانه پیشنهاد را رد کردم.

«مطمئناً مرا تبعید نمی‌کنی؟» نگرانی غریبه در هر شرایط دیگری خنده‌دار می‌بود.

«"چرا؟» نه؟"

«تو گوروی من هستی.» چشمانش با اعتماد به نگاهم دوخته شد. «در طول عبادت‌های ظهرم، خداوندگار کریشنا در رؤیایی ظاهر شد. او دو چهره‌ی رها شده را زیر همین درخت به من نشان داد. یکی از چهره‌ها، چهره‌ی تو بود، استاد من! بارها آن را در مراقبه دیده‌ام! چه شادی‌ای اگر خدمات فروتنانه‌ی مرا بپذیری!»

«من هم خوشحالم که مرا پیدا کردی. نه خدا و نه انسان ما را رها نکرده‌اند!» اگرچه بی‌حرکت بودم و به چهره مشتاق روبرویم لبخند می‌زدم، اما تعظیمی درونی مرا به سوی قدم‌های الهی رهنمون ساخت.

"عزیزم دوستان، اراده شما نه افتخار من خانه برای الف بازدید؟"

«شما لطف دارید؛ اما این نقشه عملی نیست. ما همین الان هم مهمان برادرم در آگرا هستیم.» «حداقل خاطرات گشت و گذارتان در بریندابان را برایم تعریف کنید.»

با کمال میل پذیرفتم. مرد جوان که گفت نامش پراتاپ چاترجی است، کالسکه‌ای را صدا زد. ما از معبد مادانا‌موهانا و دیگر زیارتگاه‌های کریشنا بازدید کردیم. در حالی که ما در عبادتگاه‌هایمان بودیم، شب فرا رسید.

«ساندش می‌گیرم.» [۶-۱۱] پراتاپ وارد مغازه‌ای نزدیک ایستگاه راه‌آهن شد. من و جیتندرا در خیابان عریض قدم می‌زدیم، که حالا با خنکی نسبی هوا شلوغ شده بود. دوستمان مدتی غایب بود، اما بالاخره با هدایایی از شیرینی‌های فراوان برگشت.

«لطفاً اجازه دهید این امتیاز مذهبی را کسب کنم.» پراتاپ با التماس لبخندی زد و یک دسته اسکناس روپیه و دو بلیط آگرا را که تازه خریداری کرده بود، به سمتش گرفت.

احترامی که در پذیرش من بود، برای دست نامرئی بود. هرچند آنانتا مرا به سخره گرفت، اما آیا سخاوت آن از حد ضرورت فراتر نرفته بود؟

ایستگاه ما جستجو شده بیرون الف منزوی نقطه نزدیک ...

کریای لاهیری ماهاسایا، بزرگترین یوگی دوران مدرن، را به تو خواهم آموخت . تکنیک او گوروی تو خواهد بود.»

مراسم تشرف در نیم ساعت به پایان رسید. " کریا چینتامانی توست "، [۷-۱۱] به دانشجوی جدید گفتم. «این تکنیک، که همانطور که می‌بینید ساده است، هنر تسریع بخشیدن به قوای ذهنی انسان را مجسم می‌کند.»

تکامل معنوی. متون مقدس هندو می‌آموزند که نفسِ در حال تجسم، برای رهایی از مایا به یک میلیون سال زمان نیاز دارد . این دوره طبیعی از طریق کریا یوگا بسیار کوتاه می‌شود . همانطور که جاگادیس چاندرا بوز نشان داده است که رشد گیاه می‌تواند بسیار فراتر از سرعت طبیعی آن تسریع شود، رشد روانی انسان نیز می‌تواند توسط یک علم درونی تسریع شود. در تمرین خود وفادار باشید؛ به گوروی همه گوروها نزدیک خواهید شد.

پراتاپ با لحنی متفکرانه گفت: «من مشتاق یافتن این کلید یوگا هستم، کلیدی که مدت‌ها در جستجویش بودم! اثر آزادکننده‌ی آن بر پیوندهای حسی‌ام، مرا برای رسیدن به قلمروهای بالاتر آزاد خواهد کرد.» رؤیای امروز لرد کریشنا فقط می‌توانست به معنای والاترین خیر و صلاح من باشد.«

مدتی در سکوت و در حالی که همدیگر را درک می‌کردیم نشستیم، سپس به آرامی به سمت ایستگاه راه افتادیم. وقتی سوار قطار شدم، شادی در وجودم موج می‌زد، اما امروز، روز گریه‌های جتیندرا بود. خداحافظی محبت‌آمیز من با پراتاپ با هق‌هق‌های خفه‌ی هر دو همراهم همراه شده بود. جتیندرا بار دیگر در این سفر در انبوهی از غم و اندوه فرو رفت. این بار نه برای خودش، بلکه علیه خودش.

"چگونه کم‌عمق من اعتماد! من قلب دارد شده سنگ! هرگز در آینده باید من شک مال خدا محافظت»

نیمه شب نزدیک می‌شد. دو "سیندرلا" که بی‌پول فرستاده شده بودند، وارد اتاق خواب آنانتا شدند. چهره‌اش، همانطور که قول داده بود، غرق در حیرت بود. من بی‌صدا روی میز روپیه ریختم.

جیتندرا، حقیقت!» لحن آنانتا شوخ‌طبعانه بود. «مگر این جوان نقشه دزدی نکشیده است؟» اما همین که »

ماجرا فاش شد، برادرم اول هوشیار شد و بعد جدی.

آنانتا با شور و شوقی روحانی که پیش از این هرگز قابل توجه نبود، گفت: «قانون تقاضا و عرضه به قلمروهای ظریف‌تری از آنچه من تصور می‌کردم، نفوذ می‌کند. برای اولین بار بی‌تفاوتی شما را نسبت به خزانه‌ها و انباشت‌های مبتذل دنیا درک می‌کنم.«

با اینکه دیر شده بود، برادرم اصرار داشت که دیکشا <u>۸-۱۱ را دریافت کند.</u> به کریا یوگا . "گورو" موکوندا مجبور بود مسئولیت دو مرید گمنام را در یک روز به دوش بکشد.

صبحانه‌ی روز بعد با هماهنگی‌ای که روز قبل وجود نداشت، صرف شد. به جتیندرا لبخند زدم.

«. ... تاج بگذارید ما مشاهده آن قبل از شروع برای سرمپور تو» باید نه باش فریب خورده از»

من و دوستم با آنانتا خداحافظی کردیم و خیلی زود به شکوه آگرا، تاج محل، رسیدیم. این بنا با مرمر سفید که در زیر نور خورشید خیره‌کننده است، تصویری از تقارن ناب را به نمایش می‌گذارد. فضای بی‌نظیر آن، سرو تیره، چمن براق و تالاب آرام است. فضای داخلی آن با کنده‌کاری‌های توری‌شکل منبت‌کاری‌شده با سنگ‌های نیمه‌قیمتی، نفیس است. تاج گل‌ها و کتیبه‌های ظریف، به طرز پیچیده‌ای از مرمرهای قهوه‌ای و بنفش بیرون زده‌اند. نور گنبد بر مقبره‌های امپراتور شاه جهان و ممتاز محل، ملکه قلمرو و قلب او، می‌تابد.

کافیه از دید و بازدید! من بود اشتیاق برای من گورو جیتندرا و من بودند به زودی سفر کردن جنوب توسط

« موکوندا، ماه‌هاست که خانواده‌ام را ندیده‌ام. نظرم عوض شده؛ شاید بعداً به دیدن اربابت در سرمپور بروم.»

دوستم که می‌توان او را به طور ملایم فردی دمدمی مزاج توصیف کرد، مرا در کلکته ترک کرد. خیلی زود با قطار محلی به سرمپور، در دوازده مایلی شمال، رسیدم.

وقتی متوجه شدم که بیست و هشت روز از ملاقات بنارس با گورویم گذشته است، ضربانی از شگفتی مرا فرا گرفت. "چهار هفته دیگر پیش من خواهی آمد!" من اینجا بودم، با قلبی تپنده، در حیاط او در کوچه آرام رای گات ایستاده بودم. برای اولین بار وارد صومعه‌ای شدم که قرار بود بهترین بخش ده سال آینده را در آن با جیاناواتار هند ، "تجسم خرد"، بگذرانم.

11-1 : ببینید فصل ۲۵.

11-2 : مشهور جهانی مقبره..

11-3 : اطراف گره خورده است دوتی پارچه الف پوشش‌ها کمر و ... پاها ... ..

11-4 : در، بریندابان، است استان‌ها، یونایتد از ناحیه موترا ... (بیت المقدس). اورشلیم هندو ... اینجا پروردگار کریشنا نمایش داده شده افتخارات او به نفع بشریت..

11-5 : هری؛ یک دلربا نام توسط که پروردگار کریشنا است شناخته

شده به او مریدان. ۱۱-۶: یک شیرینی هندی..

11-7 : الف اسطوره‌ای گوهر با قدرت به کمک هزینه آرزوها

11-8 : از آغاز؛ معنوی خودش کردن وقف به دیکش ریشه سانسکریت ...

فصل: ۱۲

سال‌ها در من کارشناسی ارشد ارمیتاژ

سری یوکتشوار از روی پوست ببری که روی زمین اتاق نشیمن بالکن‌داری افتاده بود، به من خوشامد گفت. صدایش سرد و رفتارش بی‌احساس بود.

بله، عزیز استاد، من هستم اینجا به دنبال کردن شما.» زانو زدن، من لمس کرد. او پاها»

«چگونه می‌تواند که باشد؟ شما نادیده گرفتن من آرزوها."

«نه» طولانی‌تر، گوروجی! شما آرزو باید باش من قانون!"

این بهتر است! حالا می‌توانم مسئولیت زندگی شما را بر عهده »

بگیرم.» «من با کمال میل این بار را به شما واگذار می‌کنم، استاد.«

پس اولین درخواست من این است که به خانه و پیش خانواده‌ات برگردی. می‌خواهم در کلکته وارد »
دانشگاه شوی. تحصیلاتت باید ادامه پیدا کند.«

بسیار خوب، آقا.» بهت و حیرتم را پنهان کردم. آیا کتاب‌های سمج در طول سال‌ها دنبالم خواهند آمد؟ »
اول پدر، حالا سری یوکتشوار!

روزی به غرب خواهی رفت. اگر آن معلم هندوی عجیب مدرک دانشگاهی داشته باشد، مردم غرب با »
گوش‌های بازتری به خرد باستانی هند گوش خواهند داد.«

تو بهتر می‌دانی، گوروجی.» غم از من دور شد. اشاره به غرب برایم گیج‌کننده و دور از ذهن بود؛ اما »
فرصت من برای خشنود کردن استاد با اطاعت، بسیار فوری بود.

«تو» اراده باش نزدیک در کلکته؛ بیا اینجا هر زمان که شما پیدا کردن زمان."

اگر ممکن باشد، هر روز، استاد! با سپاسگزاری، اقتدار شما را در تمام جزئیات زندگی‌ام می‌پذیرم - به »
یک شرط.«

«بله؟«

«آن شما وعده به آشکار کردن خدا به من!

یک مشاجره لفظی یک ساعته درگرفت. حرف یک استاد را نمی‌توان جعل کرد؛ حرف سرسری نیست.
مفاهیم ضمنی این تعهد، چشم‌اندازهای متافیزیکی گسترده‌ای را پیش روی ما می‌گشاید. یک گورو باید
واقعاً با خالق رابطه‌ای صمیمانه داشته باشد تا بتواند او را ملزم به ظهور کند! من وحدت الهی سری
یوکتشوار را حس کردم و به عنوان شاگرد او مصمم شدم که از این مزیت استفاده کنم.

شما خلق و خوی سخت‌گیرانه‌ای دارید!» سپس موافقت استاد با قاطعیت و دلسوزی طنین‌انداز شد: »

آرزوی تو، آرزوی من باشد».«

سایه‌ی همیشگی از قلبم برداشته شد؛ جستجوی مبهم، اینجا و آنجا، به پایان رسید. من پناهگاه ابدی را در
یک گوروی واقعی یافته بودم.

بیا؛ من صومعه را به تو نشان خواهم داد.» استاد از روی تشکچه‌اش بلند شد. نگاهی به اطرافم انداختم؛ »
نگاهم با حیرت به تصویر دیواری افتاد که با گل یاس تزیین شده بود.

«لاهیری» ماهاسایا!

بله، گوروی الهی من.» لحن سری یوکتشوار با احترام و شور و شوق همراه بود. «او، چه به عنوان یک » انسان و چه به عنوان یک یوگی، از هر استاد دیگری که زندگی‌اش در محدوده تحقیقات من قرار گرفت، بزرگتر بود.«

در سکوت در برابر تصویر آشنا تعظیم کردم. روحم با سرعت به سوی استاد بی‌همتایم که با برکت دادن دوران کودکی‌ام، گام‌هایم را تا این ساعت هدایت کرده بود، ادای احترام کرد.

به راهنمایی گورویم، در خانه و محوطه آن قدم زدم. این صومعه بزرگ، باستانی و خوش‌ساخت، توسط حیاطی عظیم و ستون‌دار احاطه شده بود. دیوارهای بیرونی پوشیده از خزه بودند؛ کبوترها بر فراز سقف خاکستری مسطح بال می‌زدند و بی‌تکلف از محوطه آشرام استفاده می‌کردند. باغ پشتی با درختان جک‌فروت، انبه و چنار دلپذیر بود. بالکن‌های نرده‌دار اتاق‌های بالایی در ساختمان دو طبقه از سه طرف رو به حیاط بودند. استاد گفت که یک سالن بزرگ در طبقه همکف، با سقفی بلند که توسط ستون‌هایی پشتیبانی می‌شد، عمدتاً در طول جشن‌های سالانه دورگاپوجا مورد استفاده قرار می‌گرفت . [1-12] یک راه پله باریک به اتاق نشیمن سری یوکتشوار منتهی می‌شد که بالکن کوچک آن مشرف به خیابان بود. آشرام با مبلمان ساده‌ای چیده شده بود؛ همه چیز ساده، تمیز و کاربردی بود. چندین صندلی، نیمکت و میز به سبک غربی در معرض دید بود.

استاد از من دعوت کرد که یک شب بمانم. شام با خورش سبزیجات توسط دو مرید جوان که در حال گذراندن آموزش‌های صومعه بودند، سرو شد.

گوروجی، لطفاً کمی از زندگی‌ات برایم بگو.» من روی یک زیرانداز حصیری نزدیک پوست ببرش چمباتمه » زده بودم. به نظر می‌رسید ستاره‌های مهربان خیلی نزدیک بودند، آن سوی بالکن.

در سال [۲-۱۲] متولد شدم .» اینجا در سرمپور، جایی که پدرم تاجر ثروتمندی بود. او این عمارت اجدادی را که اکنون خلوتگاه من است، برای من به ارث گذاشت. تحصیلات رسمی من کم بود؛ آن را کند و سطحی یافتم. در اوایل بزرگسالی، مسئولیت‌های یک خانه‌دار را بر عهده گرفتم و یک دختر دارم که اکنون ازدواج کرده است. زندگی میانسالی من با راهنمایی‌های از لاهیری ماهاسایا. بعد از فوت همسرم، به فرقه سوامی پیوستم و نام جدیدم را دریافت کردم. سری یوکتشوار گیری. [۳-۱۲] اینها وقایع‌نگاری‌های ساده‌ی من هستند.«

استاد به چهره مشتاق من لبخند زد. مانند تمام شرح حال‌های کوتاه، سخنان او حقایق ظاهری را بدون آشکار کردن باطن انسان بیان کرده بود.

"گوروجی، من خواهد بود مانند به شنیدن برخی داستان‌ها از شما دوران کودکی."

چند تایی برایتان تعریف می‌کنم - هر کدام نکته‌ی اخلاقی!» چشمان سری یوکتشوار از هشدارش برق » زد. «یک بار مادرم سعی کرد با داستانی ترسناک از روحی در یک اتاق تاریک مرا بترساند. من رفتم فوراً آنجا بودم و ناامیدی‌ام را از اینکه روح را از دست داده‌ام ابراز کردم. مادرم دیگر هرگز داستان ترسناکی برایم تعریف نکرد. نتیجه اخلاقی: به صورت ترس نگاه کن، دیگر تو را آزار نخواهد داد.

یکی دیگر از خاطرات قدیمی‌ام آرزوی داشتن یک سگ زشت متعلق به همسایه‌ام است. هفته‌ها خانه‌ام » را برای به دست آوردن آن سگ به هم ریختم. گوش‌هایم نسبت به پیشنهاد حیوانات خانگی با ظاهری جذاب‌تر کر بود. نکته اخلاقی: وابستگی کورکننده است؛ به شیء مورد نظر، هاله‌ای خیالی از جذابیت می‌بخشد.«

داستان سوم مربوط به انعطاف‌پذیری ذهن جوان است. گهگاه از مادرم می‌شنیدم که می‌گفت: «مردی » که زیر نظر هر کسی شغلی را بپذیرد، برده است.» این برداشت چنان در من ریشه دواند که حتی پس از ازدواجم از پذیرفتن همه موقعیت‌ها خودداری کردم. با سرمایه‌گذاری موقوفه خانوادگی‌ام در زمین، هزینه‌هایم را تأمین می‌کردم. نکته اخلاقی: پیشنهادهای خوب و مثبت باید به افراد حساس آموزش دهد.» گوش‌های کودکان. ایده‌های اولیه آنها برای مدت طولانی به وضوح حک شده است.

استاد در سکوتی آرام فرو رفت. حوالی نیمه‌شب مرا به تختی باریک هدایت کرد. اولین شب زیر سقف گورویم، خوابی عمیق و شیرین داشتم.

سری یوکتشوار صبح روز بعد تصمیم گرفت که مرا به کریا یوگای خود ملحق کند . تکنیکی که قبلاً از دو شاگرد لاهیری ماهاسایا - پدر و معلمم، سوامی کبالاناندا - دریافت کرده بودم، اما در حضور استاد، قدرتی دگرگون‌کننده را احساس کردم. با لمس او، نوری عظیم بر وجودم تابید، مانند شکوه خورشیدهای بی‌شماری که با هم می‌درخشند. سیلی از سعادت وصف‌ناپذیر، قلبم را تا اعماق وجودم فرا گرفت و در طول روز بعد ادامه یافت. اواخر بعد از ظهر بود که توانستم خودم را راضی کنم از صومعه بیرون بیایم.

سی روز دیگر باز خواهی گشت.» همین که به خانه‌ام در کلکته رسیدم، تحقق پیش‌بینی استاد با من » همراه شد. هیچ‌کدام از اقوامم آن حرف‌های نیش‌داری را که از ظهور دوباره‌ی «پرنده‌ی اوج‌گیرنده» می‌ترسیدم، نزدند.

به اتاق زیر شیروانی کوچکم رفتم و نگاه‌های محبت‌آمیزی به او انداختم، گویی به موجودی زنده نگاه می‌کنم. «تو شاهد مراقبه‌های من، اشک‌ها و طوفان‌های سادانای من بوده‌ای . اکنون به بندرگاه معلم الهی‌ام رسیده‌ام.»

من و پدر در آرامش شامگاهی کنار هم نشسته بودیم و گفتیم: «پسرم، برای هر دویمان خوشحالم.» گوروی تو، همانطور که من به طرز معجزه آسایی گوروی خودم را پیدا کردم. دست مقدس لاهیری مهاشایا از زندگی ما محافظت می‌کند. استاد تو ثابت کرده که نه یک قدیس هیمالیاییِ دست نیافتنی، بلکه یکی از همین نزدیکی‌هاست. دعاهای من مستجاب شده است: تو در جستجوی خدا برای همیشه از اینجا نرفته‌ای. از دید من.»

پدر نیز از اینکه تحصیلات رسمی من از سر گرفته می‌شد، خوشحال بود؛ او ترتیبات لازم را داد. روز بعد در کالج کلیسای اسکاتلندی در کلکته ثبت‌نام شدم.

ماه‌های خوش به سرعت می‌گذشتند. خوانندگان من بی‌شک حدس تیزبینانه‌ای زده‌اند که من در کلاس‌های دانشگاه کم دیده می‌شوم. صومعه سرمپور جذابیتی مقاومت‌ناپذیر داشت. استاد حضور همه‌جانبه‌ی مرا بدون هیچ اظهار نظری پذیرفت. مایه‌ی آسودگی خاطر من بود که او به ندرت به تالارهای دانش اشاره می‌کرد. اگرچه برای همه آشکار بود که من هرگز برای یک محقق ساخته نشده‌ام، اما هر از گاهی موفق می‌شدم حداقل نمرات قبولی را کسب کنم.

زندگی روزمره در آشرام به آرامی و به ندرت تغییر می‌کرد. گورویم قبل از طلوع آفتاب از خواب بیدار می‌شد. دراز می‌کشید، یا گاهی روی تخت می‌نشست، و وارد حالت سامادهی می‌شد . [۴-۱۲] کشف اینکه استاد چه زمانی بیدار شده بود، خودِ سادگی بود: قطع ناگهانی خرناس‌های بلند. [۵-۱۲] یک یا دو آه؛ شاید یک حرکت بدنی. سپس حالتی بی‌صدا از تنگی نفس: او در شادی عمیق یوگایی بود.

... گنگ آن صبح قدم زدن ها با من صبحانه انجام داد نه دنبال کردن اول آمد الف طولانی پیاده روی توسط

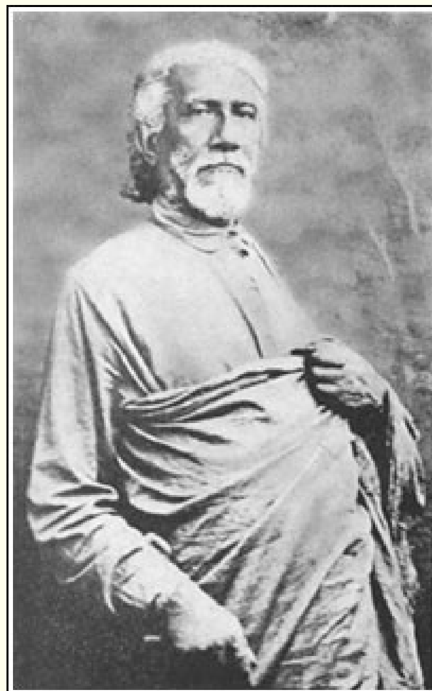
گورو- چقدر واقعی و زنده! در احیای آسان خاطرات، اغلب خودم را در کنار او می‌بینم: خورشید سحرگاهی رودخانه را گرم می‌کند. صدایش طنین‌انداز است، سرشار از اصالت حکمت.

حمام؛ سپس غذای ظهر. تهیه‌ی آن، طبق دستور روزانه‌ی استاد، وظیفه‌ی دقیق شاگردان جوان بود. گورو من گیاهخوار بود. با این حال، قبل از پذیرش مقام رهبانیت، تخم‌مرغ و ماهی می‌خورد. توصیه‌ی او به شاگردان این بود که از هر رژیم غذایی ساده‌ای که با مزاجشان سازگار است، پیروی کنند.

استاد خوردند کمی؛ اغلب برنج، رنگی با زردچوبه یا آبمیوه از چغندر یا اسفناج و کمی با روغن گاومیش یا کره ذوب شده پاشیده شده است. روز دیگر ممکن است عدس- دال یا چانا 12- داشته باشد. ۶ کاری با سبزیجات. برای دسر، انبه یا پرتقال با پودینگ برنج یا آب جک فروت.

بعدازظهرها بازدیدکنندگان می‌آمدند. جریانی پیوسته از جهان به آرامش صومعه سرازیر می‌شد. همه در استاد ادب و مهربانی یکسانی می‌یافتند. برای انسانی که خود را به عنوان یک روح، نه جسم یا نفس، شناخته است، بقیه بشریت شباهت چشمگیری به او پیدا می‌کنند.

بی‌طرفی از مقدسین است ریشه دار در خرد. کارشناسی ارشد داشته باشند فرار کرد مایا ؛ آن متناوب دیگر چهره‌های روشنفکر و نادان، نگاه نافذی به او نمی‌انداختند. سری یوکتشوار هیچ ملاحظه خاصی به کسانی که اتفاقاً قدرتمند یا فاضل بودند، نشان نمی‌داد؛ و دیگران را به خاطر فقر یا بی‌سوادی‌شان تحقیر نمی‌کرد. او با احترام به سخنان حقیقت از یک کودک گوش می‌داد و آشکارا یک دانشمند خودبین را نادیده می‌گرفت.



من استاد، اس آر آی یوکتشوار
شاگرد از لاهیری ماهاسایا

ساعت هشت وقت شام بود و گاهی اوقات مهمانانی بودند که دیر می‌رسیدند. گورویم از تنها غذا خوردن امتناع می‌کرد؛ هیچ‌کس آشرامش را گرسنه یا ناراضی ترک نمی‌کرد. سری یوکتشوار هرگز

با وجود اینکه در شرایط سختی بود، هرگز از ملاقات‌های غیرمنتظره ناامید نمی‌شد؛ غذای کم، ضیافتی را تحت مدیریت مدبرانه‌اش تشکیل می‌داد. با این حال، او صرفه‌جو بود؛ سرمایه اندک او بسیار مفید بود. او اغلب می‌گفت: «در کیفت راحت باش. ولخرجی برایت دردسر می‌خرد.» استاد، چه در جزئیات پذیرایی‌های خانقاه، چه در کارهای ساختمانی و تعمیراتی و چه در سایر دغدغه‌های عملی، اصالت یک روح خلاق را نشان می‌داد.

ساعات آرام عصر اغلب یکی از سخنرانی‌های گورویم را به ارمغان می‌آورد، گنجینه‌هایی در گذر زمان. هر گفته‌ی او سنجیده و با خرد سنجیده می‌شد. اعتماد به نفس والایی شیوه‌ی بیان او را مشخص می‌کرد: آن بود منحصر به فرد. او صحبت کرد به عنوان هیچ کدام دیگر در من تجربه تا کنون صحبت کرد. او افکار پیش از آنکه جامه بیرونی به تن کنند، در ترازوی ظریفی از تشخیص سنجیده می‌شدند. جوهر حقیقت، که حتی در جنبه‌های فیزیولوژیکی نیز فراگیر بود، مانند تراوش معطر روح از او سرچشمه می‌گرفت. من همیشه آگاه بودم که در حضور یک تجلی زنده هستم. از خدا. سنگینی الوهیتش ناخودآگاه سرم را در مقابلش خم کرد.

اگر مهمانان دیرهنگام متوجه می‌شدند که سری یوکتشوار غرق در بی‌نهایت شده است، او به سرعت آنها را درگیر گفتگو می‌کرد. او قادر به ژست گرفتن یا به رخ کشیدن انزوای درونی خود نبود. او که همیشه با خداوند یکی بود، به زمان جداگانه‌ای برای ارتباط با او نیاز نداشت. یک استاد خودآگاه، سنگ بنای مراقبه را پشت سر گذاشته است. "گل وقتی می‌افتد که میوه ظاهر شود." اما قدیسان اغلب برای تشویق مریدان به اشکال معنوی متوسل می‌شوند.

با نزدیک شدن نیمه شب، گورویم ممکن بود با حالتی طبیعی مانند یک کودک به چرت زدن بیفتد. در مورد رختخواب هیچ نگرانی وجود نداشت. او اغلب، حتی بدون بالش، روی یک تخت باریک دراز می‌کشید که زمینه‌ای برای صندلی پوست ببری همیشگی‌اش بود.

بحث فلسفی شبانه امری نادر نبود؛ هر شاگردی می‌توانست با شدت علاقه‌اش آن را فرا بخواند. در آن زمان نه خستگی احساس می‌کردم و نه میل به خواب؛ سخنان زنده‌ی استاد کافی بود. «آه، سپیده دم است! بیایید در کنار گنگ قدم بزنیم.» بسیاری از دوره‌های شبانه‌ی من برای تهذیب نفس به این ترتیب به پایان رسید.

ماه‌های اولیه‌ی من با سری یوکتشوار با یک درس مفید به پایان رسید - «چگونه یک پشه را فریب دهیم». در خانه، خانواده‌ی من همیشه شب‌ها از پرده‌های محافظ استفاده می‌کردند. وقتی فهمیدم که در در صومعه سرمپور، این رسم عاقلانه در هنگام رخنه رعایت می‌شد. با این حال، حشرات کاملاً در آنجا ساکن بودند؛ من از سر تا پا گزیده شدم. گورویم به حالم ترحم کرد.

برای خودت یک پرده بخر، یکی هم برای من.» خندید و اضافه کرد: «اگر فقط یکی برای خودت بخری، همه « پشه‌ها روی من تمرکز می‌کنند!»

من از اینکه این کار را انجام دادم، بسیار سپاسگزار بودم. هر شبی که در سرمپور می‌گذراندم، گورویم از من می‌خواست که پرده‌های قبل از خواب را مرتب کنم.

یک شب پشه‌ها به طور ویژه‌ای زهرآگین بودند. اما استاد از دادن دستورالعمل‌های معمول خود خودداری کرد. با نگرانی به وزوز پیش‌بینی‌شده‌ی حشرات گوش دادم. به رختخواب رفتم و دعایی برای آمرزش آنها خواندم. نیم ساعت بعد، با تظاهر سرفه کردم تا توجه گورویم را جلب کنم. فکر می‌کردم از نیش‌ها و به خصوص آواز پشه‌ها که در حال برگزاری مراسم خونخواری بودند، دیوانه خواهم شد.

هیچ واکنشی از استاد دیده نشد؛ با احتیاط به او نزدیک شدم. نفس نمی‌کشید. این اولین باری بود که او را در خلسه‌ی یوگا می‌دیدم؛ ترس وجودم را فرا گرفت.

حتماً قلبش از کار افتاده!» آینه‌ای زیر بینی‌اش گذاشتم؛ هیچ بخار تنفسی ظاهر نشد. برای اطمینان » بیشتر، برای چند دقیقه دهان و سوراخ‌های بینی‌اش را با انگشتانم بستم. بدنش سرد و بی‌حرکت بود. گیج و منگ، به سمت در برگشتم تا کمک بخواهم.

خب! یه آزمایشگر تازه کار! بیچاره دماغم!» صدای استاد از خنده لرزید. «چرا نمیری بخـوابی؟ قـراره» کل دنیا برات عوض بشه؟ خودت رو عوض کن: از شر شعور پشه‌وار خلاص شو.»

با فروتنی به رختخوابم برگشتم. حتی یک حشره هم جرأت نزدیک شدن نداشت. متوجه شدم که گورویم قبلاً فقط برای خوشنودی من با پرده‌ها موافقت کرده بود؛ او از پشه‌ها نمی‌ترسید. قدرت یوگایی او به حدی بود که یا می‌توانست آنها را وادار کند که نیش نزنند، یا می‌توانست به یک آسیب‌ناپذیری درونی فرار کند.

با خودم فکر کردم: «او داشت به من یک نمایش می‌داد. این همان حالت یوگایی است که باید برای رسیدن به آن تلاش کنم.» یک یوگی باید بتواند به فراآگاهی وارد شود و در آن ادامه دهد، صرف نظر از انبوه حواس‌پرتی‌هایی که هرگز از این زمین غایب نیستند. چه در وزوز حشرات و چه در تابش فراگیر نور روز، باید از شهادت حواس جلوگیری شود. پس صدا و تصویر واقعاً می‌آیند، اما به جهان‌هایی زیباتر از بهشت تبعید شده. ۱۲-۷

... ملایم ساعت غروب. ... آشرام آن بود آموزنده پشه‌ها سرو شده برای دیگری اوایل درس در گوروی من بی‌همتا مشغول تفسیر متون باستانی بود. من در زیر پاهایش در آرامش کامل بودم. پشه‌ای گستاخ وارد معبد شد و برای جلب توجه من رقابت می‌کرد. همانطور که یک گودال سمی حفر می‌کرد با فرو کردن سوزن زیر جلدی در ران پایم، ناخودآگاه دست انتقام‌جویانه‌ام را بالا بردم. از اعدام قریب‌الوقوع رهایی یابید! خاطره‌ای به موقع از یکی از کلمات قصار یوگای پاتانجالی به ذهنم رسید- که بر اساس آهیمسا (بی‌آزاری) است.

«استاد! آیا شما» «چرا کار را تمام نکردید؟

طرفدار گرفتن جان کسی هستید؟»

«نمی‌فهمم» «نه؛ اما ضربه‌ی مرگ قبلاً به ذهنت وارد شده بود.»

منظور پاتانجلی از بین بردن میل به کشتن بود.» سری یوکتشوار فرآیندهای ذهنی من را همچون کتابی » گشوده یافته بود. «این جهان به طرز نامناسبی برای تمرین واقعی آهیمسا تنظیم شده است . انسان ممکن است مجبور به نابودی موجودات مضر باشد. او تحت اجبار مشابهی برای احساس خشم یا خصومت نیست. همه اشکال حیات حق برابر برای برخورداری از هوای مایا دارند . قدیسی که راز خلقت را کشف می‌کند با جلوه‌های گیج‌کننده بی‌شمار آن هماهنگ خواهد بود. همه انسان‌هایی که اشتیاق درونی برای نابودی را مهار می‌کنند، می‌توانند به این درک نزدیک شوند.»

گوروجی، باید یکی پیشنهاد خودش الف قربانی بلکه از کشتن الف وحشی جانور؟"

نه؛ بدن انسان گرانبهاست. به دلیل مراکز منحصر به فرد مغز و نخاع، بالاترین ارزش تکاملی را دارد. این» مراکز، عابد پیشرفته را قادر می‌سازند تا والاترین جنبه‌های الوهیت را به طور کامل درک و بیان کند. هیچ شکل پایین‌تری به این اندازه مجهز نیست. درست است که اگر کسی مجبور به کشتن حیوان یا هر موجود زنده‌ای شود، بدهی یک گناه کوچک را متحمل می‌شود. اما وداها می‌آموزند که از دست دادن بی‌رویه بدن انسان، تخلفی جدی از قانون کارما است.«

من آهی کشید در تسکین وابسته به کتاب مقدس تقویت از مال یکی طبیعی غرایز است نه همیشه در شرف انتشار.

اتفاقاً من هرگز استاد را از نزدیک با پلنگ یا ببر ندیدم. اما یک بار یک کبرای کشنده با او روبرو شد، اما عشق گورویم او را مغلوب کرد. این نوع مار در هند بسیار ترسناک است، جایی که سالانه باعث مرگ بیش از پنج هزار نفر می‌شود. این رویارویی خطرناک در پوری رخ داد، جایی که سری یوکتشوار خانقاه دومی ... خلیج از بنگال پرافولا، الف جوان شاگرد از .داشت که به طرز دل‌انگیزی در نزدیکی آن واقع شده بود بعداً سال‌ها، بود با استاد روی این مناسبت

پرافولا به من گفت: «ما در فضای باز نزدیک آشرام نشسته بودیم. یک کبرا، به طول یک متر و هشتاد سانتی‌متر، از نزدیک ظاهر شد. کلاهش با عصبانیت باز شده بود و به سمت ما می‌دوید. گورویم مثل یک کودک، خنده‌ای از روی خوشامدگویی سر داد. از دیدن استاد که با ریتم دست می‌زد، بهت‌زده شدم. » ۱۲-

[۸] او داشت از مهمان ترسناک پذیرایی می‌کرد! من کاملاً ساکت ماندم و در درونم هر دعا و نیایش پرشوری که می‌توانستم بکنم را بیرون ریختم. مار، که بسیار به گوروی من نزدیک بود، حالا بی‌حرکت بود و انگار با رفتار نوازشگرانه‌اش جذب شده بود. آن کلاهک ترسناک به تدریج منقبض شد؛ مار از بین پاهای استاد خزید و در بوته‌ها ناپدید شد.

پرافولا در پایان گفت: «اینکه چرا گوروی من دستانش را حرکت می‌داد و چرا مار کبرا به آنها ضربه نمی‌زد، برایم غیرقابل توضیح بود. از آن زمان به بعد متوجه شده‌ام که استاد الهی من از آسیب دیدن توسط هیچ موجود زنده‌ای نمی‌ترسد.«

یک بعد از ظهر در ماه‌های اولیه اقامتم در آشرام، چشمان تیزبین سری یوکتشوار را دیدم که به من خیره شده بود.

«تو» هستند هم نازک، موکوندا.«

حرفش به نکته‌ی حساسی اشاره داشت. اینکه چشمان گود رفته و ظاهر لاغر من خیلی دور از دسترس بودند. ردیف‌های داروهای مقوی در اتاقم در کلکته، گواه این علاقه‌ام بود. هیچ فایده‌ای نداشت؛ سوءهاضمه مزمن از کودکی مرا آزار می‌داد. ناامیدی‌ام گاه به اوج خود می‌رسید که از خودم پرسیدم آیا ادامه دادن به این زندگی با بدنی چنین بیمار ارزشش را دارد؟

داروها محدودیت‌هایی دارند؛ نیروی حیات خلاق هیچ محدودیتی ندارد. باور داشته باشید که: شما خوب و قوی » خواهید بود.«

سخنان سری یوکتشوار اعتقادی به حقیقتی که شخصاً قابل اجرا بود در من بیدار کرد، حقیقتی که هیچ شفادهنده دیگری - و من بسیاری را آزموده بودم! - نتوانسته بود آن را در من بیدار کند.

روز به روز، بنگرا! من رشد کردم. دو هفته پس از نعمت پنهان استاد، به وزن نیروبخشی که قبلاً از من دور

بود، دست یافتم. بیماری‌های مداوم معده‌ام با ... ناپدید شدند.

ماندگاری مادام العمر. در موارد بعدی شاهد شفاهای الهی و آنی گورویم از افرادی بودم که از بیماری‌های شومی مانند سل، دیابت، صرع یا فلج رنج می‌بردند. هیچ کس نمی‌توانست بیشتر از من از شفای او سپاسگزار باشد، به اندازه من که ناگهان از کالبدم رها شدم .

سری یوکتشوار به من گفت: «سال‌ها پیش، من هم مشتاق بودم وزن اضافه کنم. در دوران نقاهت پس از یک بیماری سخت، به ملاقات لاهیری ماهاسایا در بنارس رفتم.

«آقا، من داشته باشند شده خیلی بیمار و گمشده بسیاری پوند.

«من» ببینید، یوکتشوار، ۹-۱۲ شما ساخته شده خودت ناخوش، و الان شما فکر کردن شما هستند لاغر.

این پاسخ با آنچه انتظار داشتم بسیار متفاوت بود؛ با این حال، گورویم با دلگرمی اضافه کرد: «

«'بگذار ببینم؛ مطمئنم که فردا حالت بهتر خواهد شد'.

سخنان او را به عنوان نشانه‌ای از شفای پنهانی برای ذهن پذیرای خود در نظر گرفتم و صبح روز بعد از رسیدن قدرتی خوشایند شگفت‌زده نشدم. به دنبال استادم گشتم و با شور و شوق فریاد زدم: «آقا، امروز حالم خیلی بهتر است.»»

واقعاً!» امروز شما نشاط بخشیدن خودت. (خودت.)»

نه، ارباب!» اعتراض کردم. «شما بودید که به من کمک کردید؛ این اولین بار در طول هفته‌هاست که انرژی دارم.»

بله! بیماری شما کاملاً جدی بوده است. بدن شما هنوز ضعیف است؛ چه کسی می‌تواند بگوید فردا چگونه خواهد بود؟'»

فکر بازگشت احتمالی ضعفم، لرزه‌ای از ترس سرد بر اندامم انداخت. صبح روز بعد به سختی توانستم خودم را به خانه لاهیری مهاشایا بکشانم.»

«آقا، من هستم بیمار دوباره.

من" گوروها نگاه اجمالی بود پرسش‌برانگیز «خب!» یک بار بیشتر شما بی‌قرار کردن خودت. (خودت.)"

گورودوا، حالا می‌فهمم که تو روز به روز مرا مسخره می‌کردی.' صبرم لبریز شده بود. '» نمی‌فهمم چرا گزارش‌های درست مرا باور نمی‌کنی'.»

واقعاً، این افکار تو بوده‌اند که باعث شده‌اند احساس ضعف و قدرت کنی.» استادم با محبت به من نگاه کرد. «دیدی که چطور سلامتی‌ات دقیقاً از انتظاراتت پیروی کرده است. فکر یک نیرو است، حتی مانند الکتریسیته یا جاذبه. ذهن انسان جرقه‌ای از آگاهی متعال خداست. می‌توانم به تو نشان دهم که هر آنچه ذهن قدرتمندت به شدت باور داشته باشد، فوراً به وقوع می‌پیوندد.»

دانستن که لاهیری ماهاسایا هرگز صحبت کرد بی‌هدف، من خطاب شده او با عالی هیبت و سپاسگزاری:»

« استاد، اگر من فکر کردن من هستم خب و داشته باشند دوباره به دست آورد من سابق وزن، باید که اتفاقی افتاده؟

«آن» است بنابراین، حتی در این لحظه. من گورو صحبت کرد به طور جدی، او نگاه متمرکز روی من چشم‌ها

" ببین! من نه تنها افزایش قدرت، بلکه افزایش وزن را نیز احساس کردم." لاهیری مهاشایا در سکوت فرو رفت. پس از چند ساعت خدمت او، به خانه مادرم برگشتم، جایی که در طول سفرهایم به بنارس در آنجا می‌ماندم.

« پسرم! چی شده؟ ورم کردی و آب آوردی؟» مادرم به سختی می‌توانست باور کند که چشمانش چه می‌گویند. بدنم حالا همان اندام تنومندی را داشت که قبل از بیماری‌ام داشت.

« خودم را وزن کردم و دیدم که در عرض یک روز پنجاه پوند وزن اضافه کرده‌ام؛ این وزن برای همیشه با من ماند. دوستان و آشنایانی که اندام لاغر مرا دیده بودند، از تعجب مبهوت شده بودند. تعدادی از آنها در نتیجه این معجزه، شیوه زندگی خود را تغییر دادند و مرید لاهیری مهاشایا شدند.»

« گوروی من، که در خدا بیدار بود، می‌دانست که این جهان چیزی جز رویای عینی‌شده‌ی خالق نیست. از آنجا که او کاملاً از وحدت خود با رؤیابین الهی آگاه بود، لاهیری مهاشایا می‌توانست هر چیزی را که می‌خواست در رؤیای کیهانی مادی یا غیرمادی کند یا هر تغییری را که می‌خواست در آن ایجاد کند. » ۱۲-۱۰

سری یوکتشوار نتیجه گرفت: «تمام خلقت تابع قانون است. آن‌هایی که در جهان بیرونی آشکار می‌شوند و توسط دانشمندان قابل کشف هستند، قوانین طبیعی نامیده می‌شوند. اما قوانین ظریف‌تری وجود دارند که بر قلمروهای آگاهی حاکم هستند و تنها از طریق علم درونی یوگا می‌توان آن‌ها را شناخت. سطوح معنوی پنهان نیز اصول طبیعی و قانونی عملکرد خود را دارند. این دانشمند فیزیک نیست، بلکه استاد کاملاً خودآگاه است که ماهیت واقعی ماده را درک می‌کند. بنابراین مسیح توانست گوش خدمتکار را که توسط یکی از حواریون بریده شده بود، ترمیم کند." 11-12

سری یوکتشوار مفسر بی‌نظیری برای متون مقدس بود. بسیاری از شادترین خاطرات من در سخنرانی‌های او خلاصه می‌شود. اما افکار گرانبهای او به خاکستر بی‌توجهی یا حماقت تبدیل نشدند. یک حرکت بی‌قرار بدنم، یا لغزش جزئی‌ام به حواس‌پرتی، کافی بود تا ناگهان توضیحات استاد را متوقف کند.

« تو اینجا نیستی.» استاد یک روز بعد از ظهر با این افشاگری حرفش را قطع کرد. طبق معمول، با یک فوریت ویرانگر، حواسش به من بود.

« گوروجی!» لحنم اعتراض‌آمیز بود. «من تکان نخورده‌ام؛ پلک‌هایم تکان نخورده‌اند؛ می‌توانم هر کلمه‌ای را که گفته‌ای تکرار کنم!»

«با این وجود، کاملاً با من همراه نبودی. اعتراض تو مرا وادار می‌کند که بگویم در پس‌زمینـه ذهـنی‌ات، سـه نهاد ایجاد می‌کردی. یکی پناهگاه جنگلی در دشت، دیگری بر فراز تپه و سومی کنار اقیانوس.»

آن افکار مبهم و قالب‌بندی‌شده، تقریباً ناخودآگاه در ذهنم حضور داشتند. با نگاهی پوزش‌طلبانه به او نگاه کردم.

چی؟» می‌تواند من انجام دادن با چنین الف استاد، سازمان بهداشت جهانی نفوذ می‌کند من تصادفی »
تفکراتت چیه؟



ساختمان اصلی در شهرک‌های مونت واشنگتن در لس‌آنجلس، که در سال ۱۹۲۵ به عنوان دفتر مرکزی انجمن خودشناسی در آمریکا تأسیس شد.



خودشناسی کلیسا از همه ادیان، هالیوود، کالیفرنیا.

تو این حق را به من داده‌ای. حقایق ظریفی که من شرح می‌دهم بدون تمرکز کامل تو قابل درک نیستند. » مگر در مواقع ضروری، من به خلوت ذهن دیگران تجاوز نمی‌کنم. انسان این امتیاز طبیعی را دارد که مخفیانه در میان افکار خود پرسه بزند. پروردگارِ ناخوانده به آنجا وارد نمی‌شود؛ من هم جسارت دخالت ندارم.«

«تو» هستند تا کنون خوش آمدید، استاد»!"

"! ... زمان برای درس بخون شما" معماری رویاها اراده مادی کردن بعداً. حالا است"

بنابراین، اتفاقاً گوروی من به شیوه‌ی ساده‌ی خود، فرا رسیدن سه رویداد بزرگ در زندگی‌ام را آشکار کرد. از اوایل جوانی، تصاویر مبهمی از سه ساختمان، هر کدام در محیطی متفاوت، دیده بودم. دقیقاً به ترتیبی که سری یوکتشوار اشاره کرده بود، این تصاویر به شکل نهایی خود درآمدند. ابتدا تأسیس یک مدرسه‌ی یوگای پسرانه در دشت رانچی و سپس دفتر مرکزی من در آمریکا در لس‌آنجلس.

. ... وسیع اقیانوس آرام آنجلس قله تپه، بالاخره الف گوشه‌نشینی در جنوبی کالیفرنیا توسط

استاد هرگز متکبرانه ادعا نکرد: «من پیشگویی می‌کنم که چنین و چنان رویدادی رخ خواهد داد!» او ترجیح می‌داد اشاره: «نکن شما فکر کردن آن ممکن است اتفاق بیفتد؟" اما او ساده گفتار پنهان کرد واتی قدرت. آنجا اهل توبه نبود؛ سخنان اندکی پوشیده‌اش هرگز دروغ از آب درنیامد.

سری یوکتشوار رفتاری محتاط و واقع‌بین داشت. هیچ نشانه‌ای از خیال‌پردازی‌های مبهم یا احمقانه در او دیده نمی‌شد. پاهایش محکم روی زمین و سرش در بهشت بود.
افراد عملگرا تحسین او را برمی‌انگیزاندند. او می‌گفت: «تقدس، حماقت نیست! ادراکات الهی ناتوان‌کننده نیستند!» «بیان فعال فضیلت، تیزترین هوش را به وجود می‌آورد.»

در زندگی استاد، من به طور کامل شکاف بین واقع‌گرایی معنوی و ابهام را کشف کردم. عرفانی که به دروغ به عنوان معادل آن معرفی می‌شود. گوروی من تمایلی به بحث در مورد قلمروهای ماوراءالطبیعه نداشت. تنها هاله‌ی «شگفت‌انگیز» او، هاله‌ای از سادگی کامل بود. در گفتگو از اشارات شگفت‌انگیز اجتناب می‌کرد؛ در عمل آزادانه ابراز وجود می‌کرد. دیگران از معجزات صحبت می‌کردند اما نمی‌توانست چیزی را آشکار کند؛ سری یوکتشوار به ندرت از قوانین پنهان سخن می‌گفت، بلکه مخفیانه آنها را به دلخواه خود به کار می‌برد.

استاد توضیح داد: «انسانِ آگاه تا زمانی که تأیید درونی دریافت نکند، هیچ معجزه‌ای انجام نمی‌دهد. خداوند نمی‌خواهد اسرار خلقتش بی‌قاعده آشکار شود.» ۱۲-۱۲ همچنین، هر فردی در جهان حق مسلم اراده آزاد خود را دارد. یک قدیس به این استقلال تجاوز نخواهد کرد.

سکوت همیشگی سری یوکتشوار ناشی از ادراک عمیق او از بی‌نهایت بود. دیگر زمانی برای «مکاشفات» بی‌پایانی که روزگار آموزگاران بدون خودشناسی را پر می‌کند، باقی نمانده بود. «در انسان‌های سطحی، ماهی‌های افکار کوچک، آشوب زیادی به پا می‌کنند. در ذهن‌های اقیانوسی، نهنگ‌های الهام به سختی آشوبی به پا می‌کنند.» این مشاهده از متون مقدس هندو خالی از طنز و نکته‌سنجی نیست.

به دلیل ظاهر ساده و بی‌پیرایه گورویم، تنها تعداد کمی از معاصرانش او را به عنوان یک ابرمرد می‌شناختند. ضرب‌المثل معروف: «کسی که نتواند خرد خود را پنهان کند، نادان است» هرگز نمی‌توانست در مورد سری یوکتشوار به کار رود. اگرچه استاد مانند همه فانی به دنیا آمده بود، اما با فرمانروای زمان و مکان به وحدت رسیده بود. در زندگی او، من وحدتی خداگونه را درک کردم. او هیچ مانع عبورناپذیری برای ادغام انسان با الوهیت نیافته بود. من فهمیدم که چنین مانعی وجود ندارد، مگر در بی‌ماجراجویی معنوی انسان.

من همیشه از لمس پاهای مقدس سری یوکتشوار به وجد می‌آمدم. یوگی‌ها می‌گویند که یک مرید با تماس محترمانه با یک استاد، از نظر معنوی جذب می‌شود؛ جریانی ظریف ایجاد می‌شود. مکانیسم‌های عادت نامطلوبِ مرید در مغز اغلب سوزانده می‌شوند؛ شیار تمایلات دنیوی او به طور مفیدی مختل می‌شود. حداقل برای لحظه‌ای ممکن است او پرده‌های مخفی مایا را پیدا کند. بالا بردن، و نگاهی اجمالی به واقعیت سعادت. تمام بدنم با درخششی رهایی‌بخش پاسخ می‌داد هر زمان که به رسم هندی در مقابل گورویم زانو زدم.

حتی چه زمانی لاهیری ماهاسایا بود ساکت،" استاد گفته شد من، «یا چه زمانی او گفتگو کرد روی دیگر از»

.با وجود مباحث صرفاً مذهبی، متوجه شدم که او دانش وصف‌ناپذیری به من منتقل کرده است

سری یوکتشوار به طور مشابه روی من تأثیر گذاشت. اگر با چهره‌ای نگران یا بی‌تفاوت وارد صومعه می‌شدم با دیدن گورویم، طرز فکرم به طور نامحسوسی تغییر کرد. آرامشی شفابخش مرا فرا گرفت. هر روز با او تجربه‌ای جدید از شادی، آرامش و خرد بود. هرگز او را نیافتم. فریب خورده یا مست از طمع یا احساسات یا خشم یا هرگونه وابستگی انسانی.

تاریکی مایا بی‌صدا نزدیک می‌شود. بیایید به سوی خانه در درون پرواز کنیم.» استاد با این سخنان در هنگام » غروب، پیوسته نیاز شاگردانش به کریا یوگا را به آنها یادآوری می‌کرد . گهگاه شاگرد جدیدی در مورد شایستگی خود برای انجام تمرین یوگا ابراز تردید می‌کرد.

سری یوکتشوار او را دلداری می‌داد: «گذشته را فراموش کن. زندگی‌های ناپدید شده‌ی همه انسان‌ها تاریک و پر از شرمساری است. رفتار انسان تا زمانی که در الوهیت ریشه نداشته باشد، غیرقابل اعتماد است. اگر اکنون تلاش معنوی کنی، همه چیز در آینده بهبود خواهد یافت.»

استاد همیشه چلاهای جوان ۱۳-۱۲ ساله داشت در صومعه‌اش. آموزش معنوی و فکری آنها علاقه‌ی همیشگی او بود: حتی کمی قبل از مرگش، دو پسر شش ساله و یک جوان شانزده ساله را برای آموزش پذیرفت. او ذهن و زندگی آنها را با همان نظم و انضباط دقیقی که کلمه "شاگرد" از نظر لغوی ریشه در آن دارد، هدایت می‌کرد. ساکنان آشرام گورو خود را دوست داشتند و به او احترام می‌گذاشتند؛ یک دست زدن آرام او کافی بود تا آنها را مشتاقانه به سمت خود بکشاند. وقتی حالش بد بود ساکت و گوشه‌گیر بود، هیچ‌کس جرأت حرف زدن نداشت؛ وقتی خنده‌اش طنین‌انداز می‌شد، بچه‌ها نگاه می‌کردند بر او همچون خویشان.

استاد به ندرت از دیگران می‌خواست که به او خدمتی شخصی ارائه دهند، و کمکی از شاگردی نمی‌پذیرفت مگر اینکه تمایل صادقانه می‌بود. اگر شاگردان از این وظیفه ممتاز غافل می‌شدند، گوروی من بی‌سروصدا لباس‌هایش را می‌شست. سری یوکتشوار ردای سنتی سوامی به رنگ اخرایی می‌پوشید؛ کفش‌های بدون بند او، مطابق با رسم یوگی‌ها، از پوست ببر یا آهو بود.

استاد به زبان‌های انگلیسی، فرانسوی، هندی و بنگالی مسلط بود؛ سانسکریت او هم در حد متوسط بود. او با صبر و حوصله شاگردان جوان خود را با میانبرهایی که هوشمندانه برای مطالعه‌ی زبان‌های انگلیسی و سانسکریت ابداع کرده بود، آموزش می‌داد.

استاد بود محتاط از او بدن، در حالی که خودداری خواهان پیوست بی نهایت، او اشاره کرد که به درستی از طریق سلامت جسمی و روحی آشکار می‌شود. او هرگونه افراط و تفریط را رد می‌کرد. روزی یکی از مریدان روزه طولانی گرفت. گورویم فقط خندید: "چرا برای سگ استخوانی پرتاب نمی‌کنید؟"

سلامتی سری یوکتشوار عالی بود؛ من هرگز او را بیمار ندیدم. ۱۴-۱۲ او در صورت صلاحدید، به دانشجویان اجازه می‌داد تا با پزشکان مشورت کنند. هدف او احترام به رسم دنیوی بود: «پزشکان باید کار شفابخشی خود را از طریق قوانین الهی که در مورد ماده به کار می‌رود، ادامه دهند.» اما او برتری درمان روانی را ستود و اغلب تکرار می‌کرد: «حکمت بزرگترین پاک‌کننده است.»

او گفت: «بدن دوستی خائن است. حقش را به او بدهید؛ نه بیشتر. درد و لذت گذرا هستند؛ تمام دوگانگی‌ها را با آرامش تحمل کنید، در عین حال سعی کنید همزمان از چنگال آنها خلاص شوید.»

تخیل دری است که از طریق آن بیماری و همچنین شفا وارد می‌شود. حتی وقتی بیمار هستید، واقعیت بیماری را باور نکنید؛ یک مهمان ناشناس فرار خواهد کرد!

استاد، پزشکان زیادی را در میان شاگردانش نام برد. او به آنها گفت: «کسانی که قوانین فیزیکی را کشف کرده‌اند، می‌توانند به راحتی علم روح را بررسی کنند. یک مکانیسم معنوی ظریف درست در پشت ساختار بدن پنهان است.» ۱۲-۱۵

سری یوکتشوار به شاگردانش توصیه می‌کرد که رابط‌های زنده‌ی فضایل غربی و شرقی باشند. او که خود در عادات بیرونی یک غربیِ مجری بود، در باطن یک شرقیِ معنوی بود. او عادات مترقی، مدبرانه و بهداشتی غرب و آرمان‌های مذهبی‌ای را که هاله‌ای از قرن‌ها به شرق می‌بخشند، ستایش می‌کرد.

نظم و انضباط برای من ناشناخته نبود: در خانه پدرم سختگیر بود، آنانتا اغلب سختگیر. اما آموزش سری یوکتشوار را نمی‌توان چیزی جز سختگیری توصیف کرد. گوروی من که کمال‌گرا بود، چه در مسائل لحظه‌ای و چه در ظرافت‌های رفتاری، بیش از حد از شاگردانش انتقاد می‌کرد.

او در فرصتی مناسب اظهار داشت: «رفتار خوب بدون صداقت مانند یک بانوی زیبای مرده است. رک‌گویی بدون ادب مانند چاقوی جراح است، مؤثر اما ناخوشایند. رک‌گویی همراه با ادب مفید و قابل تحسین است.»

ظاهراً استاد از پیشرفت معنوی من راضی بود، زیرا به ندرت به آن اشاره می‌کرد؛ در موارد دیگر گوش‌هایم با سرزنش غریبه نبود. تخلفات اصلی من غیبت، گهگاه غرق شدن در حالات غم، عدم رعایت برخی از قوانین آداب معاشرت و گاهی اوقات روش‌های غیر اصولی بود.

گورویم خاطرنشان کرد: «ببین که چگونه فعالیت‌های پدرت باگاباتی از هر نظر منظم و متعادل است.» دو مرید لاهیری ماهاسایا، اندکی پس از شروع سفرهای زیارتی من به سرمپور، با هم آشنا شده بودند. پدر و سری یوکتشوار با تحسین، ارزش یکدیگر را ارزیابی می‌کردند. هر دو زندگی درونی‌ای از سنگ خارای معنوی ساخته بودند که در برابر اعصار، حل‌نشدنی بود.

از معلمان گذرای زندگی قبلی‌ام چند درس اشتباه آموخته بودم. به من گفته شده بود که یک چلا لازم نیست خود را سخت درگیر وظایف دنیوی کند؛ وقتی وظایفم را نادیده می‌گرفتم یا با بی‌دقتی انجام می‌دادم، سرزنش نمی‌شدم. طبیعت انسان چنین آموزشی را بسیار آسان هضم می‌کند. با این حال، تحت نظارت بی‌دریغ استاد، خیلی زود از توهمات خوشایند بی‌مسئولیتی بهبود یافتم.

سری یوکتشوار اظهار داشت: «کسانی که برای این دنیا زیادی خوب هستند، دنیای دیگری را می‌آرایند. تا زمانی که هوای آزاد زمین را تنفس می‌کنید، موظف به ارائه خدمت سپاسگزارانه هستید. تنها کسی که به طور کامل بر حالت بی‌نفسی تسلط یافته است، [۱۲-۱۶] از الزامات کیهانی آزاد شده است. وقتی به کمال نهایی رسیدی، بی‌شک به تو اطلاع خواهم داد.

گوروی من هرگز نمی‌توانست رشوه بگیرد، حتی با عشق. او هیچ نرمشی نسبت به کسی که، مانند من، با میل و رغبت پیشنهاد شاگردی‌اش را می‌داد، نشان نمی‌داد. چه من و استاد در محاصره‌ی شاگردانش بودیم، چه در میان غریبه‌ها، یا تنها با هم، او همیشه رک و صریح صحبت می‌کرد و با لحنی تند سرزنش می‌کرد. بی‌اهمیت نبود لغزش به سطحی‌نگری یا تناقض از سرزنش او در امان ماند. این برخورد سطحی و بی‌اهمیت، به سختی قابل درک بود.

تحمل می‌کردم، اما تصمیم من این بود که بگذارم سری یوکتشوار تک تک مشکلات روانی‌ام را حل کند. همچنان که او برای این تحول عظیم تلاش می‌کرد، من بارها زیر بار چکش تنبیهی‌اش می‌لرزیدم.

استاد به من اطمینان داد: «اگر از حرف‌های من خوشت نمی‌آید، می‌توانی هر وقت خواستی بروی. من از تو چیزی جز پیشرفت خودت نمی‌خواهم. فقط اگر احساس می‌کنی به نفعت است، بمان.»

برای هر ضربه‌ی تحقیرآمیزی که به غرورم زد، برای هر دندانی که در فک استعاری‌ام با هدفی خیره‌کننده رها کرد، بی‌نهایت سپاسگزارم. هسته‌ی سخت خودخواهی انسان جز با بی‌ادبی از جایش کنده نمی‌شود. با رفتنش، الوهیت سرانجام مجرایی بی‌مانع می‌یابد. بیهوده می‌کوشد تا از دل‌های سخت خودخواه نفوذ کند.

حکمت سری یوکتشوار چنان نافذ بود که، بی‌توجه به اظهار نظرها، اغلب به مشاهدات ناگفته‌ی فرد پاسخ می‌داد. او گفت: «آنچه یک فرد تصور می‌کند که می‌شنود، و آنچه گوینده واقعاً به آن اشاره کرده است، ممکن است کاملاً متفاوت باشد. سعی کنید افکار پشت آشفتگی کلام انسان‌ها را حس کنید.»

اما بینش الهی برای گوش‌های دنیوی دردناک است؛ استاد در میان شاگردان سطحی محبوب نبود. خردمندان، که همیشه تعدادشان کم بود، عمیقاً به او احترام می‌گذاشتند. به جرأت می‌توانم بگویم که اگر سخنان سری یوکتشوار آنقدر رک و صریح و سرزنش‌آمیز نبود، محبوب‌ترین گورو در هند می‌شد.

او به من اعتراف کرد: «من با کسانی که برای آموزش من می‌آیند سخت‌گیر هستم. این روش من است؛ یا آن را بپذیرید یا بروید.» آن من اراده هرگز سازش کردن. اما شما اراده باش زیاد مهربان تر به شما شاگردان؛ که است شما من سعی می‌کنم فقط در آتشِ شدت، که فراتر از تحملِ معمول است، تطهیر ... بازده روش‌ها هستند اگر کنم. رویکردِ ملایم از عشق است همچنین دگرگون کننده. انعطاف ناپذیر و با خرد به کار گرفته شود، به همان اندازه مؤثر خواهد بود. شما به سرزمین‌های خارجی خواهید رفت، جایی که حملات صریح به نفس مورد استقبال قرار نمی‌گیرد. یک معلم نمی‌تواند پیام هند را در غرب بدون داشتن پشتوانه‌ای فراوان از صبر و شکیبایی سازشگرانه گسترش دهد. من از بیان میزان حقیقتی که بعداً به آن رسیدم، خودداری می‌کنم. در کلام استاد بیابید!

اگرچه سخنرانی بی‌پرده سری یوکتشوار مانع از آن شد که پیروان زیادی در طول سال‌های زندگی‌اش بر روی زمین داشته باشد، با این وجود روح زنده او امروز در سراسر جهان، از طریق شاگردان صادقش، تجلی می‌یابد. کریا یوگا و دیگر آموزه‌های او . او بیش از هر زمان دیگری که اسکندر در خاک خوابش را می‌دید، بر روح انسان‌ها تسلط دارد.

روزی پدر برای ادای احترام به سری یوکتشوار آمد. پدر و مادرم به احتمال زیاد انتظار داشتند که کلماتی در ستایش من بشنوند. او از اینکه شرح مفصلی از نقص‌های من دریافت کرده بود، شوکه شد. عادت استاد این بود که کاستی‌های ساده و قابل چشم‌پوشی را با حالتی از بدشگونی بازگو کند. جاذبه. پدر با عجله به دیدنم آمد. «از حرف‌های گورویت فکر کردم کاملاً داغون شدی!» پدر و مادرم بین گریه و خنده گیر کرده بودند.

تنها دلیل نارضایتی سری یوکتشوار در آن زمان این بود که من، برخلاف اشاره ملایم او، سعی کرده بودم مردی را به راه معنوی بکشانم.

با خشمگین سرعت من جستجو شده بیرون من گورو او دریافت شده من با فرومایه چشم‌ها، به عنوان هرچند

با احساس گناه. این تنها باری بود که شیر الهی را فروتن در مقابل خود دیدم. از این لحظه بی‌نظیر نهایت لذت را بردم.

« آقا، چرا در مقابل پدر شگفت‌زده‌ام اینقدر بی‌رحمانه در مورد من قضاوت کردید؟ آیا این

عادلانه بود؟» «دیگر این کار را نمی‌کنم.» لحن استاد عذرخواهی‌آمیز بود.

فوراً خلع سلاح شدم. چه آسان آن مرد بزرگ به تقصیر خود اعتراف کرد! اگرچه دیگر هرگز آرامش خاطر پدر را بر هم نزد، استاد بی‌وقفه هر زمان و هر کجا که می‌خواست به تشریح من ادامه می‌داد.

شاگردان جدید اغلب در انتقادهای شدید از دیگران به سری یوکتشوار می‌پیوستند. خردمندی مانند گورو! الگوهایی از تشخیص بی‌عیب و نقص! اما کسی که حمله می‌کند نباید بی‌دفاع باشد. همان شاگردان عیب‌جو به محض اینکه استاد علناً چند تیر از ترکش تحلیلی خود را به سمت آنها رها می‌کرد، با عجله فرار می‌کردند.

« ضعف‌های درونیِ لطیف، که با کوچکترین سرزنشی منزجر می‌شوند، مانند اعضای بیمار بدن هستند که حتی قبل از لمس ظریف، خود را پس می‌زنند.» این نظرِ خنده‌دارِ سری یوکتشوار درباره‌ی افراد دمدمی مزاج بود.

شاگردانی هستند که به دنبال گورویی هستند که از تصویر خودشان ساخته شده باشد. چنین شاگردانی اغلب شکایت داشتند که سری یوکتشوار را نمی‌فهمند.

یک بار با عصبانیت گفتم: «تو هم خدا را درک نمی‌کنی! وقتی یک قدیس برایت آشکار شود، تو هم یکی از آنها خواهی بود.» در میان تریلیون‌ها راز، که هر ثانیه هوای غیرقابل توضیح را تنفس می‌کنند، چه کسی ممکن است جرأت کند و بخواهد که ذات بی‌کران یک استاد فوراً درک شود؟

شاگردان می‌آمدند و عموماً می‌رفتند. کسانی که در پی راهی برای همدردی سطحی و کسب شهرت و اعتبار بودند، آن را در صومعه نیافتند. استاد برای اعصار متمادی سرپناه و راهنمایی فراهم می‌کرد، اما بسیاری از شاگردان نیز با خساست خواستار مرهم نفس بودند. آنها می‌رفتند و تحقیرهای بی‌شمار زندگی را بر هرگونه فروتنی ترجیح می‌دادند. پرتوهای فروزان استاد، آفتاب نافذ و آشکار خرد او، برای بیماری معنوی آنها بسیار قدرتمند بود. آنها به دنبال معلمی کوچک‌تر می‌گشتند که با چاپلوسی بر آنها سایه افکند و خواب ناپایدار جهل را برایشان ممکن سازد.

در ماه‌های اولیه‌ی حضورم نزد استاد، ترس شدیدی از سرزنش‌های او داشتم. خیلی زود متوجه شدم که این سرزنش‌ها مختص شاگردانی بود که از او درخواست کالبدشکافی شفاهی کرده بودند. اگر هر شاگردی که از کوره در می‌رفت اعتراضی می‌کرد، سری یوکتشوار بدون اینکه رنجیده شود، ساکت می‌شد. سخنان او هرگز از روی خشم نبود، بلکه بی‌احساس و سرشار از حکمت بود.

بصیرت استاد برای گوش‌های ناآماده‌ی بازدیدکنندگان اتفاقی نبود؛ او به ندرت به نقص‌های آنها، حتی اگر آشکار بودند، اشاره می‌کرد. اما سری یوکتشوار در قبال شاگردانی که از او راهنمایی می‌خواستند، مسئولیتی جدی احساس می‌کرد. شجاع‌ترین مرشد کسی است که متعهد می‌شود سنگ معدن خام بشریتِ خودبین را دگرگون کند! شجاعت یک قدیس در دلسوزی او برای بی‌چشمان سرگردان این دنیا ریشه دارد.

وقتی کینه و نفرت درونی‌ام را کنار گذاشتم، متوجه شدم که عذاب وجدانم به طور قابل توجهی کاهش یافته است. استاد به طرز بسیار ظریفی در گذشت نسبی ذوب شد. به مرور زمان، من هر دیوار توجیه و تردید ناخودآگاه را که شخصیت انسان عموماً خود را در پشت آن پنهان می‌کند، ویران کردم. ۱۲-۱۷ پاداش، هماهنگی بی‌دردسر با گورویم بود. آن موقع بود که فهمیدم او فردی قابل اعتماد، باملاحظه و در سکوت دوست‌داشتنی است. با این حال، بدون اینکه ابراز محبت کند، هیچ کلامی از محبتش نثار من نمی‌کرد.

خلق و خوی من عمدتاً عبادی است. در ابتدا جای نگرانی بود که دیدم گوروی من، که سرشار از معرفت الهی تهی است ، ۱۲-۱۸ خود را تنها در قالب ریاضیات معنوی سرد *(Bhakti)* است اما ظاهراً از باکتی *(Jnana)* بیان می‌کرد. اما وقتی خودم را با طبیعت او وفق دادم، هیچ کاهشی در رویکرد عبادی‌ام به خدا نیافتم، بلکه افزایش یافتم. یک استاد خودآگاه کاملاً قادر است شاگردان مختلف خود را در امتداد خطوط طبیعی گرایش اساسی‌شان هدایت کند.

رابطه من با سری یوکتشوار، هرچند تا حدودی مبهم، اما سرشار از فصاحت بود. اغلب امضای خاموش او را بر افکارم می‌دیدم که گفتار را بی‌فایده می‌کرد. آرام در کنارش نشسته بودم و احساس می‌کردم که سخاوتش آرام آرام بر وجودم می‌ریزد.

عدالت بی‌طرفانه‌ی سری یوکتشوار به طور قابل توجهی در تعطیلات تابستانی اولین سال دانشگاه من نشان داده شد. من از این فرصت استقبال کردم تا ماه‌ها را بدون وقفه در سرمپور با گورویم بگذرانم.

استاد از ورود پرشور من خوشحال شد و گفت: «شما می‌توانید مسئول صومعه باشید. وظایف شما پذیرایی از مهمانان و نظارت بر کار سایر شاگردان خواهد بود.»

کومار، روستایی جوانی از شرق بنگال، دو هفته بعد برای آموزش در صومعه پذیرفته شد. او که به طرز چشمگیری باهوش بود، به سرعت محبت سری یوکتشوار را به خود جلب کرد. به دلایلی نامعلوم، استاد با ساکن جدید بسیار مهربان بود.

« موکوندا، بگذار کومار وظایف تو را به عهده بگیرد. وقت خودت را صرف جارو کردن و آشپزی کن.» استاد این دستورات را پس از یک ماه که پسر جدید با ما بود، صادر کرد.

کومار که به مقام رهبری رسیده بود، استبداد خانگی کوچکی را اعمال می‌کرد. در شورشی خاموش، سایر شاگردان همچنان برای مشورت روزانه به دنبال من می‌گشتند.

«موکوندا غیرممکن است! تو مرا سرپرست کردی، اما بقیه پیش او می‌روند و از او اطاعت می‌کنند.» سه هفته بعد، کومار داشت از گوروی ما شکایت می‌کرد. من حرف‌هایش را از اتاق کناری شنیدم.

« به همین دلیل است که او را به آشپزخانه و تو را به سالن پذیرایی گماشتم.» لحن خشک سری یوکتشوار برای کومار تازگی داشت. «به این ترتیب متوجه شدی که یک رهبر شایسته میل به خدمت دارد نه سلطه‌گری. تو مقام موکوندا را می‌خواستی، اما نتوانستی آن را به شایستگی حفظ کنی. حالا به کار قبلی‌ات به عنوان دستیار آشپز برگرد.»

پس از این حادثه‌ی فروتن‌کننده، استاد نسبت به کومار همان رفتار سابقِ افراط و تفریطِ بی‌سابقه را از سر گرفت. چه کسی می‌تواند راز جذابیت را حل کند؟ در کومار، گوروی ما چشمه‌ی دلربایی کشف کرد که برای دیگر شاگردان فوران نکرد. اگرچه پسر جدید آشکارا سری بود

مورد علاقه‌ی یوکتشوار، هیچ احساس ناامیدی نداشتم. ویژگی‌های شخصی، که حتی استادان هم دارند، به الگوی زندگی پیچیدگی زیادی می‌بخشند. طبیعت من به ندرت تحت سلطه‌ی جزئیات قرار می‌گیرد؛ من از سری یوکتشوار به دنبال منفعتی دست‌نیافتنی‌تر از یک ستایش ظاهری بودم.

کومار صحبت کرد به طور زهرآگین به من یکی روز بدون دلیل؛ من بود عمیقاً آسیب دیده.

سرت داره از شدت درد می‌ترکه!» هشداری اضافه کردم که حقیقتش را به طور شهودی حس می‌کردم:» «اگر رفتارت را اصلاح نکنی، روزی از تو خواسته می‌شود که این آشرام را ترک کنی.»

کومار با خنده‌ای طعنه‌آمیز، حرف مرا برای گورویمان که تازه وارد اتاق شده بود تکرار کرد. من که کاملاً منتظر سرزنش بودم، با فروتنی به گوشه‌ای پناه بردم.

شاید موکوندا درست می‌گوید.» استاد با سردی غیرمعمولی به پسر پاسخ داد. من بدون سرزنش فرار » کردم.

یک سال بعد، کومار برای بازدید از خانه دوران کودکی‌اش عازم شد. او مخالفت خاموش سری یوکتشوار را که هرگز با اقتدار حرکات شاگردانش را کنترل نمی‌کرد، نادیده گرفت. با بازگشت پسر به سرمپور در عرض چند ماه، تغییری ناخوشایند آشکار شد. کومار باوقار با چهره‌ای آرام و درخشان دیگر وجود نداشت. فقط یک دهقان معمولی در مقابل ما ایستاده بود، کسی که اخیراً عادات شیطانی زیادی پیدا کرده بود.

استاد مرا احضار کرد و با دلی شکسته در مورد این واقعیت که آن پسر دیگر برای زندگی در صومعه مناسب نیست، با من صحبت کرد.

موکوندا، به تو می‌سپارم که فردا به کومار دستور دهی آشرام را ترک کند؛ من نمی‌توانم این کار را » بکنم!» اشک در چشمان سری یوکتشوار حلقه زد، اما به سرعت خودش را کنترل کرد. «اگر این پسر به حرف من گوش می‌داد و با همراهان ناشایست معاشرت نمی‌کرد، هرگز به این اعماق سقوط نمی‌کرد. او حمایت مرا رد کرده است؛ دنیای بی‌رحم باید همچنان گوروی او باشد.»

رفتن کومار هیچ شور و شوقی برایم به ارمغان نیاورد؛ متأسفانه از خودم پرسیدم چطور کسی با این قدرت می‌تواند... عشق ارباب می‌تواند به وسوسه‌های ارزان‌تر پاسخ دهد. لذت شراب و رابطه جنسی ریشه در انسان طبیعی دارد و برای درک آنها نیازی به ظرافت‌های ادراکی نیست. حیله‌های حسی با خرزهره همیشه سبز قابل مقایسه هستند که با گل‌های رنگارنگش معطر است: هر قسمت از گیاه سمی است. سرزمین شفا در درون نهفته است، درخشان از آن شادی که کورکورانه در هزاران مسیر نادرست جستجو می‌شود. 19-12

استاد زمانی با اشاره به ذهن درخشان کومار اظهار داشت: «هوش تیز دو لبه است. می‌توان از آن مانند چاقو به صورت سازنده یا مخرب استفاده کرد، یا برای بریدن جوش جهل، یا برای بریدن سر خود. هوش تنها پس از آنکه ذهن، گریزناپذیری قانون معنوی را تصدیق کرده باشد، به درستی هدایت می‌شود.»

گورویم آزادانه با مریدان مرد و زن معاشرت می‌کرد و همه را همچون فرزندان خود می‌پنداشت. با درک برابری روح آنها، هیچ تمایز یا جانبداری از خود نشان نمی‌داد.

در خواب، شما انجام دادن نه بدانید آیا شما هستند الف مرد یا الف زن،" او گفت. «فقط به عنوان الف مرد»

با تقلید از یک زن، به او تبدیل نمی‌شود، بنابراین روح، با تقلید از هر دو مرد و زن، جنسیت ندارد. روح، تصویر خالص و تغییرناپذیر خداست.

سری یوکتشوار هرگز از زنان به عنوان وسیله اغواگری دوری نکرد و آنها را سرزنش نکرد. او می‌گفت، مردان نیز وسوسه‌ای برای زنان هستند. من یک بار از گورویم پرسیدم که چرا یک قدیس بزرگ باستانی زنان را «دروازه جهنم» نامیده است.

گورویم با لحنی تند پاسخ داد: «حتماً یک دختر در اوایل زندگی‌اش برای آرامش خاطرش خیلی دردسرساز بوده است. در غیر این صورت، او نه زن، بلکه نقصی در خویشتن‌داری خودش را سرزنش می‌کرد.»

اگر بازدیدکننده‌ای جرأت می‌کرد داستانی وسوسه‌انگیز را در خلوتگاه تعریف کند، استاد سکوتی بی‌پاسخ اختیار می‌کرد. او به شاگردانش می‌گفت: «اجازه ندهید که شلاق تحریک‌آمیز چهره‌ای زیبا شما را در هم بکوبد. بردگانِ حس چگونه می‌توانند از دنیا لذت ببرند؟ طعم‌های لطیف آن از آنها دور می‌شود در حالی که در گل و لایِ اولیه دست و پا می‌زنند. تمام تشخیص‌های خوب برای انسانِ شهواتِ ابتدایی از بین رفته است.»

دانشجویانی که به دنبال فرار از توهم دوگانه‌انگاری مایا بودند، از سری یوکتشوار با صبر و شکیبایی و با درک راهنمایی دریافت کردند.

او گفت: «همانطور که هدف از خوردن غذا، ارضای گرسنگی است، نه حرص و طمع، غریزه جنسی نیز برای تکثیر گونه‌ها طبق قانون طبیعی طراحی شده است، نه برای شعله‌ور کردن آرزوهای سیری‌ناپذیر. اکنون امیال نادرست را نابود کنید؛ در غیر این صورت، پس از جدا شدن بدن اختری از پوشش فیزیکی‌اش، آنها به دنبال شما خواهند آمد. حتی وقتی جسم ضعیف است، ذهن باید دائماً مقاوم باشد. اگر وسوسه با نیروی بی‌رحمانه‌ای به شما حمله کرد، با تحلیل غیرشخصی و اراده‌ای شکست‌ناپذیر بر آن غلبه کنید. می‌توان بر هر اشتیاق طبیعی غلبه کرد.»

«قدرت‌هایت را حفظ کن. مانند اقیانوس وسیع باش و تمام رودخانه‌های فرعی حواس را در خود جذب کن. آرزوهای کوچک، روزنه‌هایی در مخزن آرامش درونی تو هستند که اجازه می‌دهند آب‌های شفابخش در خاک بیابانی مادی‌گرایی هدر بروند. انگیزه‌ی نیرومند و فعال‌کننده‌ی امیال نادرست، بزرگترین دشمن سعادت انسان است. در جهان همچون شیری خویشتن‌دار پرسه بزن؛ مراقب باش که قورباغه‌های ضعف، تو را این‌طرف و آن‌طرف نبرند.»

سرانجام، عابد از تمام اجبارهای غریزی رهایی می‌یابد. او نیاز خود به محبت انسانی را به اشتیاقی برای تنها خدا تبدیل می‌کند، عشقی یگانه زیرا در همه جا حاضر است.

مادر سری یوکتشوار در محله رانا محل بنارس زندگی می‌کرد، جایی که من برای اولین بار گورویم را ملاقات کرده بودم. او مهربان و دلسوز بود، اما در عین حال زنی با عقاید بسیار قاطع. یک روز روی بالکن خانه‌اش ایستاده بودم و مادر و پسر را تماشا می‌کردم که با هم صحبت می‌کردند. استاد با روش آرام و معقول خود سعی داشت او را در مورد چیزی متقاعد کند. ظاهراً موفق نشد، زیرا او با شور و شوق فراوان سرش را تکان داد.

«نه، نه، من پسر، برو دور حالا! شما خردمند کلمات هستند نه برای من! من هستم نه شما شاگرد!

سری یوکتشوار بدون هیچ بحث دیگری، مانند کودکی که مورد سرزنش قرار گرفته باشد، عقب‌نشینی کرد. من از احترام زیادی که او برای مادرش، حتی در مواقع بی‌منطقی‌اش، قائل بود، تحت تأثیر قرار گرفتم.

مادرش او را فقط به عنوان پسر کوچکش می‌دید،

نه به عنوان یک فرزانه. در این حادثه، جذابیتی نهفته بود؛ این حادثه، نوری بر طبیعت غیرمعمول گورویم انداخت، که در باطن فروتن و در ظاهر تسلیم‌ناپذیر بود.

مقررات رهبانی به یک سوامی اجازه نمی‌دهد که پس از قطع رسمی روابط دنیوی، ارتباط خود را با آنها حفظ کند. او نمی‌تواند مراسم تشریفاتی خانوادگی را که برای صاحبخانه اجباری است، انجام دهد. با این حال، شانکارا، بنیانگذار باستانی فرقه سوامی، این احکام را نادیده گرفت. در مرگ مادر محبوبش، جسد او را با آتش آسمانی که از دست برافراشته‌اش فوران می‌کرد، سوزاند.

سری یوکتشوار نیز این محدودیت‌ها را نادیده گرفت، به شیوه‌ای نه چندان چشمگیر. هنگامی که مادرش درگذشت، او مراسم سوزاندن اجساد را در کنار رود مقدس گنگ در بنارس ترتیب داد و طبق رسم دیرینه، به بسیاری از برهمنان غذا داد.

شاستریک برای کمک به سوامی‌ها در غلبه بر هویت‌های تنگ‌نظرانه در نظر گرفته شده بود. شانکارا و سری یوکتشوار وجود خود را کاملاً در روح غیرشخصی ادغام کرده بودند. آنها نیازی به نجات از طریق قانون نبود. گاهی اوقات نیز، یک استاد عمداً یک قانون را نادیده می‌گیرد تا اصل آن را برتر و مستقل از شکل حفظ کند. بنابراین عیسی در آن روز خوشه‌های ذرت را چید. از استراحت. او به منتقدان اجتناب‌ناپذیر گفت: «سبت برای انسان آفریده شده است، نه انسان برای سبت.» ۱۲-۲۰

به جز کتب مقدس، به ندرت کتابی مورد توجه و مطالعه‌ی سری یوکتشوار قرار می‌گرفت. با این حال، او همواره با آخرین اکتشافات علمی و سایر پیشرفت‌های دانش آشنا بود. او که اهل گفتگو و گفتگو بود، از تبادل نظر در مورد موضوعات بی‌شماری با مهمانانش لذت می‌برد. شوخ‌طبعی و خنده‌های شاد گورویم به هر بحثی جان می‌بخشید. استاد که اغلب جدی بود، هرگز غمگین نبود. او می‌گفت: «برای جستجوی خداوند، نیازی نیست چهره خود را زشت کنید. به یاد داشته باشید که یافتن خدا به معنای تشییع جنازه‌ی تمام غم‌ها خواهد بود.»

در میان فیلسوفان، استادان، حقوقدانان و دانشمندانی که به صومعه می‌آمدند، تعدادی برای اولین بازدید خود با این انتظار که با یک دیندار ارتدکس ملاقات کنند، می‌آمدند. لبخندی مغرورانه یا نگاهی حاکی از تساهل و تسامح، گهگاه نشان می‌داد که تازه واردان چیزی بیش از چند کلیشه‌ی زاهدانه انتظار ندارند. با این حال، عزیمت بی‌میل آنها این اطمینان را به همراه داشت که سری یوکتشوار بینش دقیقی در زمینه‌های تخصصی خود نشان داده است.

گورو من معمولاً با مهمانان مهربان و خوش‌برخورد بود؛ استقبال او با صمیمیتی دلربا انجام می‌شد. با این حال، خودخواهانِ ریشه‌دار گاهی اوقات دچار شوکی نیروبخش می‌شدند. آنها در استاد یا با بی‌تفاوتی سرد یا با مخالفتی سهمگین روبرو می‌شدند: یخ یا آهن!

یک شیمیدان برجسته زمانی با سری یوکتشوار درگیر شد. آن مهمان وجود خدا را نمی‌پذیرفت، زیرا علم هیچ وسیله‌ای برای شناسایی او ابداع نکرده است.

«پس شما به طرز غیرقابل توضیحی در جداسازی قدرت مطلق در لوله‌های آزمایش خود شکست خورده‌اید!» نگاه استاد جدی بود. «من یک آزمایش بی‌سابقه را توصیه می‌کنم. افکار خود را به مدت بیست و چهار ساعت بی‌وقفه بررسی کنید. سپس دیگر از غیبت خدا تعجب نکنید.»

... محقق تکـان داد ،الف جشن گرفته شد کارشناس دریافت شده الف مشابه تکان شدید با متظـاهر غـیرت آشرام ...

... ، ... ماهابهاراتا تیرهای سقف با وابسته به کتاب مقدس افسانه طنین‌انداز معابر ریخت از
اوپانیشادها ، ۱۲-۲۱ ... باسیاس ۱۲-۲۲ از شانکارا

منتظر شنیدن حرف‌هایت هستم.» لحن سری یوکتشوار پرسشگرانه بود، گویی سکوت مطلق حکمفرما »
شده بود. آن مرد اندیشمند گیج شده بود.

نقل قول‌ها، به وفور وجود داشته است.» سخنان استاد، در حالی که در گوشه‌ای چمباتمه زده بودم و با »
فاصله‌ای محترمانه از مهمان نشسته بودم، مرا از شادی به خود لرزاند. «اما چه تفسیر بدیعی می‌توانید
از منحصر به فرد بودن زندگی خاص خود ارائه دهید؟ کدام متن مقدس را جذب کرده و از آن خود
ساخته‌اید؟ این حقایق جاودانه از چه راه‌هایی طبیعت شما را نوسازی کرده‌اند؟ آیا به این راضی هستید که
یک ویکرتولای توخالی باشید و به طور مکانیکی سخنان دیگران را تکرار کنید؟«

من دادن بالا!" محقق غم و اندوه بود کمیک «من داشته باشند خیر داخلی تحقق»."

شاید برای اولین بار فهمید که جایگذاری دقیق ویرگول، کفاره‌ی یک کمای معنوی نیست.

گورویم پس از رفتن فرد تنبیه‌شده اظهار داشت: «این فضل‌فروشان بی‌رحم، بوی بی‌مورد چراغ جادو
می‌دهند. آنها ترجیح می‌دهند فلسفه یک تمرین فکری ملایم باشد. افکار والای آنها نه با ناپختگی عمل
بیرونی و نه با هرگونه انضباط درونی آزاردهنده، کاملاً بی‌ارتباط است!«

. ... بیهودگی از صرف کتاب یادگیری استاد استرس روی دیگر مناسبت‌ها

او اظهار داشت: «فهمیدن را با دایره لغات وسیع‌تر اشتباه نگیرید. متون مقدس در تحریک میل به درک
درونی مفید هستند، اگر یک بند از آنها به آرامی جذب شود. مطالعه فکری مداوم منجر به غرور و رضایت
کاذب از یک مطلب هضم نشده می‌شود.» دانش."

سری یوکتشوار یکی از تجربیات خود در زمینه‌ی تهذیب کتاب مقدس را نقل کرد. صحنه، یک صومعه‌ی
جنگلی در شرق بنگال بود، جایی که او روش کار یک معلم مشهور، دابرو بالاو، را مشاهده کرد. روش او،
که در عین سادگی، دشوار نیز بود، در هند باستان رایج بود.

دابرو بالاو شاگردانش را در خلوتگاه‌های جنگلی دور خود جمع کرده بود. کتاب مقدس باگاواد گیتا در مقابل
آنها باز بود. آنها نیم ساعت با دقت به یک قسمت از آن نگاه کردند، سپس چشمان خود را بستند. نیم
ساعت دیگر گذشت. استاد توضیح مختصری داد. آنها دوباره یک ساعت بی‌حرکت به مراقبه پرداختند.
سرانجام گورو صحبت کرد.

"داشتن شما فهمیدی؟"

... گروه جسارت ورزید این ادعا بله، آقا.» یکی در«

نه؛ نه کاملاً. در جستجوی آن نشاط معنوی باشید که به این کلمات قدرت بخشیده تا قرن‌ها هند را »
دوباره جوان کنند.» ساعتی دیگر در سکوت سپری شد. استاد شاگردان را مرخص کرد و رو به سری
یوکتشوار کرد.

"انجام بده شما بدانید ... باگاواد گیتا ؟"

".نه، آقا، نه واقعاً؛ هرچند من چشم‌ها و ذهن داشته باشند دویدن از طریق آن صفحات بسیاری بارها»

هزاران نفر به من پاسخ‌های متفاوتی داده‌اند!» عارف بزرگ با لبخندی برای استاد آرزوی موفقیت کرد. »
«اگر کسی خود را با نمایش بیرونی ثروت کتاب مقدس سرگرم کند، چه زمانی برای غواصی خاموش
«درونی به دنبال مرواریدهای بی‌قیمت باقی می‌ماند؟

سری یوکتشوار مطالعه شاگردان خود را با همان روش فشرده و یک‌جانبه هدایت می‌کرد. او می‌گفت:
«خرد نه با چشم، بلکه با اتم‌ها جذب می‌شود. وقتی اعتقاد شما به یک حقیقت نه صرفاً در مغزتان، بلکه
در وجودتان باشد، می‌توانید با تردید معنای آن را تأیید کنید.» او هرگونه تمایلی را که یک دانش‌آموز ممکن
.است داشته باشد تا دانش کتابی را به عنوان گامی ضروری برای تحقق معنوی

ریشی‌ها در یک جمله مطالب عمیقی نوشتند که مفسران قرن‌ها خود را با آن مشغول کرده‌اند. جنجال »
«ادبی بی‌پایان برای ذهن‌های تنبل است. چه فکری رهایی‌بخش‌تر از «خدا هست» - نه، «خدا»؟

اما انسان به راحتی به سادگی باز نمی‌گردد. برای او به ندرت «خدا» مطرح است، بلکه بیشتر ظواهر عالمانه
.مطرح است. نفس او از اینکه می‌تواند چنین دانشی را درک کند، خشنود است

مردانی که با غرور از مقام والای دنیوی خود آگاه بودند، احتمالاً در حضور استاد، فروتنی را به سایر
دارایی‌های خود اضافه می‌کردند. یک بار یک قاضی محلی برای مصاحبه به صومعه ساحلی پوری آمد. آن
مرد که به بی‌رحمی شهرت داشت، کاملاً در قدرتش بود که ما را از آشرام بیرون کند. من به گورویم در
مورد احتمالات استبدادی هشدار دادم. اما او با حالتی سازش‌ناپذیر نشست و برای استقبال از مهمان بلند
نشد. کمی عصبی، نزدیک در چمباتمه زدم. مرد مجبور شد به یک جعبه چوبی قناعت کند؛ گورویم از من
نخواست که صندلی بیاورم. انتظار آشکار قاضی مبنی بر اینکه اهمیت او به طور رسمی مورد تقدیر قرار
.گیرد، برآورده نشد

بحثی متافیزیکی درگرفت. مهمان به دلیل برداشت‌های نادرست از متون مقدس، دچار اشتباه شد. همچنان
.که دقتش کاهش می‌یافت، خشمش بالا می‌گرفت

می‌دونی که من تو امتحان کارشناسی ارشد نفر اول شدم؟» عقلش او را رها کرده بود، اما هنوز »
.می‌توانست فریاد بزند

استاد با لحنی بی‌تفاوت پاسخ داد: «آقای قاضی، فراموش کرده‌اید که اینجا دادگاه شما نیست. از
حرف‌های کودکانه‌تان حدس می‌زدم که دوران دانشگاهتان معمولی بوده است. در هر صورت، مدرک
«.دانشگاهی هیچ ربطی به درک ودایی ندارد. قدیسان مثل حسابداران هر ترم دسته دسته تولید نمی‌شوند

... بازدیدکننده خندید از صمیم قلب ،بعد از الف مبهوت سکوت

او گفت: «این اولین برخورد من با یک قاضی آسمانی است.» بعداً او رسماً درخواستی را مطرح کرد که با
عبارات قانونی بیان شده بود، عباراتی که آشکارا جزئی از وجود او بودند، مبنی بر اینکه به عنوان ... پذیرفته
.شود

آزمایشی" شاگرد"

گوروی من شخصاً به جزئیات مربوط به مدیریت اموالش رسیدگی می‌کرد. افراد بی‌وجدان در موارد مختلف تلاش می‌کردند تا زمین اجدادی استاد را تصاحب کنند. سری یوکتشوار با عزم راسخ و حتی با ایجاد دعاوی حقوقی، هر حریفی را فریب داد. او این تجربیات دردناک را از سر گذراند، زیرا آرزو داشت هرگز یک گوروی گدا یا باری بر دوش شاگردانش نباشد.

استقلال مالی او یکی از دلایلی بود که استادِ به طرز نگران‌کننده‌ای رک‌گو و صریح من از حیله‌های دیپلماسی مبرا بود. برخلاف آن دسته از معلمانی که مجبورند چاپلوسی حامیان خود را بکنند، گوروی من تحت تأثیر ثروت دیگران، چه آشکار و چه پنهان، قرار نمی‌گرفت. هرگز نشنیدم که برای هیچ هدفی درخواست پول کند یا حتی اشاره‌ای به آن بکند. آموزش‌های خانقاه او به صورت رایگان و آزادانه به همه شاگردان ارائه می‌شد.

روزی یک نماینده گستاخ دادگاه برای ارائه احضاریه قانونی به سری یوکتشوار به آشرام سرمپور آمد. من و یکی از مریدان به نام کانای نیز آنجا بودیم. رفتار افسر با استاد توهین‌آمیز بود.

معاون با تحقیر پوزخندی زد و گفت: «به نفعته که سایه‌های صومعه‌ات رو ترک کنی و هوای صادقانه‌ی دادگاه رو تنفس کنی.» نتوانستم جلوی خودم را بگیرم.

«. ... کف!" من پیشرفته به طور تهدیدآمیز یکی دیگر کلمه از شما وقاحت و شما اراده باش روی

فریاد کانای همزمان با فریاد من بود: «ای بدبخت! جرأت می‌کنی کفرگویی‌هایت را به این آشرام مقدس بیاوری؟»

اما استاد با حالتی حمایتگرانه در مقابل متجاوز ایستاد. «بی‌جهت هیجان‌زده نشو. این مرد فقط دارد وظیفه‌ی قانونی‌اش را انجام می‌دهد.»

افسر، گیج و مبهوت در او متغیر پذیرایی، با احترام ارائه شده الف کلمه از عذرخواهی و سرعت گرفت دور.

شگفت‌انگیز بود که فهمیدیم استادی با چنین اراده‌ی آتشینی می‌تواند از درون بسیار آرام باشد. او با تعریف ودایی از مرد خدا مطابقت داشت: «نرم‌تر از گل، آنجا که مهربانی مطرح است؛ قوی‌تر از رعد، آنجا که اصول در خطر است.»

همیشه در این دنیا کسانی هستند که، به قول براونینگ، «هیچ نوری را تحمل نمی‌کنند، بودن» «خودشان را پنهان می‌کنند.» گهگاه یک غریبه سری یوکتشوار را به خاطر یک شکایت خیالی سرزنش می‌کرد. گوروی خونسرد من مودبانه گوش می‌داد و خودش را بررسی می‌کرد تا ببیند آیا ذره‌ای حقیقت در این سرزنش وجود دارد یا خیر. این صحنه‌ها یکی از مشاهدات بی‌نظیر استاد را به ذهنم می‌آورد: «بعضی‌ها سعی می‌کنند با بریدن سر دیگران قد بلند شوند!»

آرامش و متانت بی‌پایان یک قدیس فراتر از هر موعظه‌ای چشمگیر است. «آن که دیرخشم است از جبار بهتر است؛ و آن که بر روح خود مسلط است از آن که شهری را تسخیر می‌کند.» ۱۲-۲۳

من اغلب منعکس شده که من باشکوه استاد می‌توانست به راحتی داشته باشند شده یک امپراتور یا لرزیدن دنیا

ذهن جنگجوی ما بر شهرت یا دستاوردهای دنیوی متمرکز شده بود. او در عوض تصمیم گرفته بود به دژهای درونی خشم و خودخواهی که سقوطشان به منزله اوج انسان است، حمله کند.

....

12-1 : » پرستش دورگا.» این جشن اصلی سال بنگالی است و به مدت نه روز در حدود پایان سپتامبر ... ده روزه جشنواره از داشاهارا (" یکی سازمان بهداشت ادامه دارد. بلافاصله دنبال کردن است جهانی حذف می‌کند ده گناهان"-سه از بدن، سه از ذهن، چهار از گفتار). هر دو پوجاها هستند مقدس به دورگا، به معنای واقعی کلمه « غیرقابل دسترس،" یک جنبه از الهی مادر، شاکتی، نیروی خلاق زنانه که تجسم یافته است.

12-2 : سری یوکتشوار بود متولد روی مه ۱۰، ۱۸۵۵. (۱۸۵۵)

12-3 : ... ده باستانی یوکتشوار یعنی «متحد به خدایا.» گیری است الف طبقه بندی کننده تمایز از یکی از سوامی شاخه‌ها سری
یعنی "مقدس"؛ آن است نه الف نام اما الف عنوان از احترام

12-4 : به معنای واقعی کلمه، «به مستقیم با هم." صمدی است الف فوق هوشیار ایالت از اکستازی در ... هویت روح و نفس ... یوگی درک می‌کند که

12-5 : ... غافل پزشک، منحصراً به) خروپف، طبق به فیزیولوژیست‌ها، است یک نشانه از مطلق آرامش (.

12-6 : دال است الف ضخیم سوپ ساخته شده از تقسیم شده نخود فرنگی یا دیگر نبض ها چانا است الف پنیر از تازه دلمه شده شیر، برش به صورت مربعی برش داده و با سیب‌زمینی سرو می‌کنند.

12-7 قدرت‌های فراگیر یک یوگی، که به وسیله آنها او وحدت خود را در خلقت بدون هیچ گونه دخالتی ... استفاده از حسی اندام‌ها، داشته باشند .می‌بیند، می‌شنود، می‌چشد، می‌بوید و احساس می‌کند ... تایتیریا آرانیاکا : " نابینا مرد سوراخ شده مروارید؛ آن شده توصیف شده به عنوان دنبال می‌کند در که انگشت نداشت نخی در آن فرو کرد؛ آن که گردن نداشت آن را پوشید؛ و آن که زبان نداشت آن را ستود.

12-8 : کبرا به سرعت اعتصابات در هر در حال حرکت شیء درون آن محدوده. کامل بی‌تحرکی است معمولاً مال یکی کف پا امید از ایمنی.

12-9 : لاهیری ماهاسایا در واقع گفت «پریا» (اول یا داده شده نام)، نه «یوکتشوار» (رهبانیت نام، نه دریافت شده توسط گوروی من در طول لاهیری ماهاسایا مادام العمر). (ببینید صفحه ۱۰۹.) «یوکتشوار» است جایگزین شده اینجا، و در الف تعداد کمی دیگر مکان‌ها در این کتاب، برای جلوگیری از سردرگمی خواننده در مورد دو نام.

12-10 : » بنابراین من بگو نزد تو، چه چیزها هر طور شما میل، چه زمانی شما دعا کن، باور که شما دریافت آنها، و شما آنها را خواهم داشت." - مرقس 11:24. استادانی که از بینش الهی برخوردارند، کاملاً قادرند دریافت‌های خود را به شاگردان پیشرفته منتقل کنند، همانطور که لاهیری مهاشایا در این مورد برای سری یوکتشوار انجام داد.

12-11 : «... بالا کشیش و برش خاموش او درست گوش و عیسی ... بنده از و یکی از آنها اسموت پاسخ داده شده و گفت: «تا اینجا رنج ببر.» و گوش او را لمس کرد و شفا داد. (لوقا ۲۲:۵۰-۵۱)

12-12 : «... سگ‌ها، هیچ کدام بازیگران شما شما مرواریدها قبل از بده نه که که است مقدس نزد

خوک، مبادا آنها پایمال کردن آنها زیر پاهایشان، و دوباره برمی‌گردند و تو را می‌درند." - متی 7:6

12-13 : به خدمت کردن «شاگردان؛ از سانسکریت فعل ریشه، «به خدمت کردن.»

12-14 : او بود یک بار بیمار در کشمیر، چه زمانی من بود غایب از او (یا: او را). (ببینید فصل ۲۳.)

12-15 : ... نوبل جایزه در فیزیولوژی، الف شجاع پزشکی مرد، چارلز رابرت ریچت، اعطا شده نوشت به عنوان در ادامه آمده است: «متافیزیک هنوز رسماً یک علم، و به این عنوان شناخته » ادینبورگ، من بود .... شده، نیست. اما قرار است بشود. قادر به

تأیید کردن قبل از ۱۰۰ فیزیولوژیست ها که ما پنج حواس هستند نه ما فقط یعنی از دانش و که الف قطعه قطعه از واقعیت گاهی اوقات می‌رسد ... هوش در دیگر راه‌ها. زیرا الف واقعیت است نادر است خیر دلیل که آن می‌کند نه وجود داشته باشند. زیرا

الف مطالعه است دشوار، است که الف دلیل برای نه درک آن ؟ سازمان بهداشت جهانی داشته باشند نرده کشی شده در متافیزیک به عنوان یک غیبی

علم به همان اندازه از خود شرمنده خواهد شد که کسانی که شیمی را به این دلیل که جستجوی سنگ فیلسوف واهی است، مورد انتقاد قرار دادند . ... ماده از اصول آنجا هستند فقط آن از لاووازیه، کلود برنارد، و

پاستور تجربی همه جا و همیشه. با درود، سپس، به ... جدید علم که است رفتن به تغییر جهت‌گیری اندیشه‌ی بشر.»

12-16 : کامل اتحادیه از : صمدی با روح شده سازی فردی ... روح نهایت بی ... .

12-17 : خطاناپذیر راهنمایی از ... ذهن هستند کاملاً متفاوت از ناخودآگاه هدایت شده توجیهات از ...
... سوربن، غربی ... فراآگاهی رهبری توسط فرانسوی دانشمندان از حقیقتی که مسائل از
متفکران هستند آغاز بررسی امکان ادراک الهی در انسان.

«در بیست سال گذشته، دانشجویان روانشناسی، تحت تأثیر فروید، تمام وقت خود را صرف جستجوی ناخودآگاه کرده‌اند.» قلمروها،" خاخام اسرائیل اچ. لوینتال اشاره کرد بیرون در ۱۹۲۹ میلادی. «آن است درست که ... ناخودآگاه آشکار می‌کند زیاد از رازی که می‌تواند اعمال انسان را توضیح دهد، اما نه همه اعمال ما را. می‌تواند اعمال غیرطبیعی را توضیح دهد، اما نه اعمالی که بالاتر از [حقایق] هستند. ... عادی. جدیدترین روانشناسی، حمایت مالی شده توسط ... فرانسوی مدارس، دارد کشف شد الف جدید منطقه در مرد، که این ضمیر، فراآگاه (superconscious) نامیده می‌شود. در مقابل ناخودآگاه که نمایانگر جریان‌های پنهان طبیعت ماست، آشکار می‌کند که ... ارتفاعات به که ما طبیعت می‌تواند رسیدن. مرد نشان دهنده الف سه‌گانه، نه الف دو برابر، شخصیت؛ ما آگاهانه و وجود ناخودآگاه توسط یک فراآگاهی تاجگذاری شده است. سال‌ها پیش، روانشناس انگلیسی، اف. دبلیو. اچ. مایرز، اظهار داشت که «در اعماق وجود ما، هم یک توده زباله و هم یک گنج پنهان است.» برخلاف روانشناسی که تمام تحقیقات خود را بر ناخودآگاه در طبیعت انسان متمرکز می‌کند، این روانشناسی جدید فراآگاهی توجه خود را بر گنجخانه متمرکز می‌کند، منطقه‌ای که به تنهایی می‌تواند اعمال بزرگ، فداکارانه و قهرمانانه انسان‌ها را توضیح دهد.

12-18 : دو از ... اصلی مسیرها به خدایا جنانا ، خرد، و باکتی ، فداکاری: .

12-19 : « مرد در او بیداری ایالت قرار می‌دهد به پیش بی شمار تلاش‌ها برای تجربه کردن شهوانی
... کل شانکارا، ودانتیست بزرگ، نوشته است: «اگر گروهی از اندام‌های حسی لذت‌ها؛ چه زمانی
خسته شوند، حتی لذت موجود را فراموش می‌کند و به خواب می‌رود تا از آرامش روح، یعنی طبیعت
خود، لذت ببرد. بنابراین، سعادت فراحسی بسیار آسان به دست می‌آید و بسیار برتر از لذات حسی
است که همیشه به انزجار ختم می‌شوند.»

12-20 : مارک ۲:۲۷.

12-21 اوپانیشادها یا ودانتا (به معنای واقعی کلمه، "پایان وداها") در بخش‌های خاصی از وداها به عنوان
خلاصه‌های اساسی آمده‌اند. اوپانیشادها اساس اعتقادی دین هندو را تشکیل می‌دهند. شوپنهاور از آنها
... ... اوپانیشاد نفس کشیدن در سراسر به شرح زیر تقدیر کرده است : «چگونه کاملاً می‌کند
... وداها ! چگونه است همه چه کسی با آن کتاب بی‌نظیر که با آن روح تا اعماق مقدس روح از
... جانش برانگیخته شده، آشنا شده است! از هر جمله‌اش عمیق، اصلی، و والا افکار پدید آمدن، و
کل است فراگیر شده توسط الف بالا و مقدس و جدی روح. . . دسترسی به وداها از طریق
اوپانیشادها از نظر من بزرگترین امتیازی است که این قرن می‌تواند نسبت به تمام قرن‌های گذشته
کسب کند.

12-22 : اوپانیشادها تفاسیر شانکارا بی‌همتا شرح داده شده ...

۱۲-۲۳ : امثال ۱۶:۳۲.

فصل: ۱۳

بی‌خوابی سنت

«لطفاً اجازه دهید به هیمالیا بروم. امیدوارم در تنهایی بی‌وقفه به ارتباط مداوم با خدا دست یابم.»

من واقعاً یک بار این سخنان ناسپاسانه را خطاب به استادم گفتم. در حالی که گرفتار یکی از توهمات غیرقابل پیش‌بینی‌ای بودم که گهگاه به یک مرید حمله می‌کند، بی‌صبری فزاینده‌ای نسبت به وظایف خانه‌ی خدا و تحصیلات دانشگاهی احساس می‌کردم. یک دلیل ضعیف و تخفیف‌دهنده این است که پیشنهاد من زمانی مطرح شد که فقط شش ماه از حضورم با سری یوکتشوار می‌گذشت. هنوز به طور کامل قامت بلند او را بررسی نکرده بودم.

«بسیاری از کوهنوردان در هیمالیا زندگی می‌کنند، اما هیچ درکی از خدا ندارند.» پاسخ گورویم به آرامی و سادگی آمد. «خرد را بهتر است از مردی فهمیده جستجو کرد تا از کوهی ساکن.»

نادیده گرفتم که استاد اشاره‌ی صریحش را که او، و نه یک تپه، معلم من است، تکرار کردم. سری یوکتشوار هیچ پاسخی نداد. سکوتش را به عنوان رضایت تلقی کردم، تعبیری متزلزل که به راحتی و به دلخواه پذیرفته می‌شود.

آن شب در خانه‌ام در کلکته، خودم را با مقدمات سفر مشغول کردم. در حالی که چند شیء را داخل پتو می‌پیچیدم، به یاد بسته‌ی مشابهی افتادم که چند سال قبل مخفیانه از پنجره‌ی اتاق زیر شیروانی‌ام به زمین افتاده بود. با خودم فکر کردم که آیا این هم یک پرواز بدشانس دیگر به سمت هیمالیا خواهد بود؟ اولین باری که شور و شوق معنوی‌ام بسیار زیاد بود، امشب وجدانم از فکر ترک گورویم به شدت آزرده شد.

صبح روز بعد به سراغ بهاری پاندیت، استاد سانسکریتم در کالج کلیسای اسکاتلند، رفتم.

«آقا، شما از دوستی‌تان با یکی از شاگردان بزرگ لاهیری مهاشایا برایم گفتید. لطفاً آدرس او را به من بدهید.»

«منظورتان رام گوپال موزومدار است. من او را «قدیس بی‌خواب» می‌نامم. او همیشه در یک هوشیاری وجدآمیز بیدار است. خانه‌اش در رانباجپور، نزدیک تاراکسوار است.»

... کارشناس، و درگیر بلافاصله برای تاراکسوار من امید داشت. به سکوت با گرفتن من تشکر کرد اجازه از «قدیس بی‌خواب» برای پرداختن به مراقبه در هیمالیا در تنهایی، بر تردیدهایم غلبه کردم. شنیده بودم که دوست بهاری پس از سال‌ها تمرین کریا یوگا در غارهای دورافتاده، به روشنایی رسیده است.

در تاراکسوار به یک زیارتگاه معروف نزدیک شدم. هندوها همان احترامی را برای آن قائلند که کاتولیک‌ها برای معبد لورد در فرانسه قائلند. معجزات شفابخش بی‌شماری در تاراکسوار رخ داده است، از جمله یکی برای یکی از اعضای خانواده من.

عمه بزرگم یک بار به من گفت: «من یک هفته در معبد آنجا نشستم. روزه کامل گرفتم و برای بهبودی عمو سارادا از یک بیماری مزمن دعا کردم. روز هفتم گیاهی را در دستم دیدم که به صورت مادی درآمده بود! از برگ‌های آن دم‌نوشی درست کردم و به عمویت دادم.» بیماری فوراً ناپدید شد و دیگر هرگز ظاهر نشد.»

وارد معبد مقدس تاراکسوار شدم؛ محراب چیزی جز یک سنگ گرد ندارد. محیط آن، بی‌آغاز و بی‌پایان، آن را به طرز شایسته‌ای به بی‌نهایت تشبیه می‌کند. کیهانی

انتزاعات حتی برای فروتن‌ترین دهقان هندی نیز بیگانه نیستند؛ در واقع، غربی‌ها او را به زندگی بر اساس انتزاعات متهم کرده‌اند!

حال و هوای خودم در آن لحظه چنان سخت و گرفته بود که تمایلی به تعظیم در برابر آن نماد سنگی نداشتم. با خودم فکر کردم، خدا را باید فقط در درون روح جستجو کرد.

بدون سجده از معبد بیرون آمدم و با قدم‌های سریع به سمت روستای دورافتاده رانباجپور رفتم. التماس من از یک رهگذر برای راهنمایی باعث شد او مدت زیادی در فکر فرو برود.

وقتی که شما بیا به الف چهارراه، نوبت درست و نگه داشتن می‌رود،" او بالاخره تلفظ شده به طور شفاهی»

با پیروی از دستورالعمل‌ها، راهم را در امتداد کناره‌های یک کانال ادامه دادم. تاریکی همه جا را فرا گرفته بود؛ حومه روستای جنگلی پر از کرم‌های شب‌تاب چشمک‌زن و زوزه‌های شغال‌های اطراف بود. نور ماه بسیار ضعیف بود و هیچ اطمینانی ایجاد نمی‌کرد؛ دو ساعت به سختی راه را ادامه دادم.

صدای زنگوله گاو! فریادهای مکرر من بالاخره یک دهقان را به سمتم آورد. "من دنبال رام گوپال

بابو می‌گردم."

چنین شخصی در روستای ما زندگی نمی‌کند.» لحن مرد با ترشرویی همراه بود. «احتمالاً شما » یک کارآگاه دروغگو هستید.«

به امید اینکه سوءظن ذهن آشفته‌ی سیاسی‌اش را فرو بنشانم، با تأثر وضعیتم را برایش توضیح دادم. او مرا به خانه‌اش برد و با رویی گشاده از من استقبال کرد.

او خاطرنشان کرد: «رانباجپور از اینجا خیلی دور است. سر چهارراه، باید به چپ می‌پیچیدی، نه به راست.»

با ناراحتی فکر کردم که خبرچین قبلی‌ام تهدیدی آشکار برای مسافران است. بعد از یک وعده غذایی لذیذ شامل برنج درشت، عدس و خورش سیب‌زمینی با موز خام، به کلبه کوچکی در مجاورت حیاط پناه بردم. در دوردست، روستاییان با صدای بلند مریدانگا (1-13) آواز می‌خواندند. و سنج. آن شب خواب برایم بی‌اهمیت بود؛ عمیقاً دعا کردم که به سوی یوگیِ مخفی، رام گوپال، هدایت شوم.

همین که اولین رگه‌های سپیده دم از شکاف‌های اتاق تاریکم نفوذ کرد، به سمت رانباجپور راه افتادم. با عبور از مزارع برنج ناهموار، از روی کنده‌های داسی شکل گیاهان خاردار و تپه‌های خاک رس خشک عبور کردم. دهقانی که گهگاه با او برخورد می‌کردم، همواره به من اطلاع می‌داد که مقصدم «فقط یک کروشا (دو مایل) است». خورشید در عرض شش ساعت پیروزمندانه از افق تا نصف النهار حرکت کرد، اما من کم‌کم احساس کردم که تا ابد به اندازه یک کروشا از رانباجپور دور خواهم شد .

ظهر، دنیای من هنوز یک شالیزار بی‌پایان بود. گرمایی که از آسمانِ بی‌پرده می‌بارید، مرا به مرز فروپاشی نزدیک می‌کرد. همین که مردی با گام‌های آرام نزدیک شد، جرأت نکردم سوال همیشگی‌ام را بپرسم، مبادا که آن سوال تکراری و خسته‌کننده را برایم تداعی کند: «فقط یک کروشا .»

غریبه متوقف شد در کنار من. کوتاه و خفیف، او بود از نظر فیزیکی بی‌تاثیر ذخیره کردن برای یک

خارق العاده جفت از سوراخ کردن تیره چشم‌ها

قصد داشتم رانباجپور را ترک کنم، اما هدف شما خیر بود، بنابراین منتظرتان ماندم.» او انگشتش را به » سمت صورت حیرت‌زده‌ام تکان داد. «مگر باهوش نیستید که فکر می‌کنید می‌توانید بدون اطلاع قبلی به من حمله کنید؟ آن پروفسور بهاری حق نداشت آدرس من را به شما بدهد.»

با توجه به اینکه معرفی خودم در حضور این استاد صرفاً اطاله کلام خواهد بود، ساکت ماندم، کمی از این استقبال آزرده خاطر شده بودم. حرف بعدی او ناگهانی زده شد.

"بگو من؛ کجا انجام دادن شما فکر کردن خدا است؟»

چرا، او است درون من و همه جا." من بی گمان نگاه کرد به عنوان گیج و مبهوت به عنوان من احساس شد»

همه جا را فرا گرفته، نه؟» قدیس خندید. «پس چرا، آقای جوان، دیروز در معبد تاراکسوار در مقابل » لایتناهی که در نماد سنگی قرار داشت تعظیم نکردید؟ « ۲-۱۳ غرورت باعث شد که توسط رهگذری که به تشخیص دقیق چپ و راست اهمیتی نمی‌داد، گمراه شوی. امروز هم، اوقات نسبتاً ناخوشایندی را پشت سر گذاشتی!

با تمام وجود موافقت کردم، در شگفت بودم که در آن بدن معمولی که روبرویم بود، چشمی دانای کل پنهان شده بود. نیروی شفابخش از یوگی ساطع می‌شد؛ در آن صحرای سوزان، بی‌درنگ جانی تازه گرفتم.

او گفت: «فرد معتقد تمایل دارد فکر کند که مسیر او به سوی خدا تنها راه است. یوگا، که از طریق آن الوهیت در درون یافت می‌شود، بدون شک والاترین راه است: این گفته لاهیری مهاشایا به ماست. اما با کشف خداوند در درون، خیلی زود او را در بیرون درک می‌کنیم. زیارتگاه‌های مقدس در تاراکسوار و جاهای دیگر به درستی به عنوان مراکز هسته‌ای قدرت معنوی مورد احترام هستند.»

نگاه سرزنش‌آمیز قدیس از بین رفت؛ چشمانش مهربان و دلسوز شد. او شانه‌ام را نوازش کرد.

یوگی جوان، می‌بینم که از استادت فرار می‌کنی. او هر آنچه را که نیاز داری دارد؛ باید به او بازگردی. » کوه‌ها نمی‌توانند گوروی تو باشند.» رام گوپال همان فکر را تکرار می‌کرد. که سری یوکتشوار در آخرین دیدارمان بیان کرده بود.

همراهم با نگاهی پرسشگرانه به من گفت: «هیچ اجبار کیهانی وجود ندارد که استادان محل سکونت خود را محدود کنند. هیمالیا در هند و تبت هیچ انحصاری بر قدیسان ندارند. چیزی که کسی برای یافتن آن در درون زحمت نکشد، با انتقال جسد به این سو و آن سو کشف نخواهد شد. به محض اینکه مرید حاضر شود برای روشن بینی معنوی حتی به اقصی نقاط زمین برود، گوروی او در همان نزدیکی ظاهر می‌شود.»

در سکوت موافقت کردم و دعایم را در صومعه بنارس و به دنبال آن ملاقات با سری یوکتشوار در کوچه‌ای شلوغ به یاد آوردم.

"... درب و باش تنها؟ هستند شما قادر به داشته باشند الف کمی اتاق کجا شما می‌تواند بستن"

«بله.» با خودم فکر کردم که این قدیس با سرعتی نگران‌کننده از کلی به جزئی نزول کرد .

آن غار توست.» یوگی نگاهی سرشار از روشنایی به من بخشید که هرگز فراموش نکرده‌ام. «آن کوه » مقدس توست. آنجاست که پادشاهی خدا را خواهی یافت.«

کلمات ساده‌ی او فوراً وسواس همیشگی‌ام نسبت به هیمالیا را از بین برد. در یک شالیزار سوزان، از رویاهای رنگارنگ برف‌های ابدی بیدار شدم.

آقای جوان، عطش الهی شما ستودنی است. من عشق زیادی به شما دارم.» رام گوپال دستم را گـرفت» و مرا بـه دهکـده‌ای عجیب و غـریب بـرد. خانه‌هـای خشـتی بـا برگ‌هـای نارگیـل پوشـیده شـده بودنـد و بـا ورودی‌های روستایی تزئین شده بودند.

آن قدیس مرا روی سکوی بامبوی سایه‌دار کلبه کوچکش نشاند. پس از دادن آبلیمو شیرین و یک تکه نبات، وارد حیاط خلوت خود شد و حالت نیلوفر آبی به خود گرفت. حدود چهار ساعت بعد، چشمان مراقبه‌گرانه‌ام را باز کردم و دیدم که هیکل مهتابی یوگی هنوز بی‌حرکت است. همانطور که با جدیت به معده‌ام یادآوری می‌کردم که انسان تنها با نان زنده نیست، رام گوپال به من نزدیک شد.

«من دیدن شما هستند گرسنه؛ غذا اراده باش آماده به زودی."

آتشی زیر یک تنور گلی در پاسیو روشن شد؛ برنج و دال به سرعت روی برگ‌های بزرگ موز سرو شد. میزبانم با ادب از کمک من در تمام کارهای آشپزی خودداری کرد. «مهمان خداست»، یک ضرب‌المثل هندو، از زمان‌های بسیار قدیم به رعایت دقیق دستور داده است. در سفرهای بعدی‌ام به دور دنیا، با کمال میل دیدم که احترام مشابهی برای بازدیدکنندگان در مناطق روستایی بسیاری از کشورها دیده می‌شود. شهرنشینان متوجه می‌شوند که مهمان‌نوازی‌شان با وفور چهره‌های عجیب و غریب، کمرنگ شده است.

در حالی که در انزوای دهکده کوچک جنگلی، کنار یوگی چمباتمه زده بودم، بازار مردان کمی تاریک به نظر می‌رسید. اتاق کلبه با نوری ملایم، مرموز بود. رام گوپال چند پتوی پاره را برای خواب من روی زمین پهن کرد و خودش روی یک زیرانداز حصیری نشست. غرق در مغناطیس معنوی او، جرأت کردم و درخواستی کردم.

«آقا، چرا نکن شما کمک هزینه من الف صمدی "چی؟"

عزیزم، خوشحال می‌شوم که این ارتباط الهی را منتقل کنم، اما این وظیفه من نیست.» قدیس با » چشمانی نیمه‌بسته به من نگاه کرد. «استادت به زودی این تجربه را به تو عطا خواهد کرد. بدنت هنوز تنظیم نشده است. همانطور که یک لامپ کوچک نمی‌تواند ولتاژ الکتریکی بیش از حد را تحمل کند، اعصاب تو نیز همینطور. برای جریان کیهانی آماده نیستید. اگر همین الان به شما وجد بی‌نهایت بدهم، خواهید سوخت، اگر هر سلول آتش بگیرد

یوگی با تفکر ادامه داد: «شما از من روشنایی می‌خواهید، در حالی که من - با وجود ناچیز بودنم و با اندک مراقبه‌ای که انجام داده‌ام - در این فکر هستم که آیا در جلب رضایت خدا موفق شده‌ام و در حساب نهایی چه ارزشی در نظر او خواهم یافت؟«

"آقا، داشته باشند شما نه شده با تکریم به دنبال خدا برای الف طولانی زمان؟»

من کار زیادی نکرده‌ام. بهاری حتماً چیزهایی از زندگی‌ام را برایت تعریف کرده است. بیست سال در » غاری مخفی زندگی کردم و روزی هجده ساعت مراقبه می‌کردم. سپس به غاری دست‌نیافتنی‌تر نقل مکان کردم و بیست و پنج سال آنجا ماندم و روزانه بیست ساعت وارد اتحادیه یوگا شدم. من نیازی به خواب نداشتم، زیرا همیشه با خدا بودم. بدنم در آرامش کاملِ فراآگاهی، آرامش بیشتری نسبت به آرامش نسبیِ حالت ناخودآگاهِ معمولی داشت.

عضلات در طول خواب شل می‌شوند، اما قلب، ریه‌ها و سیستم گردش خون دائماً در حال کار هستند؛ » آنها استراحت نمی‌کنند. در حالت فراآگاهی، اندام‌های داخلی در حالت حیات معلق باقی می‌مانند و توسط انرژی کیهانی برق‌دار می‌شوند. به این ترتیب سال‌هاست که خوابیدن را غیرضروری یافته‌ام. زمانی فرا خواهد رسید که شما نیز از خواب بی‌نیاز خواهید شد.»

با حیرت به او خیره شدم و گفتم: «خدای من، تو این همه مدت مراقبه کردی و هنوز از لطف خداوند مطمئن نیستی! پس ما انسان‌های بیچاره چی؟»

خب، پسر عزیزم، مگر نمی‌بینی که خدا خودِ ابدیت است؟ اینکه فرض کنیم کسی می‌تواند با چهل و پنج » سال مراقبه او را کاملاً بشناسد، انتظاری نامعقول است. با این حال، باباجی به ما اطمینان می‌دهد که حتی کمی مراقبه، انسان را از ترس وحشتناک مرگ و حالات پس از مرگ نجات می‌دهد. آرمان معنوی خود را به کوهی کوچک گره نزنید، بلکه آن را به ستاره‌ی کمال الهی متصل کنید. اگر سخت تلاش کنید، به آنجا خواهید رسید.»

من که مجذوب این چشم‌انداز شده بودم، از او خواستم که سخنان روشنگرانه بیشتری بگوید. او داستان شگفت‌انگیزی از اولین ملاقاتش با باباجی، گوروی لاهیری مهاشایا، تعریف کرد. [۳-۱۳] حدود نیمه‌شب، رام گوپال در سکوت فرو رفت و من روی پتوهایم دراز کشیدم. چشمانم را بستم و برق‌هایی دیدم؛ فضای وسیع درونم، محفظه‌ای از نور مذاب بود. چشمانم را باز کردم و همان درخشش خیره‌کننده را دیدم. اتاق بخشی از آن طاق بی‌نهایت شد که با دید درونی به آن نگاه می‌کردم.

«چرا؟» نکن شما برو به خواب؟»

" ... حضور از رعد و برق، شعله‌ور آیا من چشم‌ها هستند بسته یا باز؟ آقا، چگونه می‌تواند من خواب در»

شما از داشتن این تجربه خوش‌شانس هستید؛ تشعشعات معنوی به راحتی دیده نمی‌شوند.» قدیس چند » کلمه محبت‌آمیز اضافه کرد.

سپیده دم، رام گوپال به من آبنبات چوبی داد و گفت که باید بروم. چنان بی‌میلی به خداحافظی با او داشتم که اشک از گونه‌هایم سرازیر شد.

من اراده نه اجازه دهید شما برو با دست خالی." یوگی صحبت کرد با ملایمت. «من اراده انجام دادن چیزی» برای شما.»

او لبخندی زد و با نگاهی ثابت به من نگاه کرد. من محکم به زمین چسبیده بودم و آرامش مانند سیلی عظیم از دروازه‌های چشمانم جاری بود. فوراً از دردی در کمرم که سال‌ها به طور متناوب مرا آزار می‌داد، شفا یافتم. با تجدید قوا، غرق در دریایی از شادی درخشان، دیگر گریه نکردم. پس از لمس پاهای قدیس، به درون جنگل قدم گذاشتم و راه خود را از میان جنگل گرمسیری گشودم.

درهم و برهم کردن تا من رسیده تاراکسوار

در آنجا برای دومین بار به زیارتگاه معروف رفتم و کاملاً در مقابل محراب سجده کردم. سنگ گرد در برابر بینش درونی من بزرگ شد تا اینکه به کرات کیهانی تبدیل شد، حلقه در حلقه، ناحیه در ناحیه، که همگی به الوهیت مزین شده بودند.

یک ساعت بعد با خوشحالی به سمت کلکته حرکت کردم. سفر من نه در کوه‌های بلند، بلکه در حضور هیمالیایی استادم به پایان رسید.

13-1 : دستی نواخته شده طبل‌ها، استفاده شده فقط برای عبادی موسیقی.

13-2 : یکی است یادآوری کرد اینجا از آثار داستایوفسکی مشاهده: «الف مرد سازمان بهداشت جهانی باری از دوش خودش کمان ها پایین به هیچ چیز می‌تواند هرگز خرس ... .»

13-3 : ببینید فصل ۳۵ .

فصل: ۱۴

یک تجربه در کیهانی هوشیاری

«من هستم اینجا، گوروجی." من شرم و حیا صحبت کرد بیشتر با فصاحت برای من.

« بیا بریم آشپزخونه و یه چیزی برای خوردن پیدا کنیم.» رفتار سری یوکتشوار چنان طبیعی بود که انگار ساعت‌ها و نه روزها ما را از هم جدا کرده بودند.

« استاد، حتماً با ترک ناگهانی وظایفم در اینجا شما را ناامید کرده‌ام؛ فکر کردم ممکن است از دست من عصبانی باشید.»

« نه، البته که نه! خشم فقط از آرزوهای سرکوب‌شده سرچشمه می‌گیرد. من از دیگران انتظاری ندارم، بنابراین اعمال آنها نمی‌تواند در تضاد با خواسته‌های من باشد. من از تو برای اهداف خودم استفاده نمی‌کنم؛ من فقط در شادی واقعی خودت خوشحال هستم.»

« آقا، آدم اسم عشق الهی را به طور مبهم می‌شنود، اما برای اولین بار است که من یک مثال عینی در وجود فرشته‌وار شما دارم! در دنیا، حتی یک پدر هم به راحتی پسرش را نمی‌بخشد اگر بدون هشدار، کار والدینش را رها کند. اما شما کوچکترین ناراحتی نشان نمی‌دهید، هرچند که باید نشان دهید.» به خاطر کارهای ناتمام زیادی که پشت سر گذاشتم، خیلی اذیت شده‌ام.»

به چشمان یکدیگر نگاه کردیم، جایی که اشک در چشمانمان می‌درخشید. موجی از سرور مرا در بر گرفت؛ آگاه بودم که خداوند، در قالب گوروی من، شور و شوق کوچک قلبم را تا دامنه‌های بی‌کران عشق کیهانی گسترش می‌دهد.

چند صبح بعد، به اتاق نشیمن خالی استاد رفتم. قصد داشتم مراقبه کنم، اما هدف ستودنی‌ام با افکار نافرمان در تضاد بود. آنها مانند پرندگانی که از جلوی شکارچی می‌پریدند، پراکنده می‌شدند.

«موکوندا!» سری یوکتشوار صدا به صدا درآمد از الف دور داخلی بالکن

به اندازه افکارم احساس سرکشی می‌کردم. با خودم زمزمه کردم: «استاد همیشه مرا به مراقبه تشویق می‌کند. وقتی می‌داند برای چه به اتاقش آمده‌ام، نباید مزاحمم شود.»

دوباره مرا احضار کرد؛ من لجوجانه سکوت کردم. بار سوم لحنش سرزنش‌آمیز بود. با اعتراض

فریاد زدم: «آقا، دارم مدیتیشن می‌کنم.»

گورویم فریاد زد: «می‌دانم چطور مراقبه می‌کنی، با ذهنی پراکنده مانند برگ‌هایی در طوفان! بیا اینجا پیش من.»

سرزنش شده و در معرض، من ساخته شده من راه متاسفانه به او سمت

استاد با لحنی نوازشگرانه و تسلی‌بخش گفت: «پسر بیچاره، کوه‌ها هم نمی‌توانستند آنچه را که می‌خواستی به تو بدهند.» نگاه آرام او ژرف و بی‌کران بود. «آرزوی قلبی‌ات برآورده خواهد شد.»

سری یوکتشوار به ندرت به چیستان می‌پرداخت؛ من گیج شده بودم. او به آرامی روی سینه‌ام، بالای قلبم، ضربه زد.

بدنم بی‌حرکت ریشه دواند؛ نفس از ریه‌هایم بیرون کشیده می‌شد، گویی توسط آهنربایی عظیم. روح و ذهن فوراً قید و بند فیزیکی خود را از دست دادند و مانند نوری نافذ و سیال از هر منفذ وجودم به بیرون جاری شدند. گوشت بدنم گویی مرده بود، اما در آگاهی عمیقم می‌دانستم که هرگز پیش از این کاملاً زنده نبوده‌ام. حس هویتم دیگر محدود به یک بدن نبود، بلکه اتم‌های پیرامونم را در بر می‌گرفت. به نظر می‌رسید مردم در خیابان‌های دوردست به آرامی بر روی حاشیه‌ی دورافتاده‌ی من حرکت می‌کنند. ریشه‌های گیاهان و درختان از میان آنها پدیدار می‌شدند. شفافیت مبهم خاک؛ جریان درونی شیره آنها را تشخیص دادم.

تمام اطراف در مقابلم برهنه بود. دید معمولی جلویی‌ام حالا به یک دید کروی وسیع و در عین حال کاملاً واضح تغییر کرده بود. از پشت سرم مردانی را می‌دیدم که در جاده رای گات قدم می‌زدند و همچنین متوجه یک گاو سفید شدم که با آرامش نزدیک می‌شد. وقتی به فضای جلوی دروازه باز آشرام رسید، او را با دو چشم فیزیکی‌ام مشاهده کردم. همینطور که از پشت دیوار آجری عبور می‌کرد، او را به وضوح بی‌حرکت دیدم.

تمام اشیاء در نگاه پانوراماییِ من مانند تصاویر متحرک سریع می‌لرزیدند و مرتعش می‌شدند. بدن من، بدن استاد، حیاط ستون‌دار، مبلمان و کف، درختان و نور خورشید، گهگاه به شدت متلاطم می‌شدند، تا اینکه همه در دریایی درخشان ذوب شدند؛ درست مانند بلورهای شکر که به بیرون پرتاب می‌شوند.

در یک لیوان آب ریخته و پس از تکان دادن حل کنید. نور وحدت‌بخش به طور متناوب با مادی شدن اشکال همراه بود، این دگردیسی‌ها قانون علت و معلول را در خلقت آشکار می‌کردند.

شادی اقیانوسی بر سواحل آرام و بی‌پایان روحم سایه افکند. دریافتم که روح خدا، سعادتی بی‌پایان است؛ بدن او بافت‌های بی‌شماری از نور است. شکوهی فزاینده در درونم شروع به درخشیدن کرد. شهرها، قاره‌ها، زمین، منظومه‌های خورشیدی و ستاره‌ای، سحابی‌های رقیق و جهان‌های شناور را در بر گرفته بودند. تمام کیهان، به آرامی درخشان، مانند شهری که در شب از دور دیده می‌شود، در بی‌نهایت وجود من می‌درخشید. خطوط کلی تیز و حکاکی شده در دورترین لبه‌ها تا حدودی محو می‌شدند؛ در آنجا می‌توانستم درخششی ملایم و بی‌نقص ببینم. به طرز غیرقابل توصیفی لطیف بود؛ تصاویر سیاره‌ای از نوری زمخت‌تر تشکیل شده بودند.

پراکندگی الهی پرتوهایی که از منبعی ابدی سرازیر می‌شدند، در کهکشان‌ها شعله‌ور می‌شدند و با هاله‌هایی وصف‌ناپذیر دگرگون می‌شدند. بارها و بارها پرتوهای خلاق را دیدم که به صورت صورت‌های فلکی متراکم شدند، سپس به صفحاتی از شعله‌ی شفاف تجزیه شدند. با بازگشتی ریتمیک، شش تریلیون جهان به درخششی شفاف تبدیل شدند؛ آتش به آسمان تبدیل شد.

من مرکز آسمان را به عنوان نقطه‌ای از ادراک شهودی در قلبم شناختم. شکوه و جلالی درخشان از هسته وجودم به هر بخش از ساختار کیهانی ساطع می‌شد. آمریتای سعادتمند ، شهد جاودانگی، با سیالیتی سیماب‌مانند در من جریان داشت. صدای خلاق خداوند مـنـ صـدای طـنـیـنـ انـدازـ اوم ، [۱-۱۴]را شنیدم ارتعاش موتور کیهانی.

ناگهان نفس به ریه‌هایم بازگشت. با ناامیدی تقریباً غیرقابل تحملی، متوجه شدم که عظمت بی‌کرانم از دست رفته است. بار دیگر به قفس تحقیرآمیز جسم محدود شده بودم، جسمی که به راحتی با روح سازگار نبود. مانند کودکی ولگرد، از خانه‌ی کیهانی‌ام گریخته و خود را در یک کیهان کوچک و تنگ زندانی کرده بودم.

گورویم بی‌حرکت در مقابلم ایستاده بود؛ من به نشانه‌ی سپاسگزاری برای تجربه‌ی آگاهی کیهانی که مدت‌ها با شور و اشتیاق به دنبالش بودم، شروع به افتادن در پای مقدسش کردم. او مرا صاف نگه داشت و آرام و بی‌تکلف صحبت کرد.

« نباید از وجد و سرمستی غرق شوی. هنوز کارهای زیادی در دنیا برایت باقی مانده است. بیا؛ بیا کف بالکن را جارو کنیم؛ بعد کنار رود گنگ قدم خواهیم زد.»

جارویی آوردم؛ می‌دانستم استاد دارد راز زندگی متعادل را به من می‌آموزد. روح باید در ورطه‌های کیهانی امتداد یابد، در حالی که بدن وظایف روزانه خود را انجام می‌دهد. وقتی بعداً برای قدم زدن راه افتادیم، هنوز در وجد وصف‌ناپذیری بودم. بدن‌هایمان را مانند دو تصویر آسمانی می‌دیدم که بر روی جاده‌ای در کنار رودخانه که جوهره‌اش نور محض بود، حرکت می‌کردند.

« این روح خداست که به طور فعال هر شکل و نیرویی را در جهان هستی حفظ می‌کند؛ با این حال، او متعالی و منزوی در خلأ نامخلوق و سعادتمند فراتر از جهان‌های پدیده‌های ارتعاشی است.» [۲-۱۴] استاد توضیح داد. «قدیسان که حتی در جسم نیز الوهیت خود را درک می‌کنند» «وجودی دوگانه‌ی مشابه را می‌شناسند. آنها با اینکه آگاهانه درگیر کارهای زمینی هستند، در عین حال غرق در سعادت درونی باقی می‌مانند. خداوند همه انسان‌ها را از شادی بی‌حد و حصر وجود خود آفریده است. اگرچه آنها به طرز دردناکی در بند جسم هستند، با این وجود خداوند انتظار دارد که ارواحی که به تصویر او آفریده شده‌اند،

در نهایت از همه هویت‌های حسی فراتر رفته و با او متحد شوند.»

این بینش کیهانی درس‌های ماندگار بسیاری به جا گذاشت. با آرام کردن روزانه افکارم، می‌توانستم از این باور واهی که بدنم توده‌ای از گوشت و استخوان است و خاک سخت ماده را در می‌نوردد، رهایی یابم. می‌دیدم که نفس و ذهن ناآرام مانند طوفان‌هایی هستند که اقیانوس نور را به امواجی از اشکال مادی - زمین، آسمان، انسان‌ها، حیوانات، پرندگان، درختان - تبدیل می‌کنند. هیچ درکی از بی‌نهایت به عنوان یک نور واحد، جز با آرام کردن آن طوفان‌ها، نمی‌توان داشت. هر بار که سکوت می‌کردم در میان دو آشوب طبیعی، امواج بی‌شمار آفرینش را دیدم که در یک دریای درخشان ذوب شدند، همانطور که امواج اقیانوس، پس از فروکش کردن طوفان‌هایشان، به آرامی در وحدت محو می‌شوند.

یک استاد، تجربه الهی آگاهی کیهانی را زمانی اعطا می‌کند که مریدش، با مراقبه، ذهن خود را تا حدی تقویت کرده باشد که چشم‌اندازهای وسیع او را در خود غرق نکند. این تجربه هرگز نمی‌تواند صرفاً از طریق تمایل فکری یا روشن‌بینی به فرد داده شود. تنها بسط کافی از طریق تمرین یوگا و باکتی عبادی می‌تواند ذهن را برای شوک رهایی‌بخش حضور در همه جا را جذب کنید. این امر برای یک عابد صادق، اجتناب‌ناپذیر و طبیعی است. اشتیاق شدید او با نیرویی مقاومت‌ناپذیر به سوی خدا کشیده می‌شود. خداوند، به عنوان بینش کیهانی، توسط شور و شوق مغناطیسی سالک به محدوده آگاهی او کشیده می‌شود.

در سال‌های آخر عمرم، شعر زیر، «سامادهی»، را نوشتم و کوشیدم شکوه حالت کیهانی آن را منتقل کنم:

حجاب‌های نور و سایه را ناپدید کرد، هر بخار اندوه را کنار
زد،
تمام سپیده دم های شادی زودگذر را با خود برد، سراب
تاریک حسی را ناپدید کرد.
عشق، نفرت، سلامت، بیماری، زندگی، مرگ،
صفحه نمایش از دوگانگی هلاک شد اینها نادرست سایه‌ها روی ...
امواج خنده، سیلاب‌های طعنه، گرداب‌های مالیخولیایی، ذوب شدن در دریای پهناور سعادت.
طوفان از مایا ساکن
توسط جادو عصا از شهود عمیق.
کائنات، رویای فراموش‌شده، ناخودآگاه در کمین است، آماده است تا به حافظه
الهیِ تازه بیدار شده‌ام هجوم آورد.
من بدون سایه کیهانی زندگی می‌کنم، اما او
بدون من نیست؛
همانطور که دریا بدون امواج وجود دارد، اما آنها بدون
دریا نفس نمی‌کشند.
توریا عمیق خواب، حال، گذشته، آینده، دیگر برای من نیست،
اما منِ همیشه حاضر، جاری در همه جا. سیارات، ستارگان، غبار ستارگان،
زمین،
فوران‌های آتشفشانیِ فجایع آخرالزمان، کوره‌ی قالب‌گیریِ آفرینش،
یخچال‌های طبیعی از ساکت اشعه ایکس، سوزش الکترون سیل،

اندیشه‌های همه انسان‌ها، گذشته، حال، آینده، هر برگ علف، خودم،
نوع بشر،
هر کدام ذره از جهانی گرد و غبار،
خشم، حرص، خوب، بد، رستگاری، شهوت، همه را بلعیدم،
دگرگون کردم
در اقیانوسی پهناور از خونِ وجودِ یگانه‌ام! شادیِ سوزان، که بارها با
مراقبه شعله‌ور می‌شود و چشمان اشکبارم را کور می‌کند،
شـــعله‌های جـــاودان ســـعادت را شـــعله‌ور ســـاخت،
اشک‌هایم را، کالبدم را، همه چیزم را سـوزاند. تـو من
هستی، من تو هستم،
دانستن، دانا، شناخته شده، به عنوان یکی!
آرامش، هیجان بی‌وقفه، زندگی جاودانه، آرامشی همیشه نو! لذتی ورای تصورِ انتظار، سامادهی
سعادت!
نه یک ناخودآگاه ایالت
یا کلروفرم ذهنی بدون بازگشت ارادی، سامادهی بلکه قلمرو
آگاهی مرا فراتر از محدودیت‌های کالبد فانی گسترش می‌دهد
به دورترین مرز ابدیت، جایی که من، دریای
کیهانی،
کمی خودخواهی شناور در من تماشا کنید ... .
گنجشک، هر دانه شن، بدون نگاه من نمی‌افتد. تمام فضا مانند کوه یخی در دریای ذهن
من شناور است.
عظیم کانتینر، من، از همه چیزها ساخته شده.
با مراقبه عمیق‌تر، طولانی‌تر، تشنه‌تر و عطا شده توسط گورو، این سامادی
آسمانی حاصل می‌شود .
موبایل زمزمه ها از اتم‌ها هستند شنیده شد،
زمین تاریک، کوه‌ها، دره‌ها، هان! مایع مذاب! دریاهای روان به بخار سحابی‌ها تبدیل
می‌شوند!
آوم بر بخارها می‌دمد، و به طرز شگفت‌آوری پرده‌هایشان را می‌گشاید، اقیانوس‌ها
آشکار می‌شوند، الکترون‌های درخشان،
تا سرانجام، با صدای طبل کیهانی، نورهای زمخت‌تر در پرتوهای
جاودان سعادت فراگیر ناپدید شوند.
از شادی آمده‌ام، برای شادی زندگی می‌کنم، در شادی مقدس ذوب می‌شوم.
اقیانوس ذهن، من تمام امواج آفرینش را می‌نوشم.
چهار حجاب جامد، مایع، بخار، نور، به سمت بالا.
عالی خودم خودم، در همه چیز، وارد می‌شود ... .
سایه‌های لرزان و لرزان خاطرات فانی، برای همیشه رفته‌اند. آسمان ذهن من، پایین،
جلو و بالا، بی‌لکه است.
ابدیت و من، یک پرتو متحد. حباب کوچکی از
خنده، من
دریا از شادی خودش هستم تبدیل شدن ... .

سری یوکتشوار به من آموخت که چگونه این تجربه مبارک را به دلخواه احضار کنم، و همچنین چگونه آن را به دیگران منتقل کنم اگر کانال‌های شهودی‌شان توسعه یافته باشد. ماه‌ها وارد اتحاد وجدآمیز شدم و فهمیدم که چرا اوپانیشادها می‌گویند خدا راسا است ، "لذت‌بخش‌ترین". با این حال، روزی مشکلی را نزد استاد بردم.

» می‌خواهم بدانم، آقا - کی خدا را پیدا خواهم

کرد؟» «شما او را پیدا کرده‌اید.«

«ای نه، آقا، من نکن فکر کردن پس!"

گورویم لبخند می‌زد. «مطمئنم که انتظار یک شخصیت محترم را ندارید که در گوشه‌ای ضدعفونی‌شده از کیهان، تخت سلطنت را زینت داده باشد! با این حال، می‌بینم که شما تصور می‌کنید تسخیر یکی از قدرت‌های معجزه‌آسا، شناخت خداست. ممکن است کسی تمام جهان را داشته باشد، و خداوند را همچنان دست‌نیافتنی بیابد! پیشرفت معنوی با قدرت‌های بیرونی فرد سنجیده نمی‌شود، بلکه فقط با ژرفای سعادت او در مراقبه.

» شادیِ همیشه تازه، خداست . او پایان‌ناپذیر است؛ همچنان که در طول سال‌ها به مراقبه‌هایتان ادامه می‌دهید، او شما را با نبوغی بی‌نهایت اغوا خواهد کرد. عابدانی مانند شما که راه خدا را یافته‌اند، هرگز خواب مبادله‌ی او را با هیچ شادی دیگری نمی‌بینند؛ او اغواگرتر از آن است که بتوان با آن رقابت کرد.«

» چقدر زود از لذت‌های دنیوی خسته می‌شویم! میل به مادیات بی‌پایان است؛ انسان هرگز کاملاً راضی نمی‌شود و اهدافش را یکی پس از دیگری دنبال می‌کند. «چیز دیگری» که او می‌جوید، خداوند است، که تنها اوست که می‌تواند شادی پایدار عطا کند.«

» آرزوهای بیرونی ما را از بهشت درونمان بیرون می‌رانند؛ آنها لذت‌های کاذبی را ارائه می‌دهند که تنها شادی روح را تقلید می‌کنند. بهشت گمشده به سرعت از طریق مراقبه الهی بازیابی می‌شود. از آنجایی که خدا بی‌صبرانه منتظر تازگی همیشگی است، ما هرگز از او خسته نمی‌شویم. آیا می‌توانیم از سعادتی که در ابدیت به طرز لذت‌بخشی متغیر است، لبریز شویم؟«

» آقا، حالا می‌فهمم که چرا مقدسین خداوند را غیرقابل درک می‌نامند. حتی حیات جاودان هم نمی‌تواند برای ستایش او کافی باشد.«

» این درست است؛ اما او همچنین نزدیک و عزیز است. پس از آنکه ذهن توسط کریا یوگا از موانع حسی پاک شد، مراقبه اثبات دوگانه‌ای از وجود خدا ارائه می‌دهد. شادی همیشه تازه، گواهی بر وجود اوست که برای ذرات وجود ما قانع‌کننده است. همچنین، در مراقبه، فرد هدایت فوری او و پاسخ مناسب او به هر مشکلی را می‌یابد.«

می‌بینم گوروجی؛ مشکلم را حل کردی.» با لبخندی سپاسگزار گفتم. «حالا می‌فهمم که خدا را پیدا» کرده‌ام، زیرا هر زمان که شادی مراقبه به طور ناخودآگاه در ساعات پرکارم بازگشته است، به طور نامحسوس به من هدایت شده‌ام که در همه چیز، حتی جزئیات، مسیر درست را در پیش بگیرم.«

زندگی بشر تا زمانی که نداند چگونه با اراده الهی هماهنگ شود، که «مسیر درست» آن اغلب برای » هوش خودخواه گیج‌کننده است، با اندوه احاطه شده است. خداوند بار کیهان را بر دوش می‌کشد؛ تنها اوست که می‌تواند اندرز بی‌خطا بدهد.»

14-1 : «در آغاز بود ... و کلمه ... و کلمه بود با خدا، و ... کلمه بود خدا." - جان ۱:۱ ... .

14-2 : «برای ... پسر." - جان ۵:۲۲. «نه» ... پدر قاضی خیر مرد، اما دارد متعهد همه قضاوت نزد برای ... پدر، او دارد ... سینه از ... فقط زاده شده پسر، که است در مرد دارد خدا را دیده در هر زمان؛ ... ،اعلام کرد او." - جان ۱:۱۸. «به راستی، به راستی، من بگو نزد تو، او که معتقد است روی من کار می‌کند که من انجام دادن باید او انجام دادن همچنین؛ و بزرگتر کار می‌کند از اینها آیا او این کار را خواهد کرد؛ زیرا من نزد پدر خود می‌روم. - یوحنا ۱۴:۱۲. "اما تسلی‌دهنده، یعنی روح‌القدس، که پدر او را به نام من می‌فرستد، او همه چیز را به شما تعلیم خواهد داد و هر آنچه را که به شما گفته‌ام به یاد شما خواهد آورد." - یوحنا ۱۴:۲۶

این کلمات کتاب مقدس به ذات سه‌گانه‌ی خدا به عنوان پدر، پسر، روح‌القدس (سات ، تات ، اوم در کتب مقدس هندو) اشاره دارند. خدا ... پدر است ... مطلق، آشکار نشده، موجود فراتر از ارتعاشی آفرینش. خدا ... پسر است ... آگاهی مسیح (برهما) یا کوتاشتا چایتانیا) موجود درون ارتعاشی خلقت؛ این مسیح هوشیاری است ... «یگانه مولود» یا تنها بازتاب بی‌نهایت نامخلوق. تجلی بیرونی یا «شاهد» آن ، اوم یا روح القدس است، قدرت الهی، خلاق و نامرئی که تمام آفرینش را از طریق ارتعاش شکل می‌دهد. اوم ، تسلی‌دهنده سعادتمند، در مراقبه شنیده می‌شود و حقیقت نهایی را برای عابد آشکار می‌کند.

فصل: ۱۵

گل کلم سرقت

استاد، هدیه‌ای برای شما! این شش گل کلم عظیم با دستان من کاشته شده‌اند؛ من با مراقبت » دلسوزانه‌ی مادری که به فرزندش شیر می‌دهد، از رشد آنها مراقبت کرده‌ام.» سبد سبزیجات را با تشریفات خاصی تقدیم کردم.

لبخند سری یوکتشوار گرم و حاکی از قدردانی بود: «متشکرم! لطفاً آنها را در اتاقتان نگه دارید؛ فردا برای یک شام ویژه به آنها نیاز خواهم داشت.

من تازه به پوری رسیده بودم ۱۵-۱ ، برای گذراندن تعطیلات تابستانی دانشگاهم بـا گـورویم در خلوتگـاه ساحلی‌اش. این خلوتگاه کوچک و شاد دو طبقه که توسط استاد و شاگردانش سـاخته شـده، رو بـه خلیج بنگال است.

صبح روز بعد، با نسیم شور دریا و جذابیت محیط اطرافم، سرحال از خواب بیدار شدم. صدای دلنشین سری یوکتشوار مرا صدا می‌زد؛ نگاهی به گل کلم‌های دوست‌داشتنی‌ام انداختم و آنها را مرتب زیر تختم چیدم.

... راه؛ چندین جوان شاگردان و خودم دنبال شده ... ساحل." استاد رهبری کرد بیا، اجازه دهید ما برو به» در

الف پراکنده گروه ما گورو مورد بررسی قرار گرفت ما در خفیف انتقاد

وقتی برادران غربی ما راه می‌روند، معمولاً با افتخار هماهنگ راه می‌روند. حالا، لطفاً در دو ردیف راه « بروید؛ با یکدیگر گام‌های ریتمیک بردارید.» سری یوکتشوار تماشا می‌کرد که ما اطاعت می‌کنیم؛ او شروع به خواندن کرد: «پسرها، در یک ردیف کوچک و زیبا، به این سو و آن سو می‌روند.» نمی‌توانستم از تحسین سهولتی که استاد می‌توانست با سرعت بالای شاگردان جوانش هماهنگ شود، خودداری کنم.

... برگشت درب از ایست!» من گوروها چشم‌ها جستجو شده مال من. "آیا شما به یاد داشته باشید به قفل» ... گوشه عزلت؟



من گوروها کنار دریا ارمیتاژ در پوری

سیل مداوم بازدیدکنندگان از سراسر جهان به آرامش صومعه سرازیر می‌شد. تعدادی از مردان دانشمند با این انتظار می‌آمدند که با یک دیندار ارتدکس ملاقات کنند. لبخندی مغرورانه یا نگاهی حاکی از تساهل و تسامح، گهگاه نشان می‌داد که تازه واردان چیزی بیش از چند ابتذال زاهدانه انتظار ندارند. با این حال، عزیمت بی‌میل آنها این اطمینان را به همراه داشت که سری یوکتشوار بینش دقیقی در زمینه‌های تخصصی دانش خود نشان داده است.

گوروی من همیشه شاگردان جوان مقیم در صومعه‌اش داشت. او ذهن و زندگی آنها را با نظم و انضباط دقیقی که ریشه لغوی کلمه "شاگرد" در آن است، هدایت می‌کرد.

«من فکر کردن بنابراین، آقا.»

سری یوکتشوار چند دقیقه‌ای ساکت ماند، لبخندی نیمه‌پنهان بر لبانش نقش بسته بود. سرانجام گفت: "نه، فراموش کردی. نباید تفکر الهی را بهانه‌ای برای بی‌دقتی مادی قرار داد. تو وظیفه‌ات را در حفاظت از آشرام نادیده گرفته‌ای؛ باید مجازات شوی."

من فکر کرد او بود به طور مبهم شوخی کردن چه زمانی او اضافه کرد: "شما" شش گل کلم اراده به زودی باش فقط پنج.»

... گوشه ما تبدیل شد اطراف در کارشناسی ارشد سفارشات و راهپیمایی کرد برگشت تا ما بودند بستن به عزلت.

«کمی استراحت کن. موکوندا، به آن سوی محوطه در سمت چپ ما نگاه کن؛ به جاده‌ی آن‌سو نگاه کن. مردی به زودی از راه خواهد رسید؛ او وسیله‌ی تنبیه تو خواهد بود.»

من ناراحتی‌ام را از این اظهارات نامفهوم پنهان کردم. خیلی زود یک دهقان روی [میدان] ظاهر شد. جاده؛ او به طرز عجیبی می‌رقصید و دستانش را با حرکات بی‌معنی تکان می‌داد. من که تقریباً از کنجکاوی فلج شده بودم، چشمانم را به این منظره خنده‌دار دوختم. همین که مرد به نقطه‌ای از جاده رسید که از دید ما ناپدید می‌شد، سری یوکتشوار گفت: "حالا، او برمی‌گردد."

دهقان فوراً جهت خود را تغییر داد و به سمت انتهای آشرام رفت. با عبور از یک مسیر شنی، از در پشتی وارد ساختمان شد. من در را قفل نکرده بودم، همانطور که گورویم گفته بود. مرد کمی بعد در حالی که یکی از گل کلم‌های گرانبهای من را در دست داشت، بیرون آمد. حالا او با احترام و ابهت مالکیت، قدم برمی‌داشت.

نمایش مضحکی که در آن نقش من به عنوان یک قربانی گیج و مبهوت به نظر می‌رسید، آنقدر نگران‌کننده نبود که در تعقیب خشمگینم شکست بخورم. در نیمه راه بودم که استاد مرا به یاد آورد. از سر تا پا از خنده می‌لرزید.

او در میان فوران‌های شادی توضیح داد: «آن مرد دیوانه‌ی بیچاره دلش یک گل کلم می‌خواست. فکر کردم اگر یکی از گل کلم‌های تو را که اینقدر بی‌محابا است، بگیرد، ایده‌ی خوبی است!»

به اتاقم دویدم و دیدم دزد، که معلوم بود شیفته‌ی سبزیجات است، انگشترهای طلا، ساعت و پول‌هایم را که همه آشکارا روی پتو افتاده بودند، دست‌نخورده گذاشته است. در عوض، زیر تخت خزیده بود، جایی که کاملاً از دید عموم پنهان بود و یکی از گل‌کلم‌هایم هوس بی‌رحمانه‌اش را برانگیخته بود.

آن شب از سری یوکتشوار خواستم که آن حادثه را که به نظرم چند ویژگی گیج‌کننده داشت، توضیح دهد.

گورویم سرش را به آرامی تکان داد. "روزی خواهی فهمید. علم به زودی تعدادی از این قوانین پنهان را کشف خواهد کرد."

وقتی چند سال بعد شگفتی‌های رادیو در جهانی شگفت‌زده پدیدار شد، پیش‌بینی استاد را به یاد آوردم. مفاهیم کهن زمان و مکان نابود شدند؛ خانه‌ی هیچ دهقانی آنقدر تنگ نبود که لندن یا کلکته نمی‌توانستند وارد شوند! کُندترین هوش، پیش از آنکه [چیزی] انکارناپذیر بزرگ‌نمایی شود اثبات یکی از جنبه‌های حضور همه‌جانبه‌ی انسان.

... گل کلم کمدی می‌تواند باش بهترین فهمیده شد توسط الف رادیو مقایسه. سری توطئه" از" یوکتشوار یک رادیوی انسانی کامل بود. افکار چیزی بیش از ارتعاشات بسیار ملایمی نیستند که در اتر حرکت می‌کنند. همانطور که یک رادیوی حساس، یک قطعه موسیقی دلخواه را از میان هزاران برنامه دیگر از هر جهتی دریافت می‌کند، گوروی من نیز توانسته بود فکر مرد کودنی را که آرزو داشت برای الف گل ... بی‌شمار افکار از پخش انسان وصیت‌نامه‌ها در جهان.[۲-۱۵] استاد با اراده‌ی کلم، بیرون از قدرتمندش، یک ایستگاه پخش انسانی نیز بود و با موفقیت دهقان را هدایت کرده بود که قدم‌هایش را برگرداند و برای یک مکالمه‌ی تک نفره به اتاق خاصی برود.

شهود ۳-۱۵ هدایت روح است که به طور طبیعی در لحظاتی که ذهن انسان آرام است، در او ظاهر می‌شود. تقریباً همه تجربه یک «حس» غیرقابل توضیح درست را داشته‌اند، یا افکارش را به طور مؤثر به شخص دیگری منتقل کرد.

ذهن انسان، فارغ از ایستاییِ بی‌قراری، می‌تواند از طریق آنتنِ ... خود، عمل کند. شهود تمام عملکردهای مکانیسم‌های پیچیده رادیویی - ارسال و دریافت افکار و تنظیم افکار نامطلوب. همانطور که قدرت یک رادیو به میزان جریان الکتریکی بستگی دارد می‌تواند از آن استفاده کند، بنابراین رادیوی انسانی بر اساس قدرت اراده‌ی هر فرد، انرژی می‌گیرد.

تمام افکار تا ابد در کیهان ارتعاش دارند. با تمرکز عمیق، یک استاد قادر است افکار هر ذهنی را، زنده یا مرده، تشخیص دهد. افکار ریشه در جهان دارند و نه به صورت فردی. حقیقت را نمی‌توان خلق کرد، بلکه فقط می‌توان آن را درک کرد. افکار نادرست انسان ناشی از نقص در تشخیص اوست. هدف علم یوگا آرام کردن ذهن است، تا بدون تحریف، بتواند بینش الهی را در جهان منعکس کند.

رادیو و تلویزیون، صدا و تصویر آنی افراد دوردست را به کنار آتش میلیون‌ها نفر آورده‌اند: اولین نشانه‌های علمی ضعیف مبنی بر اینکه انسان روحی فراگیر است. نه جسمی محدود به یک نقطه در فضا، بلکه روحی عظیم که نفس در وحشیانه‌ترین شیوه‌ها بیهوده برای محدود کردن آن توطئه می‌کند.

چارلز رابرت ریشت، برنده جایزه نوبل فیزیولوژی، اعلام کرده است: «پدیده‌های بسیار عجیب، بسیار شگفت‌انگیز و به ظاهر بسیار نامحتمل ممکن است هنوز ظاهر شوند که وقتی اثبات شوند، ما را بیش از آنچه اکنون از آنچه علم در قرن گذشته به ما آموخته است، شگفت‌زده نخواهند کرد.» «فرض بر این است که پدیده‌هایی که اکنون بدون تعجب می‌پذیریم، به دلیل اینکه قابل درک هستند، ما را شگفت‌زده نمی‌کنند. اما اینطور نیست. اگر ما را شگفت‌زده نکنند، این به این دلیل نیست که آنها فهمیده می‌شوند، بلکه به این دلیل است که آشنا هستند؛ زیرا اگر قرار باشد آنچه فهمیده نمی‌شود ما را شگفت‌زده کند، باید از همه چیز شگفت‌زده شویم - از افتادن سنگی که به هوا پرتاب می‌شود، از بلوطی که به بلوط تبدیل می‌شود، از جیوه‌ای که هنگام گرم شدن منبسط می‌شود، از آهنی که توسط آهنربا جذب می‌شود، از فسفری که هنگام مالش می‌سوزد. ....علم امروز...
ماده‌ی سبک؛ انقلاب‌ها و تکامل‌هایی که در صد هزار سال تجربه خواهد کرد، بسیار فراتر از جسورانه‌ترین پیش‌بینی‌ها خواهد بود. حقایق - آن حقایق شگفت‌انگیز، شگفت‌انگیز و پیش‌بینی‌نشده - که فرزندان ما کشف خواهند کرد، حتی اکنون در اطراف ما هستند و به چشمان ما خیره شده‌اند، بنابراین صحبت کنیم، و با این حال آنها را نمی‌بینیم. اما کافی نیست که بگوییم آنها را نمی‌بینیم؛ ما آنها را می‌بینیم نمی‌خواهیم آنها را ببینیم؛ زیرا به محض اینکه واقعیتی غیرمنتظره و ناآشنا ظاهر می‌شود، سعی می‌کنیم آن را در چارچوب پیش‌فرض‌های دانش اکتسابی بگنجانیم و از اینکه کسی جرأت آزمایش بیشتر را داشته باشد، خشمگین می‌شویم.

چند روز پس از آنکه به طرز باورنکردنی گل کلم از من دزدیده شده بود، اتفاق خنده‌داری افتاد. یک چراغ نفتی پیدا نشد. اخیراً شاهد بودم که گورویم دانای کل است. بصیرت، من فکر کرد او خواهد بود نشان لامپ دادن که آن بود کودک بازی کردن به مکان یابی ...

استاد ادراک شده من انتظار با اغراق آمیز گرانش او مورد سوال قرار گرفت همه آشرام ساکنان. الف

مرید جوان اعتراف کرد که با چراغ به چاه حیاط خلوت رفته است. سری یوکتشوار نصیحت

جدی کرد: «چراغ را نزدیک چاه جستجو کن.»

با عجله به آنجا رفتم؛ هیچ چراغی نبود! سرخورده و ناامید نزد گورویم برگشتم. او حالا از ته دل می‌خندید، بدون اینکه از سرخوردگی من پشیمان باشد.

حیف که نتونستم شما رو به سمت چراغ خاموش راهنمایی کنم؛ من فالگیر نیستم!» با چشمانی برق » زده اضافه کرد: «من حتی شرلوک هولمز رضایت‌بخشی هم نیستم!»

من متوجه شد که استاد خواهد بود هرگز نمایش او قدرت‌ها چه زمانی به چالش کشیده شده، یا برای الف ابتذال.

هفته‌های دلپذیر به سرعت می‌گذشتند. سری یوکتشوار در حال برنامه‌ریزی یک مراسم مذهبی بود. او از من خواست که مریدان را در شهر و ساحل پوری رهبری کنم. روز جشن، در یکی از گرم‌ترین روزهای تابستان آغاز شد .

"... آتشین شن‌ها؟" من صحبت کرد با ... پابرهنه دانشجویان بیش از گوروجی، چگونه می‌تواند من گرفتن ناامیدی.

استاد پاسخ داد: «من رازی را به شما می‌گویم. خداوند چتری از ابرها خواهد فرستاد؛ همه شما در آسایش راه خواهید رفت.»

پرچم سات-سانگا از آشرام شروع کرد . ۱۵-۴ این توپ که توسط سری یوکتشوار طراحی شده بود، نماد تک ضرب ۱۵-۵ را داشت. چشم، نگاه تلسکوپیِ شهود

به محض اینکه از صومعه بیرون آمدیم، بخشی از آسمان که بالای سرمان بود، گویی به طرز جادویی، پر از ابر شد. همراه با غرش‌های حیرت‌زده از هر سو، رگبار بسیار ملایمی بارید که خیابان‌های شهر و ساحل سوزان دریا را خنک کرد. قطرات آرامش‌بخش باران در طول دو ساعت رژه فرو می‌ریختند. درست همان لحظه‌ای که گروه ما به آشرام بازگشتند، ابرها و باران بی‌هیچ اثری فروکش کردند.

استاد پس از ابراز قدردانی من پاسخ داد: «می‌بینی که خدا چه احساسی نسبت به ما دارد. خداوند به همه پاسخ می‌دهد و برای همه کار می‌کند. همانطور که به درخواست من باران فرستاد، هر آرزوی خالصانه‌ی عابد را نیز برآورده می‌کند. به ندرت پیش می‌آید که انسان‌ها متوجه شوند خدا چقدر به دعاهایشان توجه می‌کند. او نسبت به عده‌ی کمی جانبدار نیست، بلکه به هر کسی که با اعتماد به او نزدیک می‌شود گوش می‌دهد. فرزندان او باید همیشه به مهربانی پدر حاضر در همه جا ایمان داشته باشند.» ۱۵-۶

سری یوکتشوار چهار جشنواره سالانه را در اعتدالین و انقلابین برگزار می‌کرد، که شاگردانش از دور و نزدیک در آنها گرد هم می‌آمدند. جشن انقلاب زمستانی در سرمپور برگزار می‌شد؛ اولین جشنی که در آن شرکت کردم، برایم برکتی ابدی به همراه داشت.

جشن‌ها صبح با راهپیمایی پابرهنه در خیابان‌ها آغاز شد. صدای صدها دانش‌آموز با سرودهای مذهبی شیرین

طنین‌انداز شد؛ چند نوازنده فلوت و خول کارتال (طبل و سنج) نواختند. مردم مشتاق شهر، از اینکه با ستایش پرطنین نام مبارک خداوند از کارهای روزمره خود باز می‌گردند، خوشحال بودند. این سفر طولانی

در حیاط صومعه به پایان می‌رسید. در آنجا ما دور گورو حلقه زده بودیم، در حالی که شاگردان در بالکن‌های بالایی ما را غرق در شکوفه‌های گل همیشه بهار می‌کردند.

بسیاری از مهمانان برای دریافت پودینگ چانا و پرتقال به طبقه بالا رفتند. من به سمت گروهی از برادران مریدی که امروز به عنوان آشپز خدمت می‌کردند، رفتم. غذای چنین گردهمایی‌های بزرگی باید در فضای باز و در دیگ‌های بزرگ پخته می‌شد. اجاق‌های آجری هیزمیِ دست‌ساز دودزا و اشک‌آور بودند، اما ما با خوشحالی به کارمان می‌خندیدیم. جشنواره‌های مذهبی در هند هرگز در نظر گرفته نمی‌شوند. دردسرساز هر کدام یکی می‌کند او بخشی، تامین پول، برنج، سبزیجات، یا خدمات شخصی او.

استاد خیلی زود در جمع ما حاضر شد و بر جزئیات ضیافت نظارت داشت. او که هر لحظه مشغول بود، همگام با پرانرژی‌ترین دانشجوی جوان پیش می‌رفت.

یک سانکیرتان (سرود دسته جمعی) به همراه هـارمونیوم و طبل‌هـای دسـتی هنـدی در طبقـه دوم در حـال اجرا بود. سری یوکتشوار با قدردانی گوش می‌داد؛ حس موسیقیایی او کاملاً بی‌نقص بود.

آنها از حالت عادی خارج شده‌اند!» استاد آشـپزها را تـرک کـرد و بـه هنرمنـدان پیوسـت. ملـودی دوبـاره» شنیده شد، این بار به درستی اجرا شده بود.

در هند، موسیقی، نقاشی و نمایش، هنری الهی محسوب می‌شود. برهما، ویشنو و شیوا - تثلیث ابدی - اولین نوازندگان بودند. شیوا، رقصنده الهی، در کتاب مقدس به عنوان کسی معرفی شده است که حالت‌های بی‌نهایت ریتم را در رقص کیهانی خود از خلقت، حفظ و انحلال جهانی ابداع کرده است، در حالی که برهما ضرب زمان را با ... برجسته کرده است. سنج‌ها به صدا درمی‌آمدند و ویشنو مریدانگا یا طبل مقدس را به صدا درآورد. کریشنا، تجسمی از ویشنو، همیشه در هنر هندو با فلوتی نشان داده می‌شود که با آن آهنگی دلربا می‌نوازد که روح‌های انسانی سرگردان در مایا - توهم - را به خانه واقعی‌شان فرا می‌خواند. ساراسواتی، الهه خرد، به عنوان نوازنده‌ای نمادین در وینا ، مادر همه سازهای زهی، به تصویر کشیده شده است. ساما ودای هند شامل قدیمی‌ترین نوشته‌های جهان در مورد علم موسیقی است.

سنگ بنای موسیقی هندو، راگاها یا گام‌های ملودیک ثابت هستند. شش راگای اصلی به ۱۲۶ راگینی (همسران) و پوترا (پسران) مشتق شده منشعب می‌شوند . هر راگا حداقل پنج نت دارد: یک نت پیشرو (وادی یا پادشاه)، یک نت ثانویه (ساماوادی یا نخست وزیر)، نت‌های کمکی (انوادی ، همراهان) و یک نت ناهماهنگ (ویوادی ، دشمن).

هر یک از شش راگای اصلی ، تطابق طبیعی با ساعت خاصی از روز، فصل سال و یک خدای ناظر که قدرت خاصی را اعطا می‌کند، دارد. بنابراین، (1) راگای هیندوله فقط در سپیده دم بهار شنیده می‌شود تا حال و هوای عشق جهانی را برانگیزد؛ (2) راگای دیپاکا در عصر تابستان نواخته می‌شود تا شفقت را برانگیزد؛ (3) راگای مگا ملودی برای ظهر در فصل بارانی است تا شجاعت را فرا بخواند؛ (4) راگای بهیراوا در صبح‌های اوت، سپتامبر، اکتبر نواخته می‌شود تا به آرامش دست یابد؛ (5) راگای سری برای پاییز در نظر گرفته شده است. گرگ و میش، برای رسیدن به عشق ناب؛ (6) راگای مالکونسا در نیمه شب زمستان، برای شجاعت شنیده می‌شود.

ریشی‌های باستان این قوانین اتحـاد صـحیح بین طـبیعت و انسـان را کشـف کردنـد. زیـرا طـبیعت است یک ... اولیه صدا یا ویبره کلمه، مرد می‌تواند بدست آوردن کنترل ، عینیت بخشی از آوم

بر تمام مظاهر طبیعی از طریق استفاده از مانتراها یا سرودهای خاص. 7-15 اسناد تاریخی از قدرت‌های شگفت‌انگیز میان تان سن، نوازنده دربار اکبر کبیر در قرن شانزدهم، حکایت دارند. امپراتور به او دستور داده بود که در حالی که خورشید بالای سر اوست، یک راگای شبانه بخواند. برنزه سن آهنگین الف مانترا ناشی از ... کل کاخ محوطه‌ها در تاریکی فرو رفتن که فوراً

موسیقی هندی، اکتاو را به ۲۲ سروتی یا نیم‌پرده تقسیم می‌کند. این فواصل میکروتونال، سایه‌های ظریفی از بیان موسیقی را که با گام کروماتیک ۱۲ نیم‌پرده غربی قابل دستیابی نیستند، ممکن می‌سازند. هر یک از هفت نت اصلی اکتاو در اساطیر هندو با ... مرتبط است. یک رنگ، و فریاد طبیعی یک پرنده یا جانور - با سبز و طاووس انجام دهید ؛ دوباره با قرمز، و چکاوک؛ می *(Mi)* با طلایی و بز؛ فا *(Fa)* با ترکیبی از *(Si)* با زرد و اسب؛ سی *(La)* با سیاه و بلبل؛ لا *(Sol)* سفید مایل به زرد و حواصیل؛ سول همه رنگ‌ها و فیل.

سه گام - ماژور، مینور هارمونیک، مینور ملودیک - تنها گام‌هایی هستند که موسیقی غربی به کار می‌برد، اما موسیقی هندی ۷۲ تاتاس یا گام را ترسیم می‌کند. نوازنده، دامنه‌ی خلاقانه‌ای برای بداهه‌نوازی بی‌پایان پیرامون ملودی یا راگای سنتی ثابت دارد ؛ او بر احساس یا حال و هوای قطعیِ تم ساختاری تمرکز می‌کند و سپس آن را تا مرزهای اصالت خود، گلدوزی می‌کند. نوازنده‌ی هندو نت‌های ثابت را نمی‌خوانَد؛ او در هر اجرا، اسکلتِ خالیِ راگا را از نو می‌پوشاند و اغلب خود را به یک توالی ملودیک واحد محدود می‌کند و با تکرار، بر تمام تغییرات ظریف میکروتونی و ریتمیک آن تأکید می‌کند. باخ، در میان آهنگسازان غربی، از جذابیت و قدرت صداهای تکراری که به صدها روش پیچیده کمی متفاوت بودند، درک درستی داشت.

ادبیات باستانی سانسکریت ۱۲۰ تالاس یا معیار زمان را توصیف می‌کند. بنیانگذار سنتی گفته می‌شود که موسیقی هندو، بهاراتا، ۳۲ نوع تالا را در آواز چکاوک جدا کرده است. منشأ تالا یا ریتم ریشه در حرکات انسان دارد - زمان دوگانه راه رفتن و زمان سه‌گانه تنفس در خواب، زمانی که دم دو برابر بازدم است. هند همیشه صدای انسان را به عنوان کامل‌ترین ساز صدا به رسمیت می‌شناخت. بنابراین، موسیقی هندو تا حد زیادی خود را به محدوده صوتی سه اکتاو محدود می‌کند. به همین دلیل، ملودی (رابطه نت‌های متوالی) به جای هارمونی (رابطه نت‌های همزمان) مورد تأکید قرار می‌گیرد.

هدف عمیق‌تر ریشی-نوازندگان اولیه، آمیختن خواننده با سرود کیهانی بود که از طریق بیداری مراکز مخفی ستون فقرات انسان قابل شنیدن است. موسیقی هندی هنری ذهنی، معنوی و فردگرایانه است که هدف آن نه درخشش سمفونی، بلکه هماهنگی شخصی با روح کل است. کلمه سانسکریت برای نوازنده، باگاواتار است ، "کسی که ستایش خدا را می‌خواند". سانکیرتان‌ها یا گردهمایی‌های موسیقی، شکل مؤثری از یوگا یا انضباط معنوی هستند که مستلزم تمرکز عمیق، جذب شدید در بذر فکر و صدا هستند. از آنجا که خود انسان تجلی کلمه خلاق است، صدا قوی‌ترین و فوری‌ترین تأثیر را بر او دارد و راهی برای یادآوری منشأ الهی او ارائه می‌دهد.

سانکیرتان که در روز جشن از اتاق نشیمن طبقه دوم سری یوکتشوار جاری می‌شد، برای آشپزهایی که در میان دیگ‌های بخارپز مشغول پخت بودند، الهام‌بخش بود. من و برادران شاگردم با شادی سرودها را می‌خواندیم و با دست‌هایمان ضرب می‌گرفتیم.

تا غروب آفتاب، از صدها بازدیدکننده‌مان با خیچوری (برنج و عدس)، کاری سبزیجات و پودینگ برنج پذیرایی کردیم. پتوهای نخی را روی حیاط پهن کردیم؛ خیلی زود، جمعیت زیر طاق پرستاره چمباتمه زدند و آرام و با دقت به حکمتی که از لب‌های سری یوکتشوار جاری می‌شد، گوش فرا دادند. سخنرانی‌های عمومی او بر ارزش کریا یوگا و زندگی توأم با عزت نفس، آرامش، عزم راسخ، رژیم غذایی ساده و ورزش منظم تأکید داشت.

سپس گروهی از مریدان بسیار جوان چند سرود مقدس خواندند؛ جلسه با سانکیرتان به پایان رسید . از ساعت ده تا نیمه شب، ساکنان آشرام قابلمه و ماهیتابه شستند و حیاط را تمیز کردند. گورویم مرا به کنار خود خواند.

من از زحمات شاد شما امروز و در طول هفته گذشته که برای آماده‌سازی صرف کردید، خوشحالم. « می‌خواهم با من باشید؛ امشب می‌توانید در رختخواب من بخوابید.«

این امتیازی بود که هرگز فکر نمی‌کردم نصیبم شود. مدتی در حالتی از آرامش الهی نشستیم. کمتر از ده دقیقه بعد از اینکه به رختخواب رفتیم، استاد بلند شد و شروع به لباس پوشیدن کرد.

چی شده آقا؟» در شادی غیرمنتظره‌ی خوابیدن در کنار گورویم، رگه‌هایی از بی‌خبری را حس کردم»

فکر می‌کنم چند دانشجویی که مسیر درست قطارشان را از دست داده‌اند، به زودی اینجا خواهند بود. « بگذارید کمی غذا آماده کنیم.«

"صبح گوروجی، خیر یکی خواهد بود بیا در یکی ساعت در ... !"

بمان در تخت خواب; شما داشته باشند شده کار کردن خیلی سخت. اما من هستم رفتن به آشپزی کن».«

با شنیدن لحن قاطع سری یوکتشوار، از جا پریدم و به دنبالش به آشپزخانه کوچک و روزمره‌ای که در مجاورت بالکن داخلی طبقه دوم قرار داشت، رفتم. برنج و دال عدس به زودی در حال جوشیدن بودند.

گورویم با محبت لبخندی زد. "امشب بر خستگی و ترس از کار سخت غلبه کردی؛ در آینده هرگز از آنها رنج نخواهی برد."

همچنان که او این سخنان حاکی از برکت مادام‌العمر را بر زبان می‌آورد، صدای قدم‌هایی در حیاط به گوش رسید. من به طبقه پایین دویدم و گروهی از دانشجویان را پذیرفتم.

مردی با عذرخواهی رو به من کرد و گفت: «بـرادر عزیـزم، چقـدر بی‌میـل هسـتیم کـه در این سـاعت مزاحم استاد شویم! ما در مورد برنامه قطارها اشتباه کردیم، اما احساس کردیم که نمی‌توانیم بــدون دیدن گورومان به خانه برگردیم.«

او» دارد شده انتظار شما و است حتی الان آماده سازی شما غذا».«

صدای خوشامدگویی سری یوکتشوار طنین‌انداز شد؛ من مهمانان شگفت‌زده را به آشپزخانه راهنمـایی کردم. استاد با چشمانی برق‌زده به من رو کرد.

حالا که شما داشته باشند تمام شده مقایسه کردن یادداشت‌ها، خیر شک شما هستند راضی که ما مهمانان « واقعاً

انجام داد از دست دادن آنها قطار!"

نیم ساعت بعد، در حالی که کاملاً متوجه شده بودم که قرار است در کنار یک گوروی خداگونه بخوابم، او را تا اتاق خوابش دنبال کردم.

....

15-1 : پوری، درباره ۳۱۰ مایل جنوب از کلکته، است الف مشهور زیارت شهر برای فدائیان از کریشنا؛ او عبادت در آنجا با دو جشنواره عظیم سالانه، سنانایاترا و راتایاترا ، جشن گرفته می‌شود .

15-2 : ۱۹۳۹ کشف از الف رادیو میکروسکوپ آشکار شد الف جدید جهان از تاکنون ناشناخته اشعه ها ... «مرد خودش به عنوان خب همانطور که همه انواع از ظاهراً بی‌اثر ماده دائماً ساطع می‌کند ... مرتبط مطبوعات «کسانی که به تله‌پاتی، دید دوم و اشعه‌ها که این ساز «می‌بیند» گزارش شده روشن‌بینی اعتقاد دارند، در این اطلاعیه اولین مدرک علمی وجود پرتوهای نامرئی را دارند که واقعاً از یک شخص به شخص دیگر منتقل می‌شوند. این دستگاه رادیویی در واقع یک فرکانس رادیویی است.» ... طیف‌سنج می‌کند چه زمانی ... همان چیز برای باحال، غیر درخشان ماده که طیف‌سنج آن می‌کند وجود چنین پرتوهایی که از انسان و آن انواع اتم‌هایی را که ستارگان را می‌سازند، آشکار می‌کند. همه موجودات زنده ساطع می‌شوند، ثابت شده است.
مشکوک توسط دانشمندان برای بسیاری سال‌ها. امروز است ... اول تجربی اثبات از آنها وجود. کشف نشان می‌دهد که هر اتم و هر مولکول در طبیعت یک ایستگاه پخش رادیویی مداوم است. ....بنابراین حتی پس از مرگ

ماده‌ای که زمانی انسان بود، همچنان پرتوهای ظریف خود را ساطع می‌کند. طول موج این پرتوها از کوتاه‌ترین طول موجی که اکنون در پخش استفاده می‌شود تا بلندترین نوع امواج رادیویی متغیر است. آشفتگی این پرتوها تقریباً غیرقابل تصور است. آنجا هستند میلیون‌ها نفر از آنها را. الف مجرد خیلی بزرگ مولکول ممکن است دادن خاموش ۱,۰۰۰,۰۰۰ متفاوت موج طول ها همزمان. طول موج‌های بلندتر از این نوع با سهولت و سرعت امواج رادیویی حرکت می‌کنند. ....یکی وجود دارد

شگفت‌انگیز تفاوت بین ... جدید رادیو اشعه‌ها و آشنا اشعه‌ها مانند نور. این است ... طولانی شدن زمان، مبلغ تا هزاران سال، که این امواج رادیویی همچنان از ماده‌ی دست‌نخورده ساطع خواهند شد.

15-3 آدم در استفاده از «شهود» مردد است؛ هیتلر تقریباً این کلمه را به همراه ویرانی‌های جاه‌طلبانه‌ترش نابود کرده است. لاتین ریشه معنی از شهود است «درونی حفاظت." سانسکریت کلمه آگاما یعنی شهودی دانش متولد از ادراک مستقیم روح؛ از این رو برخی از رساله‌های باستانی نوشته‌ی ریشی‌ها آگاما نامیده می‌شدند .

15-4 : شنبه است به معنای واقعی کلمه «هستی»، از این رو «جوهر؛ واقعیت." سانگا است «انجمن». سری یوکتشوار نامیده می شود او سازمان صومعه سات-سانگا ، "رفاقت با حقیقت".

15-5 : » اگر بنابراین مال تو چشم باش مجرد، تو کل بدن باید باش پر از نور." - متیو ۶:۲۲. در طول ... ... مرکزی بخشی از عمیق مدیتیشن، تک آهنگ یا معنوی چشم می‌شود قابل مشاهده درون ... پیشانی این دانای کل چشم است به طور مختلف ارجاع داده شده به در کتب مقدس به عنوان ... چشم از شیوا، ، ... کبوتر نزولی از بهشت ، ... داخلی چشم ، ... شرق ... ستاره از ،سوم چشم چشم شهود و غیره

15-6 : «... چشم، باید او نه می‌بینی؟ ... گوش، باید او نه بشنوی؟ او که تشکیل شده او» که کاشته شده
او که تعلیم می‌دهد مرد ....
دانش، باید او نه می‌دانی؟" - مزمور ۹۴:۹-۱۰ .

15-7 فولکلور همه ملت‌ها شامل اشاراتی به طلسم‌هایی با قدرت بر طبیعت است. سرخپوستان آمریکا ... ،به خوبی شناخته شده‌اند. به داشته باشند توسعه یافته صدا آیین‌ها برای باران و باد برنزه سن ... کالیفرنیا ،عالی هندو نوازنده، بود قادر به فرونشاندن آتش توسط قدرت از او آهنگ. چارلز کلوگ ... اثر از تُنال لرزش در آتش در ۱۹۲۶ قبل از الف گروه از جدید طبیعت شناس، داد الف تظاهرات از یورک آتش نشانان «عبور کردن» الف کمان، مانند یک بزرگ شده ویولن کمان، به سرعت در سراسر ... زرد گاز یک تنظیم آلومینیوم چنگال، او تولید شده الف جیغ زدن مانند شدید رادیو استاتیک فوراً شعله، دو پاها بالا، جهش داخل یک لوله شیشه‌ای توخالی، تا ارتفاع شش اینچ فروکش کرد و به شعله‌ای آبی و درخشان تبدیل شد. تلاشی دیگر با کمان و صدایی گوشخراش دیگر، آن را خاموش کرد.

فصل: ۱۶

گول زدن ستاره‌ها

موکوندا، چرا یک بازوبند طالع‌بینی نمی‌گیری؟» «باید بگیرم، »

استاد؟ من به طالع‌بینی اعتقاد ندارم.»

مسئله هرگز باور نیست ؛ تنها نگرش علمی که می‌توان در مورد هر موضوعی اتخاذ کرد این است که آیا » آن موضوع حقیقت دارد یا خیر . قانون جاذبه قبل از نیوتن به همان اندازه بعد از او کارآمد بود. اگر قوانین کیهان بدون تأیید باور انسانی نمی‌توانستند عمل کنند، بسیار آشفته می‌شد.»

شیادان، علم ستاره‌شناسی را به وضعیت بی‌اعتباری فعلی‌اش رسانده‌اند. طالع‌بینی بسیار گسترده » است، چه از نظر ریاضی ۱۶ به ۱ و از نظر فلسفی، جز برای مردانی که فهم عمیقی دارند، به درستی قابل درک نیست. اگر جاهلان آسمان‌ها را اشتباه بخوانند و به جای نوشته، خط خطی ببینند، این در این دنیای ناقص قابل انتظار است. نباید حکمت را با «حکیمان» نادیده گرفت.

گورویم ادامه داد: «تمام اجزای خلقت به هم پیوسته‌اند و تأثیرات خود را مبادله می‌کنند. ریتم متعادل جهان ریشه در عمل متقابل دارد.» «انسان، در جنبه انسانی خود، باید با دو دسته نیرو مبارزه کند - اول، آشفتگی‌های درون وجودش که ناشی از اختلاط خاک، آب، آتش، هوا و عناصر اثیری است؛ دوم، نیروهای تجزیه‌کننده بیرونی طبیعت. تا زمانی که انسان با مرگ و میر خود دست و پنجه نرم می‌کند، تحت تأثیر جهش‌های بی‌شمار آسمان و زمین قرار دارد.»

طالع‌بینی مطالعه‌ی واکنش انسان به محرک‌های سیاره‌ای است. ستارگان هیچ خیرخواهی یا دشمنی » آگاهانه‌ای ندارند؛ آن‌ها صرفاً تشعشعات مثبت و منفی می‌فرستند. این تشعشعات به خودی خود نه به بشریت کمک می‌کنند و نه به آن آسیب می‌رسانند، بلکه مجرایی قانونی برای عملکرد بیرونی...» در حرکت به مجموعه دارد مرد کدام هر که تعادل‌ها علت-معلول گذشته ... .

کودکی در آن روز و ساعتی متولد می‌شود که پرتوهای آسمانی با کارمای فردی او هماهنگی ریاضی » دارند. طالع بینی او تصویری چالش برانگیز است که گذشته تغییرناپذیر او و نتایج احتمالی آینده آن را آشکار می‌کند. اما نمودار تولد را فقط مردانی با خرد شهودی می‌توانند به درستی تفسیر کنند: این افراد اندک هستند.»

پیامی که در لحظه تولد با شکوه در آسمان‌ها طنین‌انداز می‌شود، به معنای تأکید بر سرنوشت - نتیجه » خیر و شر گذشته - نیست، بلکه برای برانگیختن اراده انسان برای رهایی از بندگی جهانی‌اش است. او می‌تواند آنچه را که انجام داده است، خنثی کند. هیچ کس جز خودش، عامل ایجاد علل هر معلولی که اکنون در زندگی‌اش رواج دارد، نبوده است. او می‌تواند بر هر محدودیتی غلبه کند، زیرا او در وهله اول آن را با اعمال خود ایجاد کرده است و به این دلیل که منابع معنوی دارد که تحت فشار سیارات قرار نمی‌گیرند.»

ترس خرافی از طالع‌بینی، انسان را به یک ماشین تبدیل می‌کند که برده‌وار به راهنمایی مکانیکی وابسته » است. انسان خردمند با انتقال وفاداری خود از خلقت به خالق، سیارات خود - یعنی گذشته خود - را شکست می‌دهد. هر چه بیشتر به وحدت خود با روح پی ببرد، کمتر می‌تواند تحت سلطه ماده قرار گیرد. روح همیشه آزاد است؛ بی‌مرگ است زیرا بی‌زاده است. نمی‌توان آن را با ستارگان تنظیم کرد.»

«انسان روح است و بدن دارد . وقتی حس هویت خود را به درستی در جای خود قرار دهـد، تمـام الگوهـای اجباری را پشت سر می‌گذارد. تا زمانی که در حالت عـادی فراموشـی معنـوی خـود سـردرگم بمانـد، قیـد و بندهای ظریف قانون محیط زیست را خواهد شناخت.»

« خداوند هماهنگی است؛ عابدی که خود را هماهنگ می‌کند، هرگز هیچ عملی را اشتباه انجام نمی‌دهد. فعالیت‌های او به درستی و به طور طبیعی زمان‌بندی می‌شوند تا با قوانین نجومی مطابقت داشته باشند. پس از دعا و مراقبه عمیق، او با آگاهی الهی خود در ارتباط است؛ هیچ قدرتی بزرگتر از آن محافظت درونی وجود ندارد.»

« پس، استاد عزیز، چرا از من می‌خواهید که دستبند طالع‌بینی به دست کنم؟» این سوال را پس از سکوتی طولانی که در طی آن سعی کرده بودم توضیحات عالی سری یوکتشوار را درک کنم، مطرح کردم.

«تنها زمانی که یک مسافر به هدفش رسیده باشد، حق دارد نقشه‌هایش را کنار بگذارد. در طول سـفر، او از هر میانبر راحتی استفاده می‌کند. ریشی‌های باستان راه‌های زیادی برای کوتاه کـردن دوره تبعیـد انسـان در توهم کشف کردند. ویژگی‌های مکانیکی خاصی در قانون کارما وجود دارد که می‌توان آنهـا را بـا مهـارت با انگشتان خرد تنظیم کرد.»

« تمام بیماری‌های انسانی از نوعی تخطی از قانون جهانی ناشی می‌شوند. کتاب مقدس اشاره می‌کند که انسان باید قوانین طبیعت را رعایت کند، در حالی که قدرت مطلق الهی را بی‌اعتبار نکند. او باید بگوید: «پروردگارا، من اعتماد در تو، و بدانید تو نمی‌توان کمک من، اما من هم اراده انجام دادن من بهترین به لغو هر «کار اشتباهی انجام داده‌ام.» به طرق مختلف - از طریق دعا، اراده، مراقبه یوگا، مشورت با قدیسان، استفاده از النگوهای طالع‌بینی - می‌توان اثرات نامطلوب اشتباهات گذشته را به حداقل رساند یا خنثی کرد.

« همانطور که می‌توان یک خانه را با میله مسی برای جذب شوک رعد و برق مجهز کرد، معبد بدن نیز می‌تواند با اقدامات حفاظتی مختلف مورد بهره قرار گیرد. قرن‌ها پیش، یوگی‌های ما کشف کردند که فلزات خالص، نوری اختری ساطع می‌کنند که به طور قدرتمندی در مقابل کشش‌های منفی سیارات عمل می‌کند.»
تشعشعات ظریف الکتریکی و مغناطیسی دائماً در جهان هستی در گردش هستند؛ وقتی به بدن انسان کمک می‌شود، او از آن آگاه نیست؛ وقتی در حال تجزیه است، او هنوز در جهل است.
می‌توان او انجام دادن هر چیزی درباره آن؟

« این مشکل مورد توجه ریشی‌های ما قرار گرفت؛ آنها نه تنها ترکیبی از فلزات، بلکه گیاهان و - از همه مؤثرتر - جواهرات بی‌عیب و نقص با وزن حداقل دو قیراط را مفید یافتند. کاربردهای پیشگیرانه طالع‌بینی به ندرت در خارج از هند به طور جدی مورد مطالعه قرار گرفته است. یک مورد کوچک- حقیقت شناخته شده این است که جواهرات، فلزات یا گیاهان مناسب، تا زمانی که وزن لازم برای آنها تعیین نشده و این مواد درمانی در تماس با پوست استفاده نشوند، ارزشی نخواهند داشت.

« آقا، البته که نصیحت شما را گوش می‌دهم و یک النگو می‌خرم. فکر اینکه بتوانم یک سیاره را گول بزنم، خیلی برایم جالب است!»

« برای مقاصد عمومی، استفاده از بازوبندی از طلا، نقره و مس را توصیه می‌کنم. اما برای یک هدف خاص، می‌خواهم بازوبندی از نقره و سرب تهیه کنید.» سری یوکتشوار با دقت راهنمایی کرد.

"گوروجی، چه «خاص» هدف انجام دادن شما یعنی؟"

ستارگان به زودی توجه خصمانه‌ای به تو خواهند داشت، موکوندا. نترس؛ تو محافظت خواهی شد. حدود» یک ماه دیگر کبدت دردسر زیادی برایت ایجاد خواهد کرد. قرار است این بیماری شش ماه طول بکشد، اما استفاده تو از یک بازوبند طالع‌بینی این دوره را به بیست و چهار روز کاهش می‌دهد.»

روز بعد به دنبال یک جواهرساز گشتم و خیلی زود النگو را به دستم انداختم. حالم عالی بود؛ پیش‌بینی استاد از ذهنم رفت. او سرمپور را به قصد دیدار بنارس ترک کرد. سی روز پس از مکالمه‌مان، دردی ناگهانی در ناحیه کبدم احساس کردم. هفته‌های بعد کابوسی از دردهای طاقت‌فرسا بود. از آنجایی که نمی‌خواستم مزاحم گورویم شوم، فکر کردم که شجاعانه به تنهایی این آزمایش را تحمل خواهم کرد.

اما بیست و سه روز شکنجه، عزم مرا سست کرد؛ به سمت بنارس حرکت کردم. در آنجا سری یوکتشوار با گرمی غیرمعمولی از من استقبال کرد، اما فرصتی به من نداد تا غم و اندوهم را به طور خصوصی با او در میان بگذارم. بسیاری از مریدان آن روز، فقط برای یک دارشان ، به دیدار استاد رفتند . [2-16] بیمار و درمانده، در گوشه‌ای نشستم. تا بعد از شام، همه مهمانان نرفته بودند. گورویم احضار کرد من را به بالکن هشت ضلعی خانه.

«حتماً به خاطر بیماری کبدت به اینجا آمده‌ای.» نگاه سری یوکتشوار دزدیده شد؛ او به این سو و آن سو می‌رفت و گهگاه نور ماه را قطع می‌کرد. «ببینم؛ بیست و چهار روز است که مریضی، نه؟»

«بله، آقا.»

«لطفاً انجام دادن ... معده ورزش من داشته باشند تدریس کرد شما .»

«اگر از میزان رنج من خبر داشتید، استاد، از من نمی‌خواستید ورزش کنم.» با این وجود، تلاشی ضعیف برای اطاعت از او انجام دادم.

«تو می‌گویی درد داری؛ من می‌گویم هیچ دردی نداری. چطور ممکن است چنین تناقضاتی وجود داشته باشد؟» گورویم با نگاهی پرسشگرانه به من نگریست.

گیج و مبهوت بودم و سپس با آسودگی شادی‌بخشی فرو رفتم. دیگر نمی‌توانستم عذاب مداومی را که هفته‌ها مرا تقریباً بی‌خواب کرده بود، احساس کنم؛ با سخنان سری یوکتشوار، عذاب چنان ناپدید شد که گویی هرگز وجود نداشته است.

من شروع شده به زانو زدن در او پاها در سپاسگزاری، اما او به سرعت جلوگیری کرد. من.

«بچه‌گانه رفتار نکن. بلند شو و از زیبایی ماه بر فراز گنگ لذت ببر.» اما چشمان استاد در حالی که من در سکوت کنارش ایستاده بودم، با خوشحالی برق می‌زد. از رفتارش فهمیدم که می‌خواهد من احساس کنم که نه او، بلکه خدا، شفادهنده بوده است.

حتی اکنون نیز آن النگوی سنگین نقره و سرب را به دست دارم، یادگاری از آن روز - گذشته‌ای طولانی، که همواره گرامی داشته می‌شود - که در آن دوباره دریافتم که با شخصیتی واقعاً فوق بشری زندگی می‌کنم. در موارد بعدی، وقتی دوستانم را برای شفا نزد سری یوکتشوار می‌آوردم، او همواره توصیه می‌کرد

. ... النگو، ستایش کردن آنها استفاده به عنوان یک عمل کردن از طالع بینی خرد جواهرات یا

من از کودکی نسبت به طالع بینی تعصب داشتم، تا حدودی به این دلیل که مشاهده می‌کردم بسیاری از مردم به طور نامحسوس به آن وابسته هستند، و تا حدودی به دلیل پیش بینی طالع بین خانوادگی ما: "شما سه بار ازدواج خواهید کرد، و دو بار بیوه خواهید شد." من در مورد این موضوع فکر کردم، احساس می‌کردم مثل بزی هستم که در معبد ازدواج سه‌گانه منتظر قربانی شدن است.

برادرم آنانتا گفته بود: «بهتر است تسلیم سرنوشت خود باشی. طالع بینی نوشته شده تو به درستی بیان کرده است که در سال‌های اولیه زندگی‌ات از خانه به سمت هیمالیا پرواز خواهی کرد، اما به زور بازگردانده خواهی شد. پیشگویی ازدواج‌هایت نیز قطعاً درست خواهد بود.»

یک شب شهود روشنی به من دست داد که آن پیشگویی کاملاً نادرست بود. طومار طالع بینی را آتش زدم و خاکستر آن را در یک کیسه کاغذی ریختم و روی آن نوشتم: «بذرهای کارمای گذشته اگر در آتش الهی خرد برشته شوند، نمی‌توانند جوانه بزنند.» کیسه را در جایی قابل توجه قرار دادم؛ آنانتا فوراً نظر جسورانه مرا خواند.

با تمسخر خندید: «تو نمی‌توانی به این راحتی که این طومار کاغذی را سوزاندی، حقیقت را از بین ببری.»

این یک واقعیت است که قبل از اینکه به سن مردانگی برسم، سه بار خانواده‌ام سعی کردند ترتیب نامزدی‌ام را بدهند. هر بار از پذیرفتن نقشه‌ها امتناع کردم، [۳-۱۶] با علم به اینکه عشق من به خدا از هر گونه اقناع طالع‌بینی گذشته، بسیار قوی‌تر بود.

هرچه انسان به خودشکوفایی عمیق‌تری برسد، بیشتر با ارتعاشات معنوی ظریف خود بر کل جهان هستی » تأثیر می‌گذارد و کمتر تحت تأثیر جریان‌های پدیده‌ها قرار می‌گیرد.» این سخنان استاد اغلب به طرز الهام‌بخشی به ذهنم خطور می‌کرد.

گاهی اوقات به طالع‌بینان می‌گفتم که بدترین دوره‌های زندگی‌ام را بر اساس نشانه‌های سیاره‌ای انتخاب کنند، و من هنوز هم هر وظیفه‌ای را که برای خودم تعیین کنم، انجام می‌دهم. درست است که موفقیت من در چنین مواقعی... با مشکلات خارق‌العاده‌ای همراه بوده است. اما اعتقاد من همیشه موجه بوده است: ایمان به حمایت الهی و استفاده صحیح از اراده خدادادی انسان، نیروهایی بسیار قدرتمند هستند که فراتر از هر چیزی هستند که «کاسه وارونه» بتواند آنها را گرد هم آورد.

من فهمیدم که کتیبه پرستاره در بدو تولد انسان به این معنی نیست که انسان عروسک گذشته خود است. پیام آن بیشتر تحریک غرور است؛ خود آسمان‌ها در پی برانگیختن عزم انسان برای رهایی از هر محدودیتی هستند. خداوند هر انسان را به عنوان یک روح آفریده است، فردیتی که برای ساختار جهانی ضروری است، چه در نقش موقت ستون باشد و چه در نقش انگل. آزادی او قطعی و فوری است، اگر بخواهد؛ این آزادی نه به پیروزی‌های بیرونی، بلکه به پیروزی‌های درونی بستگی دارد.

سری یوکتشوار کاربرد ریاضی یک چرخه اعتدالی ۲۴۰۰۰ ساله را در عصر حاضر ما کشف کرد. [۴-۱۶] این چرخه به یک قوس صعودی و یک قوس نزولی تقسیم می‌شود که هر کدام ۱۲۰۰۰ سال طول می‌کشد. در هر قوس چهار یوگا یا عصر به نام‌های کالی ، دواپارا ، ترتا و ساتیا قرار دارند که با ایده‌های یونانی عصر آهن، برنز، نقره و طلایی مطابقت دارند.

گورو من با محاسبات مختلف تعیین کرد که آخرین کالی یوگا یا عصر آهن، از قوس صعودی، حدود ۵۰۰ میلادی آغاز شده است. عصر آهن، که ۱۲۰۰ سال طول کشید، دوره‌ای از ماتریالیسم است؛ و حدود ۱۷۰۰ میلادی به پایان رسید. آن سال، دواپارا یوگا ، یک دوره ۲۴۰۰ ساله از انرژی الکتریکی، را آغاز کرد. و تحولات انرژی اتمی، عصر تلگراف، رادیو، هواپیما و دیگر نابودکننده‌های فضا.

دوره ۳۶۰۰ ساله ترتا یوگا در سال ۴۱۰۰ میلادی آغاز خواهد شد؛ عصر آن با دانش عمومی در مورد ارتباطات تله‌پاتی و سایر نابودکننده‌های زمان مشخص می‌شود. در طول ۴۸۰۰ سال ساتیا یوگا ، عصر نهایی در یک قوس صعودی، هوش انسان کاملاً توسعه خواهد یافت؛ او در هماهنگی با طرح الهی عمل خواهد کرد.

یک قوس نزولی ۱۲۰۰۰ ساله، که با عصر طلایی نزولی ۴۸۰۰ ساله شروع می‌شود، سپس از ۱۶ تا ۵ سالگی آغاز می‌شود. برای جهان؛ انسان به تدریج در جهل فرو می‌رود. این چرخه‌ها، دورهای ابدی مایا ، تضادها و نسبیت‌های جهان پدیداری هستند. 6-16 انسان، یکی یکی، با بیداری و آگاهی از وحدت الهیِ جدایی‌ناپذیر خود با خالق، از زندان دوگانگیِ آفرینش می‌گریزد.

استاد نه تنها درک مرا از طالع بینی، بلکه از کتب مقدس جهان نیز گسترش داد. او با قرار دادن متون مقدس روی میز بی عیب ذهنش، توانست آنها را با چاقوی جراحی ... تشریح کند. استدلال شهودی، و جدا کردن خطاها و تحریفات دانشمندان از حقایقی که در ابتدا توسط پیامبران بیان شده بود.

نگاه خود را به نوک بینی بدوزید.» این تفسیر نادرست از یک بند ۱۶-۱۷ از باگاواد گیتا است. مورد » استقبال گسترده‌ی صاحب‌نظران شرقی و مترجمان غربی قرار گرفت و مورد انتقاد تمسخرآمیز استاد قرار گرفت.

او اظهار داشت: «مسیر یک یوگی به خودی خود منحصر به فرد است. چرا به او توصیه کنیم که باید چشمان خود را چپ کند؟ معنای واقعی ناسیکاگرام «منشأ بینی» است، نه «انتهای بینی». بینی از نقطه بین دو ابرو، جایگاه بینش معنوی، شروع می‌شود.» 8-16 به خاطر یک سانخیا ۱۶-۹ کلمات قصار، « ایسوار-اشیدها »، «خداوندگار آفرینش را نمی‌توان استنتاج کرد» یا «خدا اثبات نشده است»، ۱۶-۱۰ بسیاری از محققان کل فلسفه را الحادی می‌نامند.

سری یوکتشوار توضیح داد: «این آیه پوچ‌گرایانه نیست. این صرفاً به این معنی است که برای انسان ناآگاه، که برای تمام قضاوت‌های نهایی به حواس خود وابسته است، اثبات خدا باید ناشناخته و بنابراین ناموجود باقی بماند. پیروان واقعی سانکهیا ، با بینش تزلزل‌ناپذیری که از مراقبه زاده می‌شود، می‌دانند که خداوند هم وجود دارد و هم قابل شناخت است.«

استاد، کتاب مقدس مسیحی را با وضوحی زیبا تفسیر کرد. از گوروی هندوی من، که برای فهرست اعضای مسیحی ناشناخته بود، آموختم که جوهر جاودان کتاب مقدس را درک کنم و حقیقت را در گفته‌ی مسیح - که مطمئناً هیجان‌انگیزترین و سرسخت‌ترین گفته‌ی تاکنون است - بفهمم: «آسمان و زمین از بین خواهند رفت، اما سخنان من هرگز از بین نخواهند رفت.«
۱۶- ۱۱

استادان بزرگ هند زندگی خود را با همان آرمان‌های خدایی که عیسی را به حرکت درآورد، شکل می‌دهند؛ این مردان خویشاوندان اعلام‌شده‌ی او هستند: «هر که اراده‌ی پدر مرا که در آسمان است، انجام دهد،

برادر، خواهر و مادرم هم همینطور هستند. (۱۲-۱۶) مسیح خاطرنشان کرد: «اگر در کلام من بمانید، در واقع شاگردان من خواهید بود؛ و حقیقت را خواهید شناخت، و حقیقت شما را آزاد خواهد کرد.» 13-16 یوگی-مسیحیان هند، ای همه آزادگان، ای اربابان خویشتن، بخشی از انجمن برادری جاودان هستند: کسانی که به دانش رهایی‌بخشی از پدر یگانه دست یافته‌اند.

یک روز در کشمکش‌های اولیه‌ام با این تمثیل، با حرارت زیادی گفتم: «داستان آدم و حوا برای من غیرقابل درک است! چرا خدا نه تنها آن زوج گناهکار، بلکه نسل‌های بی‌گناهِ زاده نشده را نیز مجازات کرد؟»

استاد بیشتر از تندخویی من خنده‌اش گرفته بود تا نادانی‌ام. او توضیح داد: « سفر پیدایش عمیقاً نمادین است و نمی‌توان آن را با تفسیر تحت‌اللفظی درک کرد. «درخت زندگی» آن بدن انسان است. نخاع مانند درختی وارونه است که ریشه‌های آن موهای انسان و شاخه‌های آن اعصاب آوران و وابران هستند. درخت سیستم عصبی میوه‌های لذت‌بخش زیادی، یا حس بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه، به همراه دارد. انسان می‌تواند به حق از این‌ها بهره‌مند شود؛ اما از تجربه رابطه جنسی، «سیب» در مرکز باغ بدن، منع شده بود.» 14-16

«مار» نمایانگر انرژی درهم‌تنیده ستون فقرات است که اعصاب جنسی را تحریک می‌کند. «آدم» عقل و «حوا» احساس است. وقتی احساس یا آگاهی حوایی در هر انسانی تحت الشعاع غریزه جنسی قرار گیرد، عقل یا آدم او نیز تسلیم می‌شود. « 15-16

خداوند با تجسم بخشیدن به بدن‌های مرد و زن از طریق نیروی اراده خود، گونه بشر را آفرید؛ او به گونه» جدید قدرت بخشید تا فرزندانی را به شیوه‌ای مشابه بیافرینند.» «بی‌عیب» یا شیوه‌ای الهی. ۱۶-۱۶ از آنجا که تجلی او در روح فردی تاکنون محدود به حیوانات، مقید به غریزه و فاقد پتانسیل‌های عقل کامل بود، خداوند اولین بدن‌های انسانی را که به طور نمادین آدم و حوا نامیده می‌شدند، آفرید. برای تکامل رو به بالای سودمند، روح یا جوهر الهی دو حیوان را به آنها منتقل کرد. 17-16 در آدم یا مرد، عقل غالب بود؛ در حوا یا زن، احساس غالب بود. بدین ترتیب، دوگانگی یا قطبیتی که زیربنای جهان‌های پدیداری است، بیان شد. عقل و احساس در یک راستا باقی می‌مانند. بهشتی از شادیِ همکاری، مادامی که ذهن انسان فریب انرژیِ مارپیچِ تمایلات حیوانی را نخورد.

بنابراین، بدن انسان صرفاً نتیجه تکامل از جانوران نبود، بلکه توسط یک عمل خلقت ویژه توسط خداوند « تولید شد. اشکال حیوانات برای بیان کامل الوهیت بسیار خام بودند؛ به انسان به طور منحصر به فردی ظرفیت ذهنی فوق‌العاده‌ای داده شده است - «نیلوفر هزار گلبرگ» مغز - و همچنین مراکز غیبیِ به شدت بیدار شده در ستون فقرات.

خداوند، یا آگاهی الهی که در اولین جفت آفریده شده وجود داشت، به آنها توصیه کرد که از تمام « احساسات انسانی لذت ببرند، اما تمرکز خود را بر احساسات لمسی نگذارند.» ۱۸-۱۶ این موارد به منظور جلوگیری از توسعه اندام‌های جنسی که بشریت را در روش تولید مثل حیوانی پست گرفتار می‌کرد، ممنوع شدند. هشدار مبنی بر عدم احیای خاطرات حیوانیِ ناخودآگاه مورد توجه قرار نگرفت. آدم و حوا با از سرگیری روش تولید مثل حیوانی، از حالت شادی آسمانی طبیعی به انسان کامل اولیه سقوط کردند.

«... تاب خوردن از ... کیهانی دوگانه گرا اجبار افتادن تحت دانش از خوب و شر' اشاره دارد به»

انسان با سوءاستفاده از احساس و عقل خود، یا آگاهی حوا و آدم، از حق خود برای ورود به باغ آسمانی خودکفایی الهی صرف نظر می‌کند. [۱۹-۱۶] مسئولیت شخصی هر انسانی این است که «والدین» یا طبیعت دوگانه خود را به یک هماهنگی واحد یا عدن بازگرداند.

همچنان که سری یوکتشوار سخنانش را به پایان رساند، من با احترامی تازه به صفحات کتاب پیدایش

نگاه انداختم . گفتم: «استاد عزیز، برای اولین بار است که نسبت به آدم و حوا احساس وظیفه

....

فرزندی می‌کنم!»

16-1 : از نجومی مراجع در باستانی هندو کتب مقدس، علما داشته باشند شده قادر به به درستی یقین ... تاریخ نویسندگان. دانش علمی ریشی‌ها بسیار زیاد بود؛ در کاوشیتاکی برهمانا، نجوم حاصل کردن ... هندوها بودند دور پیشرفته در نجوم، که دقیقی می‌یابیم. معابر که نشان دادن که در ۳۱۰۰ بی سی داشت الف ارزش عملی در تعیین زمان‌های فرخنده برای مراسم طالع بینی. در مقاله‌ای در شرق-غرب ، فوریه ۱۹۳۴، خلاصه زیر از جیوتیش یا مجموعه رساله‌های نجومی ودایی ارائه شده است: «این مجموعه شامل دانش علمی است که هند را در خط مقدم همه ملت‌های باستانی نگه داشته و ... جیوتیش آن را به مکه جویندگان دانش تبدیل کرده است.» برهماگوپتای بسیار باستانی ، یکی از ... ... خورشیدمرکزی حرکت از کار می‌کند، است یک نجومی رساله معامله با چنین امور به عنوان ... ، ... زمین کروی فرم ، ... دایره البروج ... کجی از ،سیاره ای اجساد در ما خورشیدی سیستم منعکس شده نور ماه، گردش محوری روزانه زمین، وجود ستارگان ثابت در کهکشان راه شیری، قانون جاذبه و سایر حقایق علمی که تا زمان کوپرنیک و نیوتن در جهان غرب آشکار نشده بود.

آن است الان شناخته شده که ... به اصطلاح «عربی اعداد،" بدون که نمادها پیشرفته ریاضیات است دشوار، در قرن نهم، از طریق اعراب، از هند، جایی که آن سیستم نت نویسی به طور باستانی تدوین شده بود، به اروپا آمد. بیشتر نور روی هند وسیع علمی میراث اراده باش پیدا شد در دکتر پ. سی. ری تاریخچه از هندو شیمی ، و در کتاب « علوم اثباتی هندوهای باستان» نوشته دکتر بی. ان. سیل .

16-2 : صرف بینایی از الف قدیس نعمت که جریان‌ها از ... .

16-3 : دختران چه کسی من خانواده انتخاب شده به عنوان الف ممکن است عروس یکی از ... برای من، بعد از آن ازدواج کرده من پسرعمو، پراباس چاندرا گوش

16-4 : ... ... تاریخی تأیید از سری یوکتشوار یوگا نظریه ظاهر شد در الف سری از سیزده مقالات روی مجله
شرق-غرب (لوس آنجلس) از سپتامبر، ۱۹۳۲، به سپتامبر،

۱۹۳۳. ۱۶-۵: در سال ۱۲۵۰۰ میلادی.

16-6 : ... کالی یوگا از الف ... حاضر عصر جهانی به عنوان رخ می‌دهد درون هندو کتب مقدس مکان زیاد طولانی‌تر جهانی چرخه‌ای فراتر از چرخه ساده ۲۴۰۰۰ ساله اعتدالین که سری یوکتشوار به آن توجه داشت. چرخه جهانی در کتب مقدس ۴,۳۰۰,۵۶۰,۰۰۰ سال طول می‌کشد و یک روز از خلقت یا طول عمر اختصاص داده شده به سیاره ما را اندازه‌گیری می‌کند. سیستم در آن حاضر فرم. این وسیع ... طول از سال خورشیدی ... ریشی ها است مبتنی بر روی الف رابطه بین شکل داده شده توسط و مضربی از عدد پی (۳.۱۴۱۶، نسبت محیط به قطر دایره).

زندگی دهانه برای الف کل کیهان، طبق به ... باستانی پیشگویان، است ۳۱۴,۱۵۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ خورشیدی سال‌ها، یا «یک سن از برهما."

دانشمندان تخمین ... حاضر سن از ... زمین به باش درباره دو میلیارد سال‌ها، پایه گذاری آنها نتیجه‌گیری‌ها روی الف مطالعه از جیب‌های سربی چپ به عنوان الف نتیجه از رادیواکتیویته در سنگ‌ها هندو کتب مقدس اعلام کردن که یک زمین چنین به عنوان مال ما است حل شده برای یکی از دو دلایل: ... ساکنان به عنوان الف کل تبدیل شدن یا کاملاً خوب یا کاملاً شر. ذهن جهانی بنابراین قدرتی ایجاد می‌کند که اتم‌های اسیر شده به عنوان زمین را آزاد می‌کند.

دیر بیانیه‌ها هستند گاهی اوقات منتشر شده در خصوص یک قریب الوقوع «پایان از ... جهان." جدیدترین پیش‌بینی از عذاب الهی توسط کشیش چاس جی. لانگ از پاسادنا صادر شد، کسی که علناً «روز داوری» را برای ۲۱ سپتامبر ۱۹۴۵ تعیین کرد. خبرنگاران یونایتد پرس نظر من را پرسیدند؛ من توضیح دادم که چرخه‌های جهان طبق یک طرح الهی، روندی منظم را دنبال می‌کنند. هیچ فروپاشی زمینی در چشم‌انداز نیست؛ دو میلیارد سال چرخه اعتدالین صعودی و نزولی هنوز برای سیاره ما به شکل فعلی‌اش در انتظار است. ارقامی که ریشی‌ها برای اعصار مختلف جهان ارائه داده‌اند، شایسته مطالعه دقیق در غرب است؛ مجله تایم (۱۷ دسامبر ۱۹۴۵، صفحه ۶) آنها را «آمار اطمینان‌بخش» نامید.

.فصل ششم:۱۳ : 16-7

16-8 : " ... چشـم: بنـابراین چـه زمـانی مـال تو چشم است مجـرد، تو کل بـدن ... بدن است نور از همچنین است پر از نور؛ اما وقتی مال تو چشم است شر، تو بدن همچـنین است پر از تـاریکی. بگـیر ... نور که است در تو باش نه تاریکی." - لوقا 11: 34-35 توجه بنابراین که

16-9 : ... شش سیستم‌ها از هندو فلسفه. سانخیا آموزش می‌دهد نهایی رهایی از طریق دانش یکی از از بیست و پنج اصل، که با پراکریتی یا طبیعت شروع می‌شود و به پوروشا یا روح ختم می‌شود.

16-10 : سانخیا کلمات قصار ،

اول: ۹۲. ۱۶-۱۱: متی ۲۴:۳۵.

16-12 : متیو ۱۲:۵۰.

16-13 : یوحنا ۸:۳۱-۳۲. یوحنای قدیس شهادت داد: «اما به آن کسانی که او را پذیرفتند، قدرت داد تا حتی به آنها سازمان بهداشت جهانی هستند) فرزندان خدا شوند.» حتی به آنها که باور روی او نام در ... مسیح آگاهی تأسیس شده (." - ۱:۱۲ جان.

16-14 : «... درخت که ... میوه از ... باغ: اما از ... درختان از ... میوه از ما ممکن است خوردن از ... خدا گفته است: «از آن باغ مخورید و آن را لمس نکنید، مبادا بمیرید.» — ... میان از است در پیدایش ۳:۲-۳.

16-15 : " ... درخت، و من انجام داد غذا خوردن. زن چه کسی تو داد به باش با من، او داد من از زن گفت، مار مرا اغوا کرد و من خوردم. (پیدایش ۳:۱۲-۱۳)

16-16 : "... تصویر از خدا ایجاد شده او او؛ مرد بنابراین خدا ایجاد شده مرد در او مالِ خود تصویر، در و زن ایجاد شده او آنها. و خدا پربرکت آنها، و خدا گفت نزد آنها، باش ثمربخش و ضرب کردن، و ... زمین، و مطیع کردن آن." - ژنرال ۱:۲۷-۲۸. (۱:۲۷-۲۸) دوباره پر کردن

16-17 : «... زمین، و نفس کشید به او ... گرد و غبار از ... پروردگار خدا تشکیل شده مرد از و ... نفس از زندگی؛ و انسان به یک روح زنده تبدیل شد. - پیدایش 2:7 سوراخ‌های بینی

16-18 : «هر کدام دیگر) " ... میدان ... مار (رابطه جنسی نیرو) بود بیشتر زیرک از هر جانور از حالا ... بدن حس از (.- ژن ۳:۱. (یا: ۳:۱)

16-19 « و خداوند خدا باغی در عدن به سمت شرق غرس کرد؛ و مردی را که آفریده بود، در آنجا گذاشت.» - پیدایش ۲:۸. «پس خداوند خدا او را از باغ عدن بیرون فرستاد تا زمینی را که از آن گرفته شده بود، کشت کند.» - پیدایش ۳:۲۳. انسان الهی که ابتدا توسط خدا آفریده شد، آگاهی‌اش در چشم قادر مطلق در پیشانی‌اش متمرکز بود. (به سمت شرق). همه کاره خلاقانه قدرت‌ها از او اراده، متمرکز در که نقطه، بودند گمشده به مرد چه زمانی او آغاز شد به "تا زمینه» طبیعت فیزیکی اوست.

فصل: ۱۷

ساسی و سه یاقوت کبود

« چون شما و من پسر فکر کردن بنابراین بسیار از سوامی سری یوکتشوار، من اراده گرفتن الف نگاه کن در او را.»

لحن صدای دکتر نارایان چندر روی نشان می‌داد که او هوس‌های یک احمق را به سخره گرفته است. من خشم خود را پنهان کردم، به بهترین سنت‌های یک مبلغ مذهبی.

همراه من، یک جراح دامپزشک، یک ندانم‌گرای قطعی بود. پسر کوچکش سانتوش از من التماس کرده بود که به پدرش توجه کنم. تا اینجا کمک‌های ارزشمند من کمی نامحسوس بود.

دکتر روی روز بعد مرا به صومعه سرمپور همراهی کرد. پس از آنکه استاد گفتگوی کوتاهی با او انجام داد، که بیشتر آن با سکوت توأم با خودخواهی از هر دو طرف همراه بود، مهمان با عصبانیت آنجا را ترک کرد.

به محض اینکه در به روی شکاک کلکته بسته شد، سری یوکتشوار با نگاهی پرسشگرانه به من نگاه کرد و پرسید: «چرا یک مرده را به آشرام بیاوریم؟»

آقا! دکتر کاملاً زنده است!» «اما» در »

الف کوتاه زمان او اراده باش مرده.»

من شوکه شدم. «آقا، این ضربه‌ی وحشتناکی برای پسرش خواهد بود. سانتوش هنوز به زمان امید دارد تا دیدگاه‌های مادی‌گرایانه‌ی پدرش را تغییر دهد. از شما، استاد، التماس می‌کنم که به این مرد کمک کنید.»

بسیار خب؛ به خاطر شما.» چهره گورویم بی‌تفاوت بود. «این اسب‌پزشک مغرور، دیابتش را از دست » داده، هرچند خودش خبر ندارد. پانزده روز دیگر به رختخواب خواهد رفت. پزشکان او را از دست رفته خواهند دانست؛ زمان طبیعی او برای ترک این دنیا شش هفته از امروز است. با این حال، به لطف شفاعت شما، در آن تاریخ او بهبود خواهد یافت. اما یک شرط وجود دارد. باید او را مجبور کنی که یک النگوی طالع‌بینی به گردنش بیندازد. بدون شک او قبل از عمل جراحی، مانند یکی از اسب‌هایش، به شدت مخالفت خواهد کرد!» استاد خندید.

پس از سکوتی که در آن به این فکر می‌کردم که من و سانتوش چگونه می‌توانیم به بهترین شکل از ترفندهای چاپلوسی علیه پزشک لجباز استفاده کنیم، سری یوکتشوار افشاگری‌های بیشتری کرد.

به محض اینکه حال آن مرد خوب شد، به او توصیه کن که گوشت نخورد. با این حال، او به این توصیه » گوش نخواهد داد و شش ماه دیگر، درست زمانی که در بهترین حالت خود است، خواهد مرد. حتی آن شش ماه هم...» تمدید عمر فقط به خاطر التماس تو به او داده شده است.»

روز بعد به سانتوش پیشنهاد دادم که از جواهرفروشی یک بازوبند سفارش دهد. قرار بود ظرف یک هفته آماده شود، اما دکتر روی از بستن آن خودداری کرد.

من در بهترین وضعیت سلامتی هستم. تو هرگز نمی‌توانی با این خرافات نجومی مرا تحت تأثیر قرار دهی.» » دکتر با نگاهی خصمانه به من نگاه کرد.

با سرگرمی به یاد آوردم که استاد به حق آن مرد را به اسبی چموش تشبیه کرده بود. هفت روز دیگر گذشت؛ پزشک که ناگهان بیمار شده بود، با فروتنی رضایت داد که النگو را به گردنش بیاویزد. دو هفته بعد، پزشک معالج به من گفت که وضعیت بیمارش ناامیدکننده است. او جزئیات تکان‌دهنده‌ای از ویرانی‌های ناشی از دیابت را ارائه داد.

من تکان داد من سر. "من" گورو دارد گفت که، بعد از الف بیماری ماندگار یکی ماه، دکتر روی اراده باش خب.»

پزشک با ناباوری به من خیره شد. اما دو هفته بعد، با لحنی پوزش‌طلبانه، به دنبالم آمد.

او با هیجان گفت: «دکتر روی کاملاً بهبود یافته است! این شگفت‌انگیزترین مورد در تجربه من است. من قبلاً هرگز ندیده‌ام که یک مرد در حال مرگ چنین بازگشت غیرقابل توضیحی داشته باشد. گوروی شما واقعاً باید یک پیامبر شفابخش باشد!»

بعد از یک مصاحبه با دکتر روی، که در طی آن توصیه سری یوکتشوار در مورد رژیم غذایی بدون گوشت را تکرار کردم، دیگر آن مرد را به مدت شش ماه ندیدم. یک شب، در حالی که من در میدان خانه‌ام در جاده گورپار نشسته بودم، او برای گپ زدن توقف کرد.

« به معلمت بگو که با خوردن مکرر گوشت، من کاملاً قدرتم را بازیافته‌ام. ایده‌های غیرعلمی او در مورد رژیم غذایی روی من تأثیری نداشته است.» درست است که دکتر روی تصویری از سلامتی به نظر می‌رسید.

اما روز بعد سانتوش از خانه‌اش در بلوک بعدی دوان دوان به سمت من آمد. «امروز صبح پدر بیهوش افتاد و مُرد!»

این مورد یکی از عجیب‌ترین تجربیات من با استاد بود. او جراح دامپزشک سرکش را علیرغم ناباوری‌اش شفا داد و تنها به خاطر التماس صمیمانه من، مدت طبیعی زندگی زمینی مرد را شش ماه تمدید کرد. سری یوکتشوار در مهربانی بی‌حد و حصر بود وقتی که با دعای عاجل یک عابد روبرو شد.

این افتخار بزرگی برای من بود که دوستان دانشگاهی‌ام را برای ملاقات با گورویم بیاورم. بسیاری از آنها - حداقل در آشرام! - ردای شیک دانشگاهیِ شک‌گرایی مذهبی خود را کنار می‌گذاشتند.

یکی از دوستانم، ساسی، آخر هفته‌های شادی را در سرمپور گذراند. استاد بی‌نهایت به این پسر علاقه‌مند شد و از اینکه زندگی خصوصی‌اش آشفته و بی‌نظم است، ابراز تاسف کرد.

سری یوکتشوار با نگاهی پر از محبت و خشم به دوستم خیره شد و گفت: «ساسی، اگر خودت را اصلاح نکنی، یک سال دیگر به شدت بیمار خواهی شد. موکوندا شاهد است: بعداً نگو که به تو هشدار نداده‌ام.»

ساسی خندید. «استاد، این را به شما می‌سپارم که با مهربانیِ کیهانی، غمِ مرا التیام دهید! روحم مشتاق است اما اراده‌ام ضعیف. شما تنها ناجی من روی زمین هستید؛ من به هیچ چیز دیگری اعتقاد ندارم.»

"در حداقل شما باید پوشیدن الف دو قیراطی آبی یاقوت کبود آن اراده کمک شما.»

« من نمی تواند؟ از عهده برآمدن یکی. به هر حال، عزیز گوروجی، اگر دردسر می‌آید، من به طور کامل باور شما اراده محافظت کردن من.»

سری یوکتشوار با لحنی مرموز پاسخ داد: «سالی سه یاقوت کبود خواهی آورد. آنوقت دیگر به درد نخواهند خورد.»

این مکالمـه مرتبـاً بـه شـکل‌های مختلفی تکـرار می‌شـد. ساسـی بـا ناامیـدی مضـحکی می‌گفت: «من نمی‌توانم تغییر کنم! و اعتماد من به شما، استاد، برایم از هر سنگی گرانبهاتر است!»

یک سال بعد، من به دیدار گوروی خود در خانه‌ی مریدش، نارن بابو، در کلکته رفته بودم. حـدود سـاعت ده صبح، در حالی که من و سری یوکتشوار آرام در سالن پذیرایی طبقه‌ی دوم نشسته بودیم، صدای باز شدن در ورودی را شنیدم. استاد با حالتی خشک و جدی قامت راست کرد.

با لحنی جدی گفت: «مسئله ساسی است. سال تمام شد؛ هر دو ریه‌اش از کار افتاد. نصیحت مرا نادیده گرفت؛ به او بگو نمی‌خواهم او را ببینم.»

در حالی که از جدیت سری یوکتشوار کمی مبهوت شده بودم، از پله‌ها پایین دویدم. ساسی داشت

بالا می‌رفت. "ای موکوندا! امیدوارم استاد اینجا باشد؛ حدس می‌زدم که باشد."

"بله، اما او ندارد آرزو به باش آشفته شده است»

ساسی زد زیر گریه و از کنارم رد شد. خودش را جلوی پای سری یوکتشوار انداخت و سه یاقوت کبود زیبا آنجا گذاشت.

ای گوروی دانای کل، پزشکان می‌گویند من سلِ پیشرونده دارم! آنها بیش از سه ماه دیگر به من مهلت » نمی‌دهند! من فروتنانه از شما کمک می‌خواهم؛ می‌دانم که می‌توانید مرا شفا دهید!»

آیا الان کمی دیر نشده که نگران زندگی‌ات باشی؟ جواهراتت را بردار و برو؛ زمان مفید بودنشان گذشته » است.» سپس استاد مانند مجسمه ابوالهول در سکوتی بی‌وقفه نشست، که با هق هق‌های پسرک برای طلب رحمت قطع می‌شد.

به طور غریزی به این باور رسیدم که سری یوکتشوار صرفاً عمق ایمان ساسی به قدرت شفابخش الهی را می‌آزماید. ساعتی بعد، وقتی استاد با نگاهی دلسوزانه به دوست بی‌رمقم نگاه کرد، تعجب نکردم.

بلند شو ساسی؛ چه غوغایی در خانه‌ی دیگران راه می‌اندازی! یاقوت‌های کبودت را به جواهرفروشی » برگردان؛ الان دیگر خرج اضافی هستند. اما یک النگو نجومی بگیر و به دستت کن. نترس؛ ظرف چند هفته خوب خواهی شد.»

لبخند ساسی، همچون خورشیدی ناگهانی بر فراز منظره‌ای خیس، چهره‌ی اشک‌آلودش را روشن کرد. «گوروی عزیز، آیا باید داروهایی را که پزشکان تجویز کرده‌اند، مصرف کنم؟»

نگاه سری یوکتشوار طولانی بود. "هر طور که دلت می‌خواهد - آنها را بنوش یا دور بریز؛ مهم نیست. احتمال اینکه خورشید و ماه جایشان را عوض کنند بیشتر از این است که تو از سل بمیری. ناگهان اضافه کرد: «برو، قبل از اینکه نظرم عوض شود!»

دوستم با تعظیمی آشفته، با عجله آنجا را ترک کرد. در طول چند هفته‌ی بعد، چندین بار به ملاقاتش رفتم و با کمال تعجب دیدم که حالش روز به روز بدتر می‌شود.

"ساسی" نمی‌تواند آخرین از طریق ... نمایش از من ... شب.» اینها کلمات از او پزشک، و

دوستم که حالا تقریباً به اسکلت تبدیل شده بود، مرا با عجله به سرمپور فرستاد. گورویم با سردی به گزارش اشک‌آلود من گوش داد.

چرا؟» انجام دادن شما بیا اینجا به زحمت کشیدن من؟ شما داشته باشند قبلاً شنیده شد من اطمینان دادن « ساسی از او بهبودی."

با حیرت فراوان در برابرش تعظیم کردم و به سمت در عقب رفتم. سری یوکتشوار کلمه خداحافظی نگفت، اما در سکوت فرو رفت، چشمان بی‌فروغش نیمه‌باز بود و نگاهش به دنیای دیگری گریخت.

فوراً به خانه ساسی در کلکته برگشتم. با کمال تعجب دیدم که دوستم نشسته و شیر می‌نوشد.

ای موکوندا! چه معجزه‌ای! چهار ساعت پیش حضور استاد را در اتاق احساس کردم؛ علائم وحشتناک « بیماری‌ام فوراً ناپدید شدند. احساس می‌کنم که به لطف او کاملاً خوب شده‌ام.»

ظرف چند هفته ساسی قوی‌تر و سلامتش از همیشه بهتر شد. 1-17 اما مفرد او واکنش به شفای او رنگ و بویی از ناسپاس داشت: او دیگر به ندرت به دیدن سری یوکتشوار می‌رفت! روزی دوستم به من گفت که آنقدر از شیوه زندگی قبلی خود پشیمان است که از روبرو شدن با استاد خجالت می‌کشد.

فقط می‌توانستم نتیجه بگیرم که بیماری ساسی اثر متضادِ سخت‌تر کردن اراده و مختل کردن آداب معاشرتش را داشته است.

دو سال اول دوره تحصیلی‌ام در کالج کلیسای اسکاتلندی به پایان خود نزدیک می‌شد. حضورم در کلاس درس بسیار نامنظم بود؛ اندک مطالعه‌ای که انجام می‌دادم فقط برای حفظ آرامش با خانواده‌ام بود. دو معلم خصوصی‌ام مرتباً به خانه‌ام می‌آمدند؛ من مرتباً غیبت می‌کردم: حداقل می‌توانم این یک مورد منظم را در دوران تحصیلی‌ام تشخیص دهم!

در هند، دو سال موفقیت‌آمیز دانشگاه، دیپلم هنرهای متوسط را به همراه دارد؛ دانشجو می‌تواند سپس مشتاقانه منتظر دو سال دیگر و مدرک AB خود باشد.

امتحانات نهایی هنرهای متوسط به طرز شومی در پیش بود. من به پوری، جایی که گورویم چند هفته‌ای را در آنجا می‌گذراند، فرار کردم. با این امید مبهم که او غیبت مرا در آنجا تأیید کند. در امتحانات نهایی، از عدم آمادگی شرم‌آورم گفتم.

اما استاد با لبخندی تسلی‌بخش گفت: «تو با تمام وجود وظایف معنوی‌ات را دنبال کرده‌ای و نتوانسته‌ای جلوی غفلت از کارهای دانشگاهی‌ات را بگیری. هفته‌ی آینده با پشتکار به کتاب‌هایت بپرداز: از این آزمون سخت بدون شکست عبور خواهی کرد.»

به کلکته برگشتم، و تمام شک و تردیدهای معقولی را که گهگاه با تمسخری آزاردهنده بروز می‌کردند، قاطعانه سرکوب می‌کردم. با نگاهی به کوه کتاب‌های روی میزم، احساس می‌کردم مسافری گمشده در بیابان هستم. یک دوره طولانی مراقبه، الهامی کم‌زحمت به من داد. باز کردن هر من به طور تصادفی کتاب را مطالعه می‌کردم، فقط صفحاتی را که به این ترتیب در معرض دید بودند، مطالعه می‌کردم. با دنبال کردن این مسیر به مدت هجده ساعت در روز به مدت یک هفته، خود را محق می‌دانستم که به همه نسل‌های بعدی هنر فشرده‌خوانی را توصیه کنم.

روزهای بعد در سالن‌های معاینه، توجیهی برای روش به ظاهر بی‌نظم من بود. من همه آزمون‌ها را با اختلاف کمی قبول شدم. تبریک دوستان و خانواده‌ام به طرز مضحکی با ابراز شگفتی آنها در هم آمیخته بود.

سری یوکتشوار در بازگشت از پوری، غافلگیری خوشایندی به من داد. «تحصیلات کلکته تو اکنون تمام شده است. من مطمئن خواهم شد که دو سال آخر تحصیلات دانشگاهی‌ات را همین جا در سرمپور دنبال کنی.»

من گیج شده بودم. «آقا، در این شهر دوره لیسانس هنر وجود ندارد.» کالج سرمپور، تنها موسسه آموزش عالی، فقط یک دوره دو ساله در هنرهای متوسط ارائه می‌داد.

استاد با شیطنت لبخند زد. «من خیلی پیر هستم که بخواهم برای تأسیس یک کالج AB برای شما کمک مالی جمع کنم. فکر کنم باید این کار را از طریق شخص دیگری انجام دهم.»

دو ماه بعد، پروفسور هاولز، رئیس کالج سرمپور، علناً اعلام کرد که موفق به جمع‌آوری بودجه کافی برای ارائه یک دوره چهار ساله شده است. کالج سرمپور به شعبه‌ای از دانشگاه کلکته تبدیل شد. من یکی از اولین دانشجویانی بودم که به عنوان کاندیدای AB در سرمپور ثبت نام کردم.

گوروجی، چقدر با من مهربانی! مدت‌هاست که آرزو دارم کلکته را ترک کنم و هر روز در سرمپور در کنار شما باشم. پروفسور هاولز در خواب هم نمی‌بیند که چقدر مدیون کمک‌های خاموش شماست!»

سری یوکتشوار با جدیت تمسخرآمیزی به من خیره شد. «حالا دیگر لازم نیست این همه ساعت را در قطار بگذرانی؛ چه وقت آزادی برای درس خواندن! شاید کمتر از آن کسی باشی که در آخرین لحظه درس می‌خواند و بیشتر یک محقق.» اما لحنش به نوعی فاقد قاطعیت بود.

17-1 : در ۱۹۳۶ من شنیده شد از الف دوست که ساسی بود هنوز در عالی سلامتی.

فصل: ۱۸

الف محمدی کارگر شگفت‌انگیز

«سال‌ها پیش، درست در همین اتاقی که اکنون در آن هستید، یک معجزه‌گر مسلمان چهار معجزه در مقابل من انجام داد!»

سری یوکتشوار ساخته شده این غافلگیرکننده بیانیه در طول او اول بازدید به من جدید ربع‌ها

پانتی اتاقی گرفتم . عمارتی آجری و قدیمی، مشرف به رود گنگ.

استاد، چه تصادفی! آیا این دیوارهای تازه تزئین شده واقعاً پر از خاطرات باستانی هستند؟» با علاقه‌ای » بیدار شده به اطراف اتاق ساده و مبله‌ام نگاه کردم.

گورویم با لبخندی به یاد گذشته گفت: «داستانش طولانیه. اسم اون درویش ۱-۱۸ افضل خان بود. او قدرت‌های خارق‌العاده‌اش را از طریق برخورد اتفاقی با یک یوگی هندو به دست آورده بود.

سانیاسیِ غبارآلود، روزی در دوران کودکی افضل در دهکده‌ای کوچک در شرق بنگال، این درخواست را از او کرد.

استاد، من هستم الف محمدی چگونه می‌توانست تو، الف هندو، پذیرفتن الف نوشیدنی از من دست‌ها؟»

فرزندم، صداقت تو مرا خشنود می‌کند. من از قوانین طردکننده‌ی فرقه‌گراییِ بی‌خدا پیروی نمی‌کنم. برو؛ ' » زود برایم آب بیاور.'»

یوگی افضل» محترم اطاعت بود پاداش داده شده توسط الف دوست داشتن نگاه اجمالی از» ...

او با جدیت اظهار داشت: «تو از زندگی‌های گذشته‌ات کارمای خوبی داری. من می‌خواهم یک روش یوگای خاص به تو یاد بدهم که به تو فرمانروایی بر یکی از قلمروهای نامرئی را می‌دهد. قدرت‌های بزرگی که از آن تو خواهند شد باید برای اهداف ارزشمند به کار گرفته شوند؛ هرگز آنها را خودخواهانه به کار نبر! افسوس که می‌بینم از گذشته بذرهایی از تمایلات مخرب را با خود آورده‌ای. با آبیاری آنها با اعمال شیطانی تازه، اجازه نده که جوانه بزنند. پیچیدگی تو کارمای قبلی به گونه‌ای است که شما باید از این زندگی برای تطبیق دستاوردهای یوگایی خود با والاترین اهداف بشردوستانه استفاده کنید.

. ... استاد ناپدید شد ، ... شگفت زده پسر در الف پیچیده تکنیک بعد از آموزش دادن»

افضل بیست سال با ایمان به تمرینات یوگای خود ادامه داد. شاهکارهای معجزه‌آسای او توجه گسترده‌ای را » به خود جلب کرد. به نظر می‌رسد که او همیشه با روحی بی‌جسم همراه بوده که او را «حضرت» می‌نامید. این موجود نامرئی قادر بود کوچکترین آرزوی فقیر را برآورده کند.»

افضل با نادیده گرفتن هشدار اربابش، شروع به سوءاستفاده از قدرت‌هایش کرد. هر جسمی را که » لمس می‌کرد و سپس سر جایش می‌گذاشت، خیلی زود و بدون هیچ ردی ناپدید می‌شد. این اتفاق نگران‌کننده معمولاً آن مرد مسلمان را به مهمان ناپسندی تبدیل می‌کرد!»

او هر از گاهی به عنوان خریدار احتمالی به جواهرفروشی‌های بزرگ کلکته سر می‌زد. هر جواهری که به » دست می‌گرفت، مدت کوتاهی پس از ترک مغازه ناپدید می‌شد.»

افضل اغلب توسط چند صد دانشجو احاطه شده بود که به امید یادگیری اسرار او جذب می‌شدند. »

درویش گهگاه آنها را دعوت می‌کرد تا با او سفر کنند. در ایستگاه راه‌آهن، او موفق می‌شد یک دسته بلیط را لمس کند. او آنها را به متصدی برمی‌گرداند و اظهار می‌کرد: 'نظرم عوض شده و الان آنها را نمی‌خرم.' اما وقتی با همراهانش سوار قطار می‌شد، افضل بلیط‌های مورد نیاز را در اختیار داشت. «
۲-۱۸

این اقدامات، غوغایی خشمگین ایجاد کرد؛ جواهرفروشان و بلیت‌فروشان بنگالی دچار فروپاشی عصبی »
شدند! پلیس که به دنبال دستگیری افضل بود، خود را درمانده یافت؛ یک درویش می‌توانست صرفاً با
گفتن «حضرت، این را بردار» شواهد جرم را از بین ببرد.

سری یوکتشوار از جایش بلند شد و به بالکن اتاق من که مشرف به رود گنگ بود رفت. من هم دنبالش
رفتم، مشتاق بودم که بیشتر از رافل‌های گیج‌کننده‌ی مسلمانان بشنوم.

این خانه‌ی پانتی قبلاً متعلق به یکی از دوستانم بود. او با افضل آشنا شد و او را به اینجا دعوت کرد. »
دوستم حدود بیست همسایه، از جمله خودم را هم دعوت کرد. من آن موقع فقط یک جوان بودم و
کنجکاوی زیادی در مورد این درویش بدنام داشتم .» استاد خندید. «من احتیاط کردم که هیچ چیز قیمتی
نپوشم! افضل با کنجکاوی به من نگاه کرد و سپس گفت:

«' تو دستان قدرتمندی داری. به طبقه پایین، به باغ برو؛ یک سنگ صاف بردار و اسمت را با گچ روی آن
بنویس؛ سپس سنگ را تا جایی که می‌توانی به درون گنگ پرتاب کن.«

«اطاعت کردم. به محض اینکه سنگ زیر امواج دوردست ناپدید شد، مرد مسلمان دوباره مرا خطاب کرد:

«جلو از این خانه پر کردن» الف گلدان با گنگ آب نزدیک ... .

«... ... سنگ در ... فقیر گریه کرد، «حضرت، قرار دادن ،بعد از من داشت بازگشته با الف کشتی از آب
قابلمه!

سنگ فوراً ظاهر شد. آن را از ظرف بیرون کشیدم و امضایم را به همان وضوحی که موقع ... من آن را
نوشته بودم.

بابو، «۱۸-۳» یکی از دوستانم که در اتاق بود، یک ساعت و زنجیر طلای عتیقه سنگین به دست داشت. »
درویش با تحسینی شوم آنها را بررسی کرد. خیلی زود ناپدید شدند!

«افضل، خواهش می‌کنم بازگشت من ارزشمند میراث! بابو بود تقریباً در اشک‌ها

مرد مسلمان مدتی با بردباری سکوت کرد، سپس گفت: «شما پانصد روپیه در یک گاوصندوق آهنی دارید.»
آنها را پیش من بیاورید، و من به شما خواهم گفت که ساعتتان را کجا پیدا کنید.«

«بابو پریشان فوراً به خانه‌اش رفت. خیلی زود برگشت و مبلغ مورد نظر را به افضل داد.«

«فقیر به بابو دستور داد: 'به پل کوچک نزدیک خانه‌ات برو . از حضرت بخواه که ساعت و زنجیر را به تو بدهد.'

«بابو» عجله دور. روشن او بازگشت، او بود پوشیدن الف لبخند از تسکین و خیر جواهرات هر چه که باشد.

«وقتی طبق دستور حضرت فرمان دادم،» اعلام کرد، «ساعتم از هوا به دست راستم افتاد! مطمئن باش
قبل از اینکه دوباره به گروه اینجا بپیوندم، میراث را در گاوصندوقم قفل کردم!«

دوستان بابو، شاهدان تراژدی خنده‌دار باج دادن برای یک ساعت، با کینه به افضل خیره شده بودند. حالا او با « لحنی آرام صحبت می‌کرد.»

لطفاً» نام هر نوشیدنی شما می خواهم؛ حضرت اراده تولید کردن آن را. (آن را.)»

تعدادی شیر خواستند، برخی دیگر آب‌میوه. وقتی بابو که عصبی شده بود ویسکی خواست، خیلی شوکه « نشدم! مرد مسلمان دستور داد؛ حضرتِ مطیع، ظرف‌های دربسته‌ای را فرستاد که در هوا شناور بودند و با صدای تلق تلق به زمین می‌خوردند. هر مرد نوشیدنی دلخواه خود را پیدا کرد.»

وعده چهارمین شاهکار دیدنی روز بدون شک برای میزبان ما خوشحال کننده بود: افضل پیشنهاد داد که ناهار « فوری تهیه کند!»

بابو با ناراحتی پیشنهاد داد: «بیایید گران‌ترین غذاها را سفارش دهیم. من با پانصد روپیه‌ام یک غذای مفصل می‌خواهم! همه چیز باید در بشقاب‌های طلا سرو شود!»

به محض اینکه هر مرد سلیقه‌ی خود را ابراز کرد، درویش خطاب به حضرت خستگی‌ناپذیر سخن گفت. « صدای تق‌تق بلندی بلند شد؛ بشقاب‌های طلایی پر از کاری‌های پیچیده، لوچی‌های داغ و بسیاری از میوه‌های خارج از فصل، از ناکجاآباد جلوی پای ما فرود آمدند. همه غذاها خوشمزه بودند. بعد از یک ساعت ضیافت، شروع به ترک اتاق کردیم. صدای مهیبی، انگار که ظرف‌ها روی هم انباشته شده باشند، باعث شد برگردیم. ببین! هیچ اثری از بشقاب‌های براق یا بقایای غذا نبود.»

حرفش را قطع کردم: «گوروجی، اگر افضل می‌توانست به راحتی چیزهایی مثل ظروف طلا را به دست آورد، چرا چشم طمع به اموال دیگران داشت؟»

فقیر از نظر معنوی خیلی پیشرفته نبود. تسلط او بر یک تکنیک خاص یوگا به او دسترسی به سطح « اختری می‌داد که در آن هر آرزویی بلافاصله تحقق می‌یابد. از طریق واسطه یک موجود اختری، حضرت، مرد مسلمان می‌توانست احضار کند اتم‌های هر جسمی را از انرژی اتری با عملی از اراده‌ای قدرتمند جدا می‌کند. اما چنین اشیاء تولید شده توسط اخترشناسان از نظر ساختاری ناپایدار هستند؛ آنها را نمی‌توان برای مدت طولانی حفظ کرد. افضل هنوز آرزوی ثروت دنیوی را داشت که اگرچه با سختی بیشتری به دست می‌آمد، اما دوام قابل اعتمادتری داشت.

من خندید. «آن هم گاهی اوقات ناپدید می‌شود بیشترین بی‌حساب!

استاد ادامه داد: «افضل مردی خداشناس نبود. معجزات دائمی و سودمند توسط مقدسین واقعی انجام می‌شوند، زیرا آنها خود را با خالق قادر مطلق هماهنگ کرده‌اند. افضل صرفاً مردی معمولی با قدرت خارق‌العاده نفوذ به قلمروی ظریفی بود که معمولاً فانیان تا زمان مرگ به آن وارد نمی‌شوند.»

من درک کردن حالا، گوروجی. جهان پس از مرگ ظاهر می‌شود به داشته باشند برخی جذاب ویژگی‌ها»."

استاد موافقت کرد. «بعد از آن روز دیگر افضل را ندیدم، اما چند سال بعد، بابو به خانه‌ام آمد تا گزارش روزنامه‌ای از اعتراف عمومی آن مرد مسلمان را به من نشان دهد. از آن، حقایقی را که همین الان در مورد تشرف اولیه افضل نزد یک گوروی هندو برایتان گفتم، آموختم.»

خلاصه بخش پایانی سند منتشر شده، آنطور که سری یوکتشوار به یاد می‌آورد، به شرح زیر بود: «من، افضل خان، این سخنان را به عنوان توبه و هشداری برای کسانی که به دنبال ... هستند، می‌نویسم.» داشتن قدرت‌های معجزه‌آسا. سال‌هاست که از توانایی‌های شگفت‌انگیزی که به لطف خدا و استادم به من عطا شده است، سوءاستفاده می‌کنم. مست خودخواهی شده‌ام و احساس می‌کنم فراتر از قوانین عادی اخلاق هستم. بالاخره روز حسابم فرا رسید.

اخیراً در جاده‌ای خارج از کلکته با پیرمردی آشنا شدم. او با درد لنگان لنگان راه می‌رفت و جسمی » درخشان شبیه طلا را حمل می‌کرد. با حرص و طمع در قلبم با او صحبت کردم.

... عالی فقیر . چه داشته باشند شما اونجا؟ ،من» هستم افضل خان»

این گوی طلا تنها ثروت مادی من است؛ نمی‌تواند برای یک درویش هیچ اهمیتی داشته باشد . از شما » التماس می‌کنم، آقا، لنگیدن مرا درمان کنید.»

توپ را لمس کردم و بدون هیچ جوابی دور شدم. پیرمرد لنگان لنگان دنبالم آمد. خیلی زود فریاد زد: » طلای من گم شد!»«

چون توجهی نکردم، ناگهان با صدایی گرفته و گرفته که به طرز عجیبی از بدن نحیفش بیرون می‌آمد، » گفت:

انجام بده شما نه تشخیص من؟ ""

من مات و مبهوت از کشف دیرهنگام این حقیقت که این پیرمرد ناتوان و ناتوان، کسی جز آن قدیس » بزرگی که مدت‌ها پیش مرا به یوگا دعوت کرده بود، نیست، مات و مبهوت ماندم. او قامت راست کرد؛ بدنش فوراً قوی و جوان شد.»

نگاه گورویم آتشین بود. «خب! من با چشمان خودم می‌بینم که تو از قدرت‌هایت نه برای کمک به بشریت رنج‌کشیده، بلکه برای شکار آنها مانند یک دزد معمولی استفاده می‌کنی! من هدایای غیبی تو را پس می‌گیرم؛ حضرت اکنون از تو آزاد شده است. دیگر در بنگال مایه وحشت نخواهی بود!»

با لحنی اندوهگین حضرت را صدا زدم؛ برای اولین بار، او در دیدگانم ظاهر نشد. اما ناگهان حجابی تاریک» در درونم کنار رفت؛ کفر زندگی‌ام را به وضوح دیدم.

گوروی من، از شما متشکرم که آمدید تا توهم دیرینه‌ام را از من دور کنید.'» من در حالی که به پاهایش'» هق هق می‌کردم، گفتم: «قول می‌دهم جاه‌طلبی‌های دنیوی‌ام را رها کنم. برای مراقبه در تنهایی با خدا به کوهستان خواهم رفت، به این امید که گذشته‌ی شومم را جبران کنم.»

استادم با شفقتی خاموش به من نگاه کرد. سرانجام گفت: «صداقت تو را حس می‌کنم. به خاطر » سال‌های اولیه‌ی اطاعت بی‌چون‌وچرایت، و به خاطر توبه‌ی کنونی‌ات، یک نعمت به تو می‌دهم. قدرت‌های دیگرت اکنون از بین رفته‌اند، اما هر زمان که به غذا و لباس نیاز داشتی، هنوز هم می‌توانی با موفقیت از حضرت بخواهی که آنها را برایت فراهم کند. خود را با تمام وجود وقف الوهیت کن.» فهم در خلوت کوهستان.

آنگاه گوروی من ناپدید شد؛ من با اشک‌ها و اندیشه‌هایم تنها ماندم. خداحافظ دنیا! من می‌روم تا » بخشش معشوق کیهانی را بجویم.»

18-1 : ... عربی فقیر ، فقیر؛ در اصل اعمال شده به درویشان تحت الف نذر از فقر الف مسلم یوگی؛ از .

18-2 : ... بنگال-ناگپور راه آهن، داشت شده یکی از ،من پدر بعداً گفته شد من که او شرکت ... شرکت‌ها قربانی از افضل خان

18-3 : ... نام از سری یوکتشوار دوست، و باید ارجاع به او به سادگی به من انجام دادن نه به یاد بیاورید عنوان «بابو» (آقا).

فصل: ۱۹

من استاد، در کلکته، ظاهر می‌شود در سرمپور

من اغلب گرفتار شک و تردیدهای الحادی هستم. با این حال، گمانی شکنجه‌آور گاهی اوقات مرا آزار می‌دهد:» آیا ممکن است امکانات روحی بکری وجود نداشته باشد؟ آیا اگر انسان در کشف آنها کوتاهی کند، سرنوشت واقعی خود را از دست نمی‌دهد؟«

این سخنان دیجن بابو، هم‌اتاقی من در پانسیون پانتی ، به دعوت من برای ملاقات با گورویم بیان شد.

پاسخ دادم: «شری یوکتشوارجی شما را به کریا یوگا وارد خواهد کرد. این یوگا آشفتگی دوگانه‌انگاری را با یک یقین درونی الهی آرام می‌کند.«

آن شب دیژن مرا به صومعه همراهی کرد. دوستم در حضور استاد چنان آرامش معنوی یافت که خیلی زود به ملاقات‌کننده‌ی همیشگی او تبدیل شد. دغدغه‌های پیش‌پاافتاده‌ی زندگی روزمره برای انسان کافی نیست؛ خرد نیز عطشی ذاتی است. به گفته‌ی سری یوکتشوار، دیژن انگیزه‌ای برای آن تلاش‌ها - که ابتدا دردناک و سپس به راحتی رهایی‌بخش بودند - برای یافتن خود واقعی‌تر در درون خود یافت. آغوشش از نفس تحقیرآمیز یک تولد موقت، که به ندرت برای روح به اندازه کافی کافی است، غنی‌تر است.

از آنجایی که من و دیجن هر دو در کالج سرمپور دوره AB را می‌گذراندیم، عادت کرده بودیم که به محض پایان کلاس‌ها با هم به سمت آشرام برویم. اغلب سری یوکتشوار را می‌دیدیم که در بالکن طبقه دوم خود ایستاده بود و با لبخند از نزدیک شدن ما استقبال می‌کرد.

یک بعد از ظهر، کانای، یکی از ساکنان جوان صومعه، با خبری ناامیدکننده دم در به استقبال من و دیژن آمد.

»استاد است نه اینجا؛ او بود احضار شده به کلکته توسط یک فوری توجه داشته باشید."

روز بعد کارت پستی از گورویم دریافت کردم. نوشته بود: «من صبح چهارشنبه کلکته را ترک خواهم کرد.

تو و دیژن به قطار ساعت نه در ایستگاه سرمپور ملحق شوید.»

حدود ساعت هشت و نیم صبح چهارشنبه، پیامی تله‌پاتی از سری یوکتشوار مصرانه در ذهنم جرقه زد: «من تأخیر دارم؛ به قطار ساعت نه نرو.»

... جدیدترین دستورالعمل‌ها به دیژن، سازمان بهداشت جهانی بود قبلاً لباس پوشیده برای من منتقل شده عزیمت.

«تو و شهودت!» صدای دوستم با لحنی تحقیرآمیز همراه بود. «من ترجیح می‌دهم به کلام مکتوب استاد اعتماد کنم.»

شانه‌هایم را بالا انداختم و با قاطعیت و آرامش نشستم. دیژن در حالی که با عصبانیت غرغر می‌کرد، به سمت در رفت و آن را با سر و صدا پشت سرش بست.

چون اتاق نسبتاً تاریک بود، به پنجره‌ای که مشرف به خیابان بود نزدیک‌تر شدم. نور اندک خورشید ناگهان به درخشش شدیدی تبدیل شد که در آن پنجره‌ی آهنی کاملاً ناپدید شد. در این پس‌زمینه‌ی خیره‌کننده، پیکره‌ی سری یوکتشوار به وضوح نمایان شد!

در حالی که تا سر حد شوک گیج شده بودم، از روی صندلی بلند شدم و در مقابلش زانو زدم. با حرکت همیشگی‌ام که با احترام به پای گورویم سلام می‌دادم، کفش‌هایش را لمس کردم. این کفش‌ها برایم آشنا بودند، از جنس کرباس نارنجی رنگ که کف آن با طناب پوشیده شده بود. پارچه سوامی اُخرایی‌اش به من برخورد می‌کرد؛ نه تنها بافت ردایش، بلکه سطح زبر کفش‌ها و فشار انگشتان پایش را در آنها به وضوح حس می‌کردم. از شدت حیرت نمی‌توانستم کلمه‌ای بگویم، بلند شدم و با نگاهی پرسشگرانه به او خیره شدم.

«خوشحال شدم که پیام تله‌پاتی من را دریافت کردید.» صدای استاد آرام و کاملاً عادی بود. «من اکنون کارم را در کلکته تمام کرده‌ام و با قطار ساعت ده به سرمپور خواهم رسید.»

همانطور که من هنوز خاموش خیره شده بودم، سری یوکتشوار ادامه داد: «این یک شبح نیست، بلکه شکل گوشت و خون من است. به من فرمان الهی داده شده است که این تجربه را به شما بدهم، تجربه‌ای که به ندرت در زمین به دست می‌آید. در ایستگاه منتظر من باشید؛ شما و دیژن خواهید دید که من با همین لباسی که الان پوشیده‌ام به سمت شما می‌آیم. یک مسافر دیگر - پسر کوچکی که یک کوزه نقره حمل می‌کند - پیشاپیش من خواهد آمد.»

گورویم هر دو دستش را روی سرم گذاشت و زمزمه کنان دعای خیر کرد. در پایان سخنانش گفت: « تابا آسی »، [۱-۱۹] صدای غرش عجیبی شنیدم. [۲-۱۹] بدنش به تدریج در نور نافذ شروع به ذوب شدن کرد. ابتدا پاها و ساق‌هایش ناپدید شدند، سپس تنه و سرش، مانند طوماری که لوله می‌شود. تا آخرین لحظه، می‌توانستم انگشتانش را که به آرامی روی موهایم قرار می‌گرفتند، حس کنم. درخشش محو شد؛ چیزی جز پنجره‌ی نرده‌دار و باریکه‌ای کم‌رنگ از نور خورشید در مقابلم باقی نماند.

من در حالتی نیمه‌گیج و منگ ماندم و از خودم می‌پرسیدم که آیا دچار توهم نشده‌ام؟ دیژن با حالتی سرافکنده و ناامید خیلی زود وارد اتاق شد.

«استاد نه در قطار ساعت نه بود، و نه و نیم هم نبود.» دوستم این خبر را با لحنی کمی عذرخواهی اعلام کرد.

پس بیا؛ می‌دانم ساعت ده می‌رسد.» دست دیژن را گرفتم و بی‌توجه به اعتراض‌هایش، او را به زور با »
خودم بردم. حدود ده دقیقه بعد وارد ایستگاه شدیم، جایی که قطار داشت با صدای بلند می‌ایستاد.

با خوشحالی فریاد زدم: «تمام قطار پر از نور هاله استاد است! او آنجاست!» دیژن با تمسخر

خندید و گفت: «تو خواب می‌بینی؟»

بیا اینجا منتظر بمانیم.» جزئیات نحوه‌ی برخورد گورو با ما را برای دوستم تعریف کردم. همین که »
توضیحاتم تمام شد، سری یوکتشوار از راه رسید، همان لباس‌هایی را که کمی قبل دیده بودم، به تن
داشت. او به آرامی پشت سر پسر بچه‌ای که کوزه‌ای نقره‌ای در دست داشت، راه می‌رفت.

برای لحظه‌ای، موجی از ترس سرد، از غرابت بی‌سابقه‌ی تجربه‌ام، وجودم را فرا گرفت. احساس کردم دنیای
مادی قرن بیستم از من دور می‌شود؛ آیا به روزهای باستانی که عیسی در دریا در مقابل پطرس ظاهر شد،
بازگشته بودم؟

همین که سری یوکتشوار، یک یوگی-مسیح امروزی، به جایی رسید که من و دیجن بی‌کلام ریشه دوانده
بودیم، استاد به دوستم لبخند زد و گفت:

"من ارسال شده شما الف پیام هم، اما شما بودند ناتوان به درک کردن آن را»

دیژن ساکت بود، اما با سوءظن به من خیره شد. بعد از اینکه گورو را تا صومعه‌اش همراهی کردیم، من
و دوستم به سمت کالج سرمپور حرکت کردیم. دیژن در خیابان ایستاد، خشم از هر منفذ وجودش جاری
بود.

"!پس!» استاد ارسال شده من الف پیام! با این حال شما پنهان آن را! من تقاضا یک توضیح»

با عصبانیت گفتم: «اگر آینه‌ی ذهنت آنقدر بی‌قراری می‌کند که نمی‌توانی دستورات گوروم‌مان را درک کنی،
می‌توانم جلوی خودم را بگیرم؟»

خشم از چهره دیژن محو شد. با پشیمانی گفت: «منظورت را می‌فهمم. اما لطفاً توضیح بده که چطور
توانستی از وجود کودکی که کوزه را در دست داشت، خبر داشته باشی.»

وقتی داستان حضور شگفت‌انگیز استاد در خوابگاه آن روز صبح را تمام کردم، من و دوستم به کالج
سرمپور رسیده بودیم.

دیژن گفت: «با شنیدن این داستان از قدرت‌های گورو، احساس می‌کنم هر دانشگاهی در دنیا
فقط یک کودکستان است.»

فصل ۱۹ پاورقی‌ها

19-1 : بنگالی «خداحافظ»؛ به معنای واقعی کلمه، آن است الف

امیدوار پارادوکس: «سپس من بیا." ۱۹-۲: صدای مشخصه

غیرمادی شدن اتم‌های بدنی.

فصل: ۲۰

ما انجام دهید نه بازدید کشمیر

« پدر، می‌خواهم از استاد و چهار نفر از دوستانش دعوت کنم تا در تعطیلات تابستانی‌ام مرا به کوهپایه‌های هیمالیا همراهی کنند. آیا ممکن است شش بلیط قطار به کشمیر و پول کافی برای تأمین هزینه‌های سفرمان به من بدهید؟»

همانطور که انتظار داشتم، پدر از ته دل خندید. «این سومین بار است که همین داستان مسخره را برایم تعریف می‌کنی. مگر تابستان گذشته و سال قبل از آن هم همین درخواست را نکردی؟ در آخرین لحظه، سری یوکتشوارجی از رفتن امتناع کرد.»

« درسته پدر؛ نمی‌دونم چرا گورویم نظر قطعی‌اش رو در مورد کشمیر بهم نمی‌گه.» 20-۱ اما اگر به او بگویم که قبلاً مجوزها را از تو گرفته‌ام، به نوعی فکر می‌کنم که این بار او رضایت خواهد داد که این سفر را انجام دهد.

پدر در آن لحظه قانع نشد، اما روز بعد، پس از کمی شوخی و مزاح، شش کارت اعتباری و یک دسته اسکناس ده روپیه‌ای به من داد.

من به سختی فکر کردن شما نظری سفر نیازها چنین عملی وسایل،" او اظهار داشت، "اما اینجا آنها هستند» ."

آن بعد از ظهر غنایم را به سری یوکتشوار نشان دادم. اگرچه او به اشتیاق من لبخند زد، اما کلماتش غیر متعهدانه بود: "دوست دارم بروم؛ خواهیم دید." وقتی از شاگرد کوچک گوشه نشینش، کانای، خواستم ما را همراهی کند، هیچ نظری نداد. من همچنین سه دوست دیگرم - راجندرا نات میترا، جوتین آدی و یک پسر دیگر - را دعوت کردم. تاریخ حرکت ما دوشنبه بعد تعیین شد.

شنبه و یکشنبه در کلکته ماندم، جایی که مراسم ازدواج یکی از پسرعموهایم در خانه خانوادگی‌مان برگزار می‌شد. صبح زود دوشنبه با چمدان‌هایم به سرمپور رسیدم. راجندرا در ورودی صومعه به استقبالم آمد.

«استاد است بیرون، راه رفتن. او دارد امتناع ورزید به برو.»

من به همان اندازه غمگین و لجباز بودم. «به پدر فرصت دوباره‌ای نمی‌دهم که نقشه‌های واهی من برای کشمیر را مسخره کند. بیایید؛ بقیه‌مان به هر حال خواهیم رفت.»

... آشرام به پیدا کردن الف خدمتکار. کانای، من می‌دانست، خواهد بود نه راجندرا توافق شد؛ من چپ سفر گرفتن ...

بدون استاد، و به کسی نیاز بود که از چمدان‌ها مراقبت کند. به یاد بهاری افتادم، که قبلاً خدمتکار خانه‌ی پدری‌ام بود و حالا توسط یک معلم مدرسه در سرمپور استخدام شده بود. همینطور که با سرعت راه می‌رفتم، جلوی کلیسای مسیحی نزدیک دادگاه سرمپور به گورویم برخوردم.

«کجا» هستند شما می‌ره؟" سری یوکتشوار صورت بود بی‌لبخند»

آقا، شنیده‌ام که شما و کانای به سفری که برنامه‌ریزی کرده‌ایم، نمی‌روید. من دنبال بهاری می‌گردم. « یادتان هست که سال گذشته او آنقدر مشتاق دیدن کشمیر بود که حتی پیشنهاد داد بدون حقوق خدمت کند.«

با عصبانیت گفتم: «یادم هست. با این وجود، فکر نمی‌کنم بهاری حاضر به

رفتن باشد. او فقط مشتاقانه منتظر این فرصت است!«

گورویم بی‌صدا به راهش ادامه داد؛ خیلی زود به خانه‌ی مدیر مدرسه رسیدم. بهاری، در حیاط، با گرمی و صمیمیتی به من خوشامد گفت که به محض اینکه اسم کشمیر را آوردم، ناگهان ناپدید شد. خدمتکار با زمزمه‌ی عذرخواهی، مرا ترک کرد و وارد خانه‌ی کارفرمایش شد. نیم ساعت منتظر ماندم و با نگرانی به خودم اطمینان دادم که تأخیر بهاری به دلیل آماده‌سازی برای سفرش بوده است. بالاخره درِ خانه را زدم.

مردی به من اطلاع داد: «بهاری حدود سی دقیقه پیش از پله‌های پشتی رفت.» لبخند کمرنگی بر لبانش نقش بست.

با ناراحتی آنجا را ترک کردم، در حالی که از خود می‌پرسیدم آیا دعوتم بیش از حد اجباری بوده یا نفوذ نامرئی استاد در کار بوده است. وقتی از کنار کلیسای مسیحیان گذشتم، دوباره گورویم را دیدم که به آرامی به سمت من می‌آمد. بدون اینکه منتظر شنیدن گزارش من باشد، فریاد زد:

"بنابراین بهاری خواهد بود نه برو! حالا، چه هستند شما نقشه‌ها؟"

احساس می‌کردم بچه‌ی سرکشی هستم که مصمم است از پدر سلطه‌جویش سرپیچی کند. «آقا، از عمویم می‌خواهم خدمتکارش، لال داری، را به من قرض بدهد.«

سری یوکتشوار با خنده پاسخ داد: «اگر می‌خواهی، عمویت را ببین. اما بعید می‌دانم از این دیدار لذت ببری.«

با نگرانی اما سرکشی، گورویم را ترک کردم و وارد دادگاه سرمپور شدم. عموی پدرم، سارادا گوش، وکیل دولت، با محبت از من استقبال کرد.

به او گفتم: «من امروز با چند تا از دوستانم به کشمیر می‌رویم. سال‌هاست که مشتاقانه منتظر این سفر به هیمالیا هستم.«

«موکوندا، برات خوشحالم. کاری هست که بتونم برات انجام بدم تا سفرت راحت‌تر بشه؟»

اینها مهربان کلمات داد من الف بالابر از تشویق. "عزیزم عمو،" من گفت، "می‌توانست شما احتمالاً یدکی

"من شما بنده، لال داری؟

درخواست ساده‌ی من مثل زلزله‌ای تمام شد. عمو چنان از جا پرید که صندلی‌اش واژگون شد، کاغذهای روی میز به هر طرف پرتاب شدند و پیپش، یک قلیان بلند با ساقه‌ی نارگیل، با صدای بلندی روی زمین افتاد.

او در حالی که از خشم می‌لرزید فریاد زد: «ای جوان خودخواه، چه فکر نامعقولی! اگر خدمتکار مرا به یکی از گردش‌های تفریحی‌ات ببری، چه کسی از من مراقبت خواهد کرد؟»

تعجبم را پنهان کردم و به این فکر کردم که تغییر موضع ناگهانی عموی مهربانم تنها یکی دیگر از معماهای روز است که کاملاً وقف فهم‌ناپذیری شده است. عقب‌نشینی من از دفتر دادگاه بیشتر از روی بی‌حوصلگی بود تا وقار.

به صومعه برگشتم، جایی که دوستانم مشتاقانه دور هم جمع شده بودند. کم کم داشتم به این باور می‌رسیدم که انگیزه‌ای کافی، هرچند بسیار پنهان، پشت این رفتار استاد وجود دارد. از اینکه سعی کرده بودم اراده‌ی گورویم را خنثی کنم، پشیمان شدم.

سری یوکتشوار پرسید: «موکوندا، دوست نداری کمی بیشتر پیش من بمانی؟ راجندرا و بقیه می‌توانند الان بروند و در کلکته منتظرت بمانند. وقت زیادی برای سوار شدن به آخرین قطار عصر که کلکته را به مقصد کشمیر ترک می‌کند، وجود خواهد داشت.»

آقا، من نکن مراقبت به برو بدون تو،" من گفت با سوگواری»

دوستانم کوچکترین توجهی به حرف من نکردند. آنها یک کالسکه ی معمولی احضار کردند و با تمام چمدان ها رفتند. من و کانای آرام کنار پای گورومان نشستیم. بعد از نیم ساعت سکوت کامل، استاد بلند شد و به سمت ایوان غذاخوری طبقه دوم رفت.

"کانای، خواهش می‌کنم خدمت کردن موکوندا غذا. او قطار برگ‌ها به زودی»

از روی پتوی روی صندلی‌ام بلند شدم و ناگهان با حالت تهوع و احساس دل آشوب وحشتناکی در معده‌ام تلو تلو خوردم. درد شدید آنقدر شدید بود که احساس کردم ناگهان به جهنمی سهمگین پرتاب شده‌ام. کورکورانه به سمت گورویم رفتم و در حالی که تمام علائم وبای وحشتناک آسیایی به من حمله کرده بود، در مقابلش نقش بر زمین شدم. سری یوکتشوار و کانای مرا به اتاق نشیمن بردند.

در حالی که از درد و رنج به خود می‌پیچیدم، فریاد زدم: «استاد، جانم را به تو تسلیم می‌کنم.» زیرا باور داشتم که به سرعت از ساحل وجودم محو می‌شود.

سری یوکتشوار قرار دادن من سر روی او دامان، نوازش کردن من پیشانی با فرشته ای لطافت

او گفت: «حالا می‌بینی اگر با دوستانت در ایستگاه بودی چه اتفاقی می‌افتاد. من مجبور بودم به این روش عجیب از تو مراقبت کنم، چون تو تصمیم گرفتی در مورد قضاوت من در مورد رفتن به سفر در این زمان خاص شک کنی.»

بالاخره فهمیدم. از آنجایی که استادان بزرگ به ندرت صلاح می‌دانند که قدرت خود را آشکارا نشان دهند، ... روز رویدادها خواهد بود داشته باشند تصور شده که آنها توالی بود کاملاً یک اتفاق بی‌اهمیت ناظر از

طبیعی.

مداخله‌ی گورویم آنقدر نامحسوس بود که کسی نمی‌توانست به آن شک کند. او اراده‌اش را از طریق بهاری و عمویم سارادا و راجندرا و دیگران چنان نامحسوس اعمال کرده بود که احتمالاً همه به جز خودم فکر می‌کردند اوضاع از نظر منطقی عادی بوده است.

از آنجایی که سری یوکتشوار هرگز از انجام وظایف اجتماعی خود کوتاهی نمی‌کرد، به کانای دستور داد که به دنبال متخصص برود و عمویم را نیز مطلع کند.

"استاد،» من اعتراض کرد، «تنها شما می‌تواند شفا دادن من. من هستم هم دور رفته برای هر دکتر»

فرزندم، تو تحت حمایت رحمت الهی هستی. نگران دکتر نباش؛ او تو را در این حالت پیدا نخواهد کرد. تو» از قبل شفا یافته‌ای.»

با سخنان گورویم، رنج طاقت‌فرسا از من دور شد. با ضعف نشستم. طولی نکشید که پزشکی از راه رسید و مرا با دقت معاینه کرد.

او گفت: «به نظر می‌رسد که بدترین شرایط را پشت سر گذاشته‌ای. من چند نمونه برای آزمایش با خودم می‌برم.»

... پزشک رسید با عجله من بود نشسته بالا، در خوب ارواح دنبال کردن صبح

خب، خب، اینجایی، لبخند می‌زنی و گپ می‌زنی انگار که هیچ تماس نزدیکی با مرگ نداشته‌ای.» او بـه» آرامی دستم را نوازش کرد. «اصلاً انتظار نداشتم زنده پیدایت کنم، بعد از اینکه از روی نمونه‌ها فهمیـدم که بیماری‌ات وبا آسیایی است. مرد جوان، تـو خوش‌شانسـی کـه یـک گـورو بـا قـدرت شفابخشـی الهی داری! من به این موضوع اطمینان دارم!»

من از صمیم قلب موافقت کردم. همین که دکتر داشت آماده رفتن می‌شد، راجندرا و آدی دم در ظاهر شدند. با نگاهی به پزشک و سپس به چهره‌ی نسبتاً رنگ‌پریده‌ی من، رنجش در چهره‌شان جای خود را به همدردی داد.

... کلکته قطار. شما داشته باشند ما بودند عصبانی چه زمانی شما نکرد نوبت بالا به عنوان توافق شده در» شده مریض؟"

بله.» نتوانستم جلوی خنده‌ام را بگیرم، چون دوستانم چمدان‌ها را در همان گوشه‌ای که دیروز اشغال » کرده بودند، گذاشتند. نقل قول کردم: «یک کشتی بود که به اسپانیا می‌رفت؛ وقتی رسید، دوباره برگشت!»

استاد وارد اتاق شد. من به خودم اجازه دادم که مثل یک فرد نقاهت‌دیده، خودم را آزاد کنم و با محبت دستش را گرفتم.

گفتم: «گوروجی، از دوازدهمین سال زندگی‌ام به بعد، تلاش‌های ناموفق زیادی برای رسیدن به هیمالیا داشته‌ام. بالاخره متقاعد شده‌ام که بدون دعای خیر شما، الهه پارواتی ... مرا نخواهد پذیرفت!

20-1 : اگرچه استاد شکست خورده به ساختن هر توضیح، او بی‌میلی به بازدید کشمیر در طول آن دو تابستان ها شاید از قبل می‌دانسته که زمان مناسبی بـرای بیمـاری او در آنجـا نیسـت (بـه فصـل ۲۲ مراجعه کنید).

20-2 : «از ... کوه‌ها.» پاروانی، از نظر اسطوره شناسی نمایندگی شده بـه عنـوان به معنای واقعی کلمه، «از
... مقدس الف دختر از هیماوات یا

فصل: ۲۱

ما بازدید کشمیر

دو روز پس از بهبودی معجزه‌آسای من از وبای آسیایی، سری یوکتشوار به من اطلاع داد: «حالا به اندازه کافی قوی شده‌ای که بتوانی سفر کنی. من تو را تا کشمیر همراهی خواهم کرد.»

آن شب، گروه شش نفره ما به سمت شمال حرکت کردند. اولین توقف تفریحی ما در سیملا، شهری باشکوه که بر تخت تپه‌های هیمالیا تکیه زده است، بود. در خیابان‌های شیب‌دار قدم زدیم و از مناظر باشکوه لذت بردیم.

پیرزنی که در یک بازارچه‌ی روباز و خوش‌منظره چمباتمه زده بود، فریاد زد: «توت‌فرنگی انگلیسی برای فروش» .

استاد در مورد میوه‌های قرمز کوچک و عجیب کنجکاو بود. او یک سبد پر از آنها خرید و به من و کانای که در همان نزدیکی بودیم تعارف کرد. من یکی از آنها را چشیدم اما با عجله آن را روی زمین تف کردم.

"آقا، چه الف ترش میوه! من می‌توانست هرگز مانند توت فرنگی»

گورویم خندید. "اوه، تو از آنها خوشت خواهد آمد - در آمریکا. در یک شام آنجا، میزبانت آنها را با شکر و خامه سرو خواهد کرد. بعد از اینکه توت فرنگی ها را با چنگال له کرد، آنها را خواهی چشید و خواهی گفت: 'چه توت فرنگی های خوشمزه ای!' آنوقت این روز را در سیملا به یاد خواهی آورد."

پیش‌بینی سری یوکتشوار از ذهنم محو شد، اما سال‌ها بعد، کمی پس از ورودم به آمریکا، دوباره به ذهنم آمد. من مهمان شام خانم آلیس تی. هسی (خواهر یوگماتا) در وست سامرویل، ماساچوست بودم. وقتی دسر توت‌فرنگی روی میز گذاشته شد، میزبانم چنگالش را برداشت و توت‌هایم را له کرد و خامه و شکر را به آن اضافه کرد. او گفت: «میوه کمی ترش است؛ فکر می‌کنم از این روش خوشتان بیاید.»

لقمه ای نوشیدم. "چه توت فرنگی های خوشمزه ای!" با تعجب گفتم. بلافاصله پیش بینی گورویم در سیملا از غار بی انتهای خاطرات بیرون آمد. پی بردن به این که مدت ها پیش ذهن هماهنگ با خدا سری یوکتشوار با حساسیت برنامه رویدادهای کارمایی سرگردان در اثیر آینده را تشخیص داده بود، تکان دهنده بود.

گروه ما خیلی زود سیملا را ترک کرد و به سمت راولپندی حرکت کرد. در آنجا یک لاندوی بزرگ که توسط دو اسب کشیده می‌شد، کرایه کردیم و با آن سفری هفت روزه به سرینگر، پایتخت کشمیر، را آغاز کردیم. روز دوم سفر ما به سمت شمال، وسعت واقعی هیمالیا را نمایان کرد. همانطور که چرخ‌های آهنی کالسکه ما در امتداد جاده‌های داغ و سنگلاخی جیرجیر می‌کردند، از مناظر متغیر شکوه کوهستان مسحور شده بودیم.

"آقا،» آدی گفت به استاد، «من هستم تا حد زیادی لذت بردن اینها باشکوه صحنه‌ها در شما مقدس شرکت«

از قدردانی آدی، چون من در این سفر نقش میزبان را داشتم، احساس لذت کردم. سری یوکتشوار فکرم را متوجه خود کرد؛ رو به من کرد و زمزمه کرد:

خودت را بزرگ نکن؛ آدی آنقدر که مجذوب منظره می‌شود، مجذوب این فکر نیست که ما را » آنقدر تنها بگذارد که سیگار بکشد.«

شوکه شده بودم. با لحنی آرام گفتم: «آقا، لطفا با این حرف‌های ناخوشایند، هماهنگی ما را به هم نزنید. باورم نمی‌شود که آدی هوس سیگار کرده باشد.» ۱-۲۱ با نگرانی به گوروی معمولاً سرکشم نگاه کردم.

استاد با خنده گفت: «بسیار خب؛ من چیزی به آدی نمی‌گویم. اما به زودی خواهی دید که وقتی لاندو توقف کند، آدی به سرعت از فرصتش استفاده می‌کند.«

کالسکه به یک کاروانسرای کوچک رسید. وقتی اسب‌هایمان را برای آب دادن می‌بردند، آدی پرسید: «آقا، اشکالی ندارد اگر کمی با کالسکه‌چی بگردم؟ می‌خواهم کمی هوای بیرون بخورم.«

"سری یوکتشوار داد اجازه، اما اظهار داشت به من، «او» می‌خواهد تازه دود و نه تازه هوا.

کشتی لندو دوباره با سر و صدای زیاد در جاده‌های خاکی پیش رفت. چشمان ارباب برق می‌زد؛ به من دستور داد: «گردنت را از درِ کالسکه بالا بیاور و ببین آدی با هوا چه می‌کند.«

اطاعت کردم و با کمال تعجب دیدم که آدی حلقه‌های دود سیگار را بیرون می‌دهد. نگاهم به سری یوکتشوار نگاهی پوزش‌آمیز بود.

مثل همیشه حق با شماست، آقا. آدی دارد از یک پک به همراه منظره لذت می‌برد.» حدس زدم که » دوستم از راننده تاکسی هدیه گرفته بود؛ می‌دانستم آدی هیچ سیگاری از کلکته با خودش نیاورده بود.

ما در راه پر پیچ و خمی که با مناظر رودخانه‌ها، دره‌ها، صخره‌های شیب‌دار و رشته‌کوه‌های بی‌شمار مزین شده بود، ادامه دادیم. هر شب در مهمانخانه‌های روستایی توقف می‌کردیم و غذای خودمان را آماده می‌کردیم. سری یوکتشوار به رژیم غذایی من اهمیت ویژه‌ای می‌داد و اصرار داشت که در تمام وعده‌های غذایی آبلیمو بخورم. من هنوز ضعیف بودم، اما روز به روز حالم بهتر می‌شد، هرچند کالسکه پر سر و صدا به شدت برای ناراحتی طراحی شده بود.

با نزدیک شدن به کشمیر مرکزی، سرزمین بهشتی دریاچه‌های نیلوفر آبی، باغ‌های شناور، خانه‌های قـایقی با سایبان‌های شاد، رودخانه جهلم با پل‌هـای متعـدد و مراتـع پوشـیده از گـل، کـه همگی در احاطـه شـکوه هیمالیا بودند، قلب‌هایمان آکنده از شور و شوق و انتظار بود. رسیدن ما به سرینگر از طریق ...

خیابانی با درختان بلند و دلباز. در یک مسافرخانه دو طبقه مشرف به تپه‌های باشکوه، اتاق گرفتیم. آب لوله‌کشی در دسترس نبود؛ آب مورد نیازمان را از چاهی در همان نزدیکی تامین می‌کردیم. هوای تابستان ایده‌آل بود، با روزهای گرم و شب‌های کمی سرد.

ما به زیارت معبد باستانی سرینگر سوامی شانکارا رفتیم. همانطور که به صومعه قله کوه خیره شده بودم، که جسورانه در برابر آسمان ایستاده بود، به خلسه‌ای وجدآور فرو رفتم. تصویری از عمارتی بر فراز تپه‌ای در سرزمینی دوردست در ذهنم پدیدار شد. آشرام مرتفع شانکارا پیش رویم به بنایی تبدیل شد که سال‌ها بعد، دفتر مرکزی انجمن خودشناسی را در آمریکا در آن تأسیس کردم. وقتی برای اولین بار از لس‌آنجلس بازدید کردم و ساختمان بزرگ را بر فراز قله کوه واشنگتن دیدم، فوراً آن را از رویاهای دیرینه‌ام در کشمیر و ... شناختم. در جای دیگر.

چند روزی در سرینگر؛ سپس به گلمرگ ("مسیرهای کوهستانی گل‌ها") که شش هزار پا ارتفاع داشت، رفتم. در آنجا برای اولین بار سوار بر اسب بزرگی شدم. راجندرا سوار بر اسب یورتمه‌رو کوچکی شد، که قلبش از آرزوی سرعت شعله‌ور بود. ما به سمت خیلان‌مارگِ بسیار شیب‌دار رفتیم؛ مسیر از میان جنگلی انبوه و پر از قارچ‌های درختی می‌گذشت، جایی که مسیرهای مه‌آلود اغلب خطرناک بودند. اما حیوان کوچک راجندرا حتی در خطرناک‌ترین پیچ‌ها هم اجازه نمی‌داد اسب بزرگ من لحظه‌ای استراحت کند. اسب راجندرا، بی‌خبر از همه چیز، جز لذت رقابت، بی‌وقفه می‌آمد.

مسابقه‌ی نفس‌گیر ما با منظره‌ای نفس‌گیر پاداش داده شد. برای اولین بار در این زندگی، از هر سو به هیمالیای پوشیده از برف خیره شدم که مانند سایه‌هایی از کوه‌های عظیم، ردیف به ردیف، قرار گرفته بودند. خرس‌های قطبی. چشمانم با شور و شوق از دامنه‌های بی‌پایان کوه‌های یخی در برابر آسمان آبی آفتابی لذت می‌بردند.

من بـا همراهـان جـوانم کـه همگی پـالتو پوشـیده بودنـد، شـادمانه روی دامنه‌هـای سـفید و درخشـان قـدم می‌زدیم. در مسیر رو به پایین، فـرش وسـیعی از گل‌هـای زرد را از دور دیـدیم کـه تپه‌هـای دلگـیر را کـاملاً دگرگون کرده بود.

گشت‌های بعدی ما به «باغ‌های لذت» سلطنتی معروف امپراتور جهانگیر، در شالیمار و باغ نشاط بود. کاخ باستانی باغ نشاط درست روی یک آبشار طبیعی ساخته شده است. این آبشار که از کوه‌ها سرازیر می‌شود، با تمهیدات هوشمندانه‌ای تنظیم شده تا از روی تراس‌های رنگارنگ جاری شود و در میان گلزارهای خیره‌کننده به فواره‌هایی فوران کند. این نهر همچنین وارد چندین اتاق کاخ می‌شود و در نهایت مانند پری به دریاچه پایین می‌ریزد. باغ‌های وسیع با رنگ‌های متنوع - گل‌های رز در دوازده رنگ، گل میمون، اسطوخودوس - بسیار زیبا و چشم‌نواز هستند. بنفشه ها خشخاش ها یک زمرد محصور کننده طرح کلی است داده شده توسط متقارن ردیف‌ها از چینارها ، درختان سرو، درختان گیلاس؛ در ورای آنها، ارتفاعات سفید هیمالیا قد برافراشته است. [۲-۲۱]

انگور کشمیر در کلکته یک خوراکی کمیاب و لذیذ محسوب می‌شود. راجندرا که به خودش قول یک جشن واقعی با رسیدن به کشمیر را داده بود، وقتی دید که آنجا هیچ تاکستان بزرگی وجود ندارد، ناامید شد. گهگاه من با شوخی او را به خاطر پیش‌بینی بی‌اساسش مسخره می‌کردم.

می‌گفتم: «آه، آنقدر از انگور سیر شده‌ام که نمی‌توانم راه بروم! انگورهای نامرئی در من در حال جوشیدن هستند!» بعداً شنیدم که انگورهای شیرین در کابل، غرب کشمیر، به وفور می‌رویند. ما خودمان را با بستنی درست شده از رابری ، نوعی شیر غلیظ، تسلی می‌دادیم و

طعم دار با کل پسته آجیل

ما چندین سفر با شیکاراها یا خانه‌های قایقی، که سایه‌بان‌های گلدوزی‌شده قرمز بر آنها سایه انداخته بود، در امتداد کانال‌های پیچیده دریاچه دال، شبکه‌ای از کانال‌ها مانند تار عنکبوت آبی، انجام دادیم. در اینجا باغ‌های شناور متعدد، که به طور ناشیانه‌ای با کنده‌های درخت و خاک ساخته شده‌اند، انسان را شگفت‌زده می‌کنند، زیرا اولین منظره سبزیجات و خربزه‌هایی که در میان آب‌های وسیع رشد می‌کنند، آنقدر نامتجانس است که با آن جور در نمی‌آید. گهگاه دهقانی را می‌بینیم که از «ریشه دواندن در خاک» بیزار است و قطعه زمین مربع شکل خود را به مکانی جدید در دریاچه‌ای با انگشتان فراوان می‌کشاند.

در این دره پر داستان، می‌توان نمونه‌ای از تمام زیبایی‌های زمین را یافت. بانوی کشمیر، تاجی بر سر، حلقه‌ای از دریاچه و پوشیده از گل دارد. در سال‌های بعد، پس از سفر به سرزمین‌های دوردست، فهمیدم که چرا کشمیر اغلب خوش‌منظره‌ترین نقطه جهان نامیده می‌شود. این منطقه برخی از جذابیت‌های کوه‌های آلپ سوئیس، دریاچه لوموند در اسکاتلند و دریاچه‌های نفیس انگلیس را در خود جای داده است. یک مسافر آمریکایی در کشمیر چیزهای زیادی را می‌یابد که او را به یاد شکوه ناهموار آلاسکا و قله پایکس در نزدیکی دنور می‌اندازد.

به عنوان شرکت کنندگان در مسابقه زیبایی مناظر، من برای جایزه اول یا منظره زیبای خوچیمیلکو در مکزیک را پیشنهاد می‌کنم، جایی که کوه‌ها، آسمان‌ها و درختان صنوبر خود را در رگه‌های بی‌شمار آب در میان ماهی‌های بازیگوش منعکس می‌کنند، یا دریاچه‌های جواهرمانند کشمیر، که مانند دوشیزگان زیبا توسط نظارت سختگیرانه هیمالیا محافظت می‌شوند. این دو مکان در حافظه من به عنوان زیباترین نقاط روی زمین برجسته هستند.

با این حال، وقتی برای اولین بار شگفتی‌های پارک ملی یلوستون و گرند کنیون کلرادو و آلاسکا را دیدم، شگفت‌زده شدم. پارک یلوستون شاید تنها منطقه‌ای باشد که می‌توان در آن آبفشان‌های بی‌شماری را دید که سال به سال با نظمی منظم در آسمان فوران می‌کنند. برکه‌های اوپال و یاقوت کبود و چشمه‌های آب گرم گوگردی، خرس‌ها و موجودات وحشی آن، به انسان یادآوری می‌کنند که طبیعت نمونه‌ای از اولین خلقت خود را در اینجا به جا گذاشته است. با ماشین به پیش بروید جاده‌های وایومینگ تا «دیگ رنگ شیطان» پر از گل و لای داغ و جوشان، با چشمه‌های جوشان، فواره‌های بخارآلود و آبفشان‌های فوران‌کننده در همه جهات، با کمال میل می‌گفتم که یلوستون به خاطر منحصر به فرد بودنش شایسته‌ی جایزه‌ی ویژه است.

درختان سرخ‌چوب باشکوه باستانی یوسمیتی، که ستون‌های عظیم خود را تا آسمان بی‌کران امتداد داده‌اند، کلیساهای طبیعی سبزی هستند که با مهارتی الهی طراحی شده‌اند. اگرچه آبشارهای شگفت‌انگیزی در شرق وجود دارند، اما هیچ‌کدام با زیبایی سیل‌آسای نیاگارا در نزدیکی مرز کانادا برابری نمی‌کنند. غارهای ماموت کنتاکی و غارهای کارلزبد در نیومکزیکو، با سازندهای رنگارنگ قندیل‌مانند، سرزمین‌های پریان خیره‌کننده‌ای هستند. سوزن‌های بلند مناره‌های استالاکتیتی آنها، که از غار آویزان هستند، سقف ها و آینه کاری شده در زیرزمینی آب‌ها، حاضر الف نگاهی اجمالی از دیگر جهان‌ها به عنوان مورد علاقه‌ی انسان.

بیشتر هندوهای کشمیر که به خاطر زیبایی‌شان در جهان مشهورند، به سفیدی اروپایی‌ها هستند و چهره و ساختار استخوانی مشابهی دارند؛ بسیاری از آنها چشمان آبی و موهای بلوند دارند. با پوشیدن لباس‌های غربی، شبیه آمریکایی‌ها به نظر می‌رسند. هیمالیا سرد، کشمیری‌ها را از آفتاب سوزان محافظت می‌کند ... جنوبی و گرمسیری عرض‌های و... حفظ کردن آنها نور رنگ چهره‌ها. همانطور که یکی سفرها به جغرافیایی او در هند، به تدریج متوجه می‌شود که مردم تیره‌تر و تیره‌تر می‌شوند.

پس از گذراندن هفته‌های شاد در کشمیر، مجبور شدم برای ترم پاییزی کالج سرمپور به بنگال برگردم. سری یوکتشوار به همراه کانای و آدی در سرینگر ماند. قبل از عزیمت من، استاد اشاره کرد که بدنش در کشمیر در معرض رنج و عذاب خواهد بود.

با اعتراض گفتم: «آقا، شما خیلی سرحال به نظر

می‌رسید. حتی احتمال دارد که من این دنیا را ترک کنم.»

با التماس به پایش افتادم: «گوروجی! لطفاً قول بده که الان بدنت را ترک نمی‌کنی. من کاملاً آماده نیستم که بدون تو ادامه دهم.»

سری یوکتشوار ساکت بود، اما چنان با دلسوزی به من لبخند زد که احساس اطمینان کردم. با اکراه او را ترک کردم.

«استاد به شدت بیمار است.» این تلگراف از آدی کمی پس از بازگشتم به سرمپور به دستم رسید.

با عجله به گورویم تلگراف زدم: «آقا، از شما قول گرفتم که مرا ترک نکنید. لطفاً بدن خود را نگه دارید؛ در غیر این صورت، من نیز خواهم مرد.»

«باش» آن به عنوان شما آرزو کن." این بود سری یوکتشوار پاسخ از کشمیر

چند روز بعد نامه‌ای از آدی به من رسید که خبر بهبودی استاد را می‌داد. در بازگشت او به سرمپور در طول دو هفته‌ی بعد، با اندوه فراوان دیدم که بدن گورویم به نصف وزن معمولش کاهش یافته است.

... آتش از او تب شدید خوشبختانه برای او شاگردان، سری یوکتشوار سوخته بسیاری از آنها گناهان در در کشمیر. روش متافیزیکی انتقال فیزیکی بیماری برای یوگی‌های بسیار پیشرفته شناخته شده است. یک مرد قوی می‌تواند با کمک به حمل بار سنگین یک مرد ضعیف‌تر، به او کمک کند. ابرمرد معنوی قادر است با به اشتراک گذاشتن کارمای اعمال گذشته شاگردانش، بار جسمی یا روحی آنها را به حداقل برساند. همانطور که یک مرد ثروتمند هنگام پرداخت بدهی سنگین پسر ولخرجش، مقداری پول از دست می‌دهد و بدین ترتیب پسر ولخرج از عواقب وخیم حماقت خود نجات می‌یابد، یک استاد نیز با کمال میل بخشی از ثروت بدنی خود را فدا می‌کند تا رنج شاگردانش را کاهش دهد. 3-21

یوگی با روشی مخفی، ذهن و وسیله‌ی اختری خود را با ذهن و وسیله‌ی نقلیه‌ی اختری یک فرد رنج‌کشیده متحد می‌کند؛ بیماری، به‌طور کامل یا جزئی، به بدن قدیس منتقل می‌شود. یک استاد، پس از دریافت خداوند در میدان فیزیکی، دیگر اهمیتی نمی‌دهد که چه اتفاقی برای آن شکل مادی می‌افتد. اگرچه ممکن است اجازه دهد که بیماری خاصی را ثبت کند تا دیگران را تسکین دهد، ذهنش هرگز تحت تأثیر قرار نمی‌گیرد؛ او خود را خوش‌شانس می‌داند که می‌تواند چنین کمکی ارائه دهد.

عابدی که به رستگاری نهایی در خداوند دست یافته است، در می‌یابد که بدنش هدف خود را به طور کامل محقق کرده است؛ سپس می‌تواند از آن به هر روشی که مناسب بداند استفاده کند. کار او در جهان، تسکین غم‌های بشر است، چه از طریق معنوی یا از طریق مشاوره فکری یا از طریق قدرت اراده یا از طریق انتقال فیزیکی بیماری. یک استاد با فرار به فراآگاهی هر زمان که بخواهد، می‌تواند از رنج جسمی غافل بماند. گاهی اوقات او

یوگی با تحمل درد جسمانی به شیوه‌ای بردبارانه، به عنوان سرمشقی برای مریدانش، می‌تواند با پوشیدن بیماری‌های دیگران، قانون کارمایی علت و معلول را برای آنها محقق کند. این قانون به صورت مکانیکی یا ریاضی عمل می‌کند؛ مردان الهی می‌توانند سازوکار آن را به صورت علمی دستکاری کنند. خرد.

قانون معنوی ایجاب نمی‌کند که استاد هر زمان که شخص دیگری را شفا می‌دهد، بیمار شود. شفاها معمولاً ... از طریق دانش قدیس از روش‌های مختلف درمان فوری صورت می‌گیرند. در که خیر درد کشیدن به معنوی شفا دهنده است درگیر. روشن نادر مناسبت‌ها، با این حال، الف استادی که می‌خواهد تکامل شاگردانش را بسیار تسریع کند، می‌تواند داوطلبانه مقدار زیادی از کارمای نامطلوب آنها را روی بدن خود اعمال کند.

عیسی خود را به عنوان فدیه گناهان بسیاری معرفی کرد. با قدرت‌های الهی خود، [۴-۲۱] اگر او داوطلبانه با قانون کیهانی علت و معلول همکاری نمی‌کرد، بدنش هرگز نمی‌توانست با مصلوب شدن کشته شود. بنابراین او عواقب کارمای دیگران، به ویژه کارمای شاگردانش را بر خود گرفت. به این ترتیب، آنها بسیار پاک شدند و برای دریافت آگاهی فراگیری که بعداً بر آنها نازل شد، آماده شدند.

فقط یک استاد خودآگاه می‌تواند نیروی حیات خود را منتقل کند یا بیماری‌های دیگران را به بدن خود منتقل کند. یک انسان عادی نمی‌تواند از این روش درمانی یوگایی استفاده کند و مطلوب هم نیست که چنین کاری انجام دهد؛ زیرا یک ابزار فیزیکی نامناسب مانعی برای مراقبه الهی است. کتب مقدس هندو می‌آموزند که اولین وظیفه انسان این است که بدن خود را در شرایط خوبی نگه دارد؛ در غیر این صورت ذهن او قادر به تمرکز عبادی نخواهد بود.

با این حال، یک ذهن بسیار قوی می‌تواند بر تمام مشکلات جسمی غلبه کند و به خداشناسی دست یابد. بسیاری از قدیسان بیماری را نادیده گرفته‌اند و در جستجوی الهی خود موفق شده‌اند. سنت فرانسیس آسیزی، به شدت از بیماری‌ها رنج می‌بردند، دیگران را شفا می‌دادند و حتی مردگان را زنده می‌کردند.

من یک قدیس هندی را می‌شناختم که نیمی از بدنش زمانی پر از زخم بود. بیماری دیابت او چنان حاد بود که در شرایط عادی نمی‌توانست بیش از پانزده دقیقه بی‌حرکت بنشیند. اما آرمان معنوی او غیرقابل انکار بود. او دعا کرد: «پروردگارا، آیا تو به درون من خواهی آمد؟» معبد شکسته‌ی من؟" با فرمان بی‌وقفه اراده، آن قدیس به تدریج توانست روزانه بنشیند هجده ساعت مداوم در حالت نیلوفری، غرق در خلسه وجدآور.

و» او به من گفت، «در پایان سه سال، نور بی‌نهایت را در کالبد متلاشی‌شده‌ام شعله‌ور یافتم. در حالی » که از شکوه و جلال شادمانه شادمان بودم، بدنم را فراموش کردم. بعدها دیدم که به لطف رحمت الهی کامل شده است.»

یک واقعه شفابخشی تاریخی مربوط به شاه بابر (۱۴۸۳-۱۵۳۰)، بنیانگذار امپراتوری مغول در هند، است. پسرش، شاهزاده همایون، به شدت بیمار بود. پدر با عزمی راسخ دعا کرد که بیماری به او برسد و پسرش نجات یابد. پس از آنکه همه پزشکان از او قطع امید کردند، همایون بهبود یافت. بابر بلافاصله بیمار شد و بر اثر همان بیماری که پسرش را مبتلا کرده بود، درگذشت. همایون به عنوان امپراتور هندوستان جانشین بابر شد.

بسیاری از مردم تصور می‌کنند که هر استاد معنوی، سلامت و قدرت یک ساندو را دارد، یا باید داشته باشد. فرض است بی اساس. الف به طور بیمارگونه بدن می‌کند نه نشان دادن که الف گورو است نه در لمس کردن

با قدرت‌های الهی، همانطور که سلامت مادام‌العمر لزوماً نشان دهنده‌ی روشنایی درونی نیست. به عبارت دیگر، وضعیت بدن فیزیکی نمی‌تواند به درستی آزمون یک استاد باشد. ویژگی‌های متمایز او را باید در حوزه‌ی خودش، یعنی حوزه‌ی معنوی، جستجو کرد.

بسیاری از جویندگان سردرگم در غرب به اشتباه فکر می‌کنند که یک سخنران یا نویسنده‌ی فصیح در زمینه‌ی متافیزیک باید یک استاد باشد. با این حال، ریشی‌ها خاطرنشان کرده‌اند که آزمون اصلی یک استاد، توانایی انسان در ورود به حالت بی‌نفس به دلخواه و حفظ ساماديِ ناگسستنيِ نيربيكالپا است . 5-21 تنها با این دستاوردها است که یک انسان می‌تواند ثابت کند که بر مایا یا توهم کیهانی دوگانه "تسلط" یافته است. تنها اوست که می‌تواند از اعماق درک و دریافت بگوید: " اکام سات "، "فقط یکی وجود دارد".

نوشته است: «وداها اعلام می‌کنند که انسان نادانی که به کوچکترین تمایز بین روح فردی و خودِ برتر ، بسنده می‌کند، در معرض خطر است. جایی که دوگانگی به دلیل جهل وجود دارد، فرد همه چیز را متمایز از خود می‌بیند. وقتی همه چیز به عنوان خودِ برتر دیده شود، حتی یک اتم غیر از خودِ برتر وجود ندارد...

... واقعیت دارد فنر زده بالا، آنجا می‌تواند باش خیر ... دانش از همانطور که به زودی به عنوان" میوه‌ها از گذشته اقدامات به دلیل غیرواقعی بودن بدن، تجربه شود، همانطور که پس از بیداری دیگر رویایی نمی‌تواند وجود داشته باشد.«

فقط گوروهای بزرگ می‌توانند کارمای مریدان را به عهده بگیرند. سری یوکتشوار در کشمیر رنج نمی‌برد مگر اینکه از روح درونش اجازه می‌گرفت تا به آن روش عجیب به مریدانش کمک کند. تعداد کمی از قدیسان به اندازه استاد من که با خدا هماهنگ است، با خرد و خرد برای انجام فرامین الهی مجهز بوده‌اند.

چه زمانی من جسارت ورزید الف تعداد کمی کلمات از همدردی بیش از او لاغر و نحیف شکل، من گورو گفت شاد و سرخوش:

» این کار خوبی‌های خودش را دارد؛ حالا می‌توانم چند گنجی (زیرپیراهنی) کوچک که سال‌ها نپوشیده بودم را بپوشم!«

با شنیدن خنده‌ی شاد استاد، سخنان سنت فرانسیس دو سال را به یاد آوردم: «قدیسی که غمگین است، یک قدیس غمگین است!«

21-1 : در دود به هند، در بی‌احترامی، از علامت الف است آن مال از حضور ...

یکی بزرگان و مافوق‌ها. ۲۱-۲: درخت چنار شرقی..

21-3 : با آشنا هستند ،(فصل ۳۹ ببینید) از جمله ترز نیومن (ببینید فصل ۳۹)، هستند آشنا با ... متافیزیکی بسیاری مسیحی مقدسین، انتقال از بیماری.

21-4 : من که تو "فکر کن" مسیح گفت، فقط قبل از او بود رهبری کرد دور به باش مصلوب شده: "فکر کن" تو که من نمی‌تواند الان دعا کنید به من پدر، و او باید فعلاً دادن من بیشتر از دوازده لژیون‌ها از فرشتگان؟ اما چگونه سپس باید کتب مقدس باش برآورده شده، که بدین ترتیب باید باشد؟ - متی ۲۶:۵۳-۵۴ ... .

21-5 : یادداشت‌ها ۴۳ ، ۲۶ ببینید فصل‌ها .

فصل: ۲۲

قلب از الف سنگ تصویر

به عنوان یک همسر وفادار هندو، نمی‌خواهم از شوهرم شکایت کنم. اما آرزو دارم که او از دیدگاه‌های » مادی‌گرایانه‌اش روی برگرداند. او از مسخره کردن تصاویر قدیسان در اتاق مراقبه من لذت می‌برد.« "عزیز برادر، من داشته باشند عمیق ایمان که شما می‌تواند کمک او (یا: او را). اراده تو؟

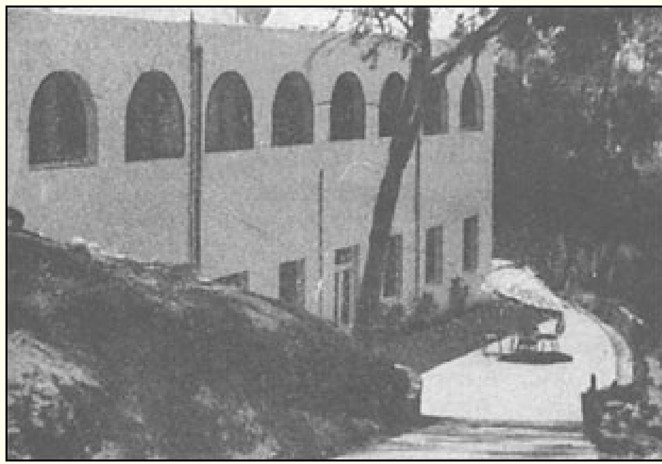
خواهر بزرگترم روما با التماس به من خیره شده بود. من برای مدت کوتاهی به خانه‌اش در کلکته، واقع در خیابان گیریش ویدیاراتنا، رفته بودم. التماسش مرا تحت تأثیر قرار داد، زیرا او تأثیر معنوی عمیقی بر زندگی اولیه من گذاشته بود و با محبت سعی کرده بود جای خالی به جا مانده از مرگ مادرم را در خانواده پر کند.

خواهر عزیزم، معلومه که هر کاری از دستم بربیاد انجام میدم.» لبخندی زدم، مشتاق بودم تا غمی که به » وضوح روی صورتش دیده می‌شد و با حالت آرام و شاد همیشگی‌اش فرق داشت را از بین ببرم.

من و روما مدتی در سکوت برای راهنمایی دعا کردیم. یک سال قبل، خواهرم از من خواسته بود که او را به کریا یوگا ببرم ، که در آن پیشرفت قابل توجهی داشت.

الهامی مرا فرا گرفت. گفتم: «فردا، من به معبد داکشینسوار می‌روم. لطفاً با من بیایید و شوهرتان را هم متقاعد کنید که با ما همراه شود. احساس می‌کنم که در ارتعاشات آن مکان مقدس، مادر الهی قلب او را لمس خواهد کرد. اما هدف ما از خواستن او برای رفتن را فاش نکنید.«

خواهر با امیدواری موافقت کرد. صبح خیلی زود روز بعد، با خوشحالی دیدم که روما و شوهرش بودند در سفر. همانطور که ما هکنی کالسکه لرزید همراه بالایی جاده دایره‌ای به سمت آمادگی برای ... داکشینسوار، من برادر شوهر، ساتیش چاندرا بوز، سرگرم خودش با تمسخر مرشدان معنوی گذشته، حال و آینده. متوجه شدم که روما آرام گریه می‌کند.



خودشناسی کلیسا از همه ادیان، سان دیگو، کالیفرنیا



من ایستاده با من دو خواهران، روما (در سمت چپ) و نالینی



من خواهر اوما، به عنوان الف جوان دختر

زمزمه کردم: «خواهرم، شاد باش! نگذار شوهرت خیالش راحت شود که ما مسخره‌بازی‌هایش را جدی می‌گیریم.»

ساتیش می‌گفت: «موکوندا، چطور می‌توانی احمق‌های بی‌ارزش را تحسین کنی؟ ظاهر یک ساده‌هو نفرت‌انگیز است. او یا به لاغری یک اسکلت است، یا به چاقیِ ننگین یک فیل!»

با خنده فریاد زدم. واکنش خوش‌خلقانه‌ی من برای ساتیش آزاردهنده بود؛ او در سکوتی تلخ فرو رفت. همین که تاکسی ما وارد محوطه‌ی داکشینسوار شد، با تمسخر پوزخندی زد.

"این گشت و گذار، من فرض کنید، است الف طرح به اصلاحات من؟»

همین که بدون جواب برگشتم، بازویم را گرفت. گفت: «آقای راهب جوان، فراموش نکن که برای تهیه‌ی غذای ظهر ما، با مسئولین معبد هماهنگی‌های لازم را انجام بدهی.»

با لحنی تند جواب دادم: «الان می‌روم مدیتیشن کنم. نگران ناهارت نباش. مادر الهی مراقبش خواهد بود.»

من به مادر الهی اعتماد ندارم که کوچکترین کاری برای من انجام دهد. اما تو را مسئول غذایم » می‌دانم.» لحن ساتیش تهدیدآمیز بود.

من به تنهایی به سمت تالار ستون‌داری که روبروی معبد بزرگ کالی یا مادر طبیعت قرار داشت، رفتم. جایی سایه‌دار نزدیک یکی از ستون‌ها انتخاب کردم و بدنم را به حالت نیلوفر آبی درآوردم. اگرچه تازه ساعت هفت بود، اما آفتاب صبح به زودی طاقت‌فرسا می‌شد.

جهان در حالی که من مجذوب و شیفته عبادت شده بودم، برایم محو شد. ذهنم بر الهه کالی متمرکز بود، که تصویرش در داکشینسوار مورد پرستش ویژه استاد بزرگ، سری ...، بود. راماکریشنا پاراماهانسا در ... سنگ تصویر از این خیلی ،پاسخ به او رنج کشیده خواسته‌ها

معبد داشت اغلب گرفته شده الف زندگی کردن فرم و گفتگو کرد با او (یا: او را).

دعا کردم: «ای مادر خاموش با قلبی سنگی، تو به درخواست عابد محبوبت راماکریشنا سرشار از زندگی شدی؛ چرا به ناله‌های این فرزند مشتاق خود نیز توجهی نمی‌کنی؟»

اشتیاق و اشتیاق من بی‌نهایت افزایش یافت، همراه با آرامشی الهی. با این حال، وقتی پنج ساعت گذشت و الهه‌ای که در درونم تجسم می‌کردم هیچ پاسخی نداد، کمی دلسرد شدم. گاهی اوقات به تأخیر انداختن اجابت دعاها آزمایشی از سوی خداست. اما او سرانجام بر عابدِ پیگیر، به هر شکلی که برایش عزیز است، ظاهر می‌شود. یک مسیحیِ معتقد، عیسی را می‌بیند؛ یک هندو، کریشنا، یا الهه کالی، یا اگر پرستشش جنبه‌ی غیرشخصی پیدا کند، نوری در حال گسترش را می‌بیند.

با اکراه چشمانم را باز کردم و دیدم که درهای معبد توسط یک کاهن، مطابق رسم ظهر، قفل می‌شوند. از صندلی خلوت خود در زیر سالن باز و مسقف بلند شدم و به حیاط قدم گذاشتم. کف سنگی آن زیر آفتاب ظهر سوزان بود؛ پاهای برهنه‌ام به طرز دردناکی سوخته بودند.

با لحنی سرزنش‌آمیز گفتم: «مادر الهی، تو در رؤیا به من نرسیدی و حالا در معبد، پشت درهای بسته پنهان شده‌ای. امروز می‌خواستم از طرف برادر شوهرم دعای مخصوصی به درگاهت بکنم.»

درخواست درونی من فوراً پذیرفته شد. ابتدا، موج سرمای دلپذیری بر پشت و زیر پاهایم فرود آمد و تمام ناراحتی را از بین برد. سپس، در کمال تعجب، معبد بسیار بزرگتر شد. در بزرگ آن به آرامی باز شد و مجسمه سنگی الهه کالی نمایان شد.
کم کم به شکلی زنده تبدیل شد، با لبخند سر تکان می‌داد و مرا از شادی وصف‌ناپذیری به وجد می‌آورد. گویی با سرنگی جادویی، نفس از ریه‌هایم کشیده شد؛ بدنم بسیار آرام شد، هرچند بی‌حرکت نشد.

به دنبال آن، یک انبساط وجدآور در آگاهی‌ام رخ داد. می‌توانستم به وضوح تا چندین مایل از رودخانه گنگ در سمت چپم و فراتر از معبد، کل محوطه داکشینسوار را ببینم. دیوارهای همه ساختمان‌ها به طور شفاف می‌درخشیدند؛ از میان آنها، مردمی را می‌دیدم که در هکتارهای دوردست، رفت و آمد می‌کردند.

اگرچه نفسم بند آمده بود و بدنم در حالت عجیبی آرام بود، اما می‌توانستم دست‌ها و پاهایم را آزادانه حرکت دهم. برای چند دقیقه، بستن و باز کردن چشمانم را در هر دو حالت امتحان کردم. من به وضوح تمام چشم‌انداز داکشینسوار را دیدم.

دید معنوی، مانند اشعه ایکس، به درون تمام ماده نفوذ می‌کند؛ چشم الهی همه جا مرکز است، و هیچ جا محیط نیست. من دوباره متوجه شدم که وقتی انسان دیگر فرزند ولخرج خدا نباشد، غرق در دنیایی فیزیکی که در واقع رویا است، و بی‌اساس مانند حباب، نباشد، قلمروهای ابدی خود را دوباره به ارث می‌برد. اگر «گریز از واقعیت» نیاز انسان است، انسانی که در شخصیت محدودش گرفتار شده است، آیا هیچ گریزی می‌تواند با شکوه حضور مطلق مقایسه شود؟

... ... فقط به طور خارق العاده- بزرگ شده اشیاء بودند ،در من مقدس تجربه در داکشینسوار

معبد و شکل الهه. هر چیز دیگری در ابعاد عادی خود ظاهر می‌شد، اگرچه هر کدام بود محصور شده در الف هاله از ملایم سفید روشن، آبی، و پاستل رنگین کمان رنگ‌ها من بدن به نظر می‌رسید به باش از اثیری ماده، آماده به شناور کردن کاملاً آگاهانه از من در میان محیط مادی اطرافم، به اطراف نگاه می‌کردم و چند قدم برمی‌داشتم، بدون اینکه خللی در تداوم آن رؤیای سعادت‌بخش ایجاد شود.

پشت دیوارهای معبد، ناگهان برادر همسرم را دیدم که زیر شاخه‌های خاردار یک درخت مقدس نشسته بود . به راحتی می‌توانستم مسیر افکارش را تشخیص دهم. با اینکه تحت تأثیر مقدس داکشینسوار تا حدودی تعالی یافته بود، اما هنوز افکار ناخوشایندی نسبت به من داشت. من مستقیماً به سوی سیمای مهربان الهه روی آوردم.

دعا کردم: «ای مادر الهی، آیا شوهر خواهرم را از نظر روحی تغییر نمی‌دهی؟» آن چهره

زیبا که تاکنون ساکت بود، سرانجام به سخن آمد: «آرزویت برآورده شد!»

با خوشحالی به ساتیش نگاه کردم. انگار که به طور غریزی متوجه شده باشد که نیرویی معنوی در کار است، با ناراحتی از روی زمین بلند شد. او را دیدم که از پشت معبد می‌دود؛ در حالی که مشتش را تکان می‌داد به من نزدیک شد.

آن رؤیای فراگیر ناپدید شد. دیگر نمی‌توانستم الهه‌ی باشکوه را ببینم؛ معبد سر به فلک کشیده به اندازه‌ی معمولی‌اش، بدون شفافیتش، تقلیل یافت. دوباره بدنم زیر پرتوهای تند خورشید، از گرما سوخت. به پناهگاه تالار ستون‌دار پریدم، جایی که ساتیش با عصبانیت مرا تعقیب می‌کرد. به ساعتم نگاه کردم. ساعت یک بود؛ رؤیای الهی یک ساعت طول کشیده بود.

شوهرخواهرم ناگهان گفت: «کوچولوی احمق، شش ساعت است که چهارزانو و چشم چپ آنجا نشسته‌ای. من این‌طرف و آن‌طرف رفته‌ام و نگاهت کرده‌ام. غذای من کجاست؟ حالا معبد بسته است؛ تو به مسئولین خبر ندادی؛ ما بدون ناهار مانده‌ایم!»

شور و شعفی که از حضور الهه احساس کرده بودم، هنوز در قلبم زنده بود. جسارت یافتم و فریاد زدم: «مادر الهی ما را سیر خواهد کرد!»

ساتیش از شدت خشم از خود بیخود شد. فریاد زد: «یک بار برای همیشه، دوست دارم ببینم که مادر الهی‌ات بدون هماهنگی قبلی اینجا به ما غذا می‌دهد!»

... حیاط و پیوست ما او کلمات بودند به سختی بیان شده چه زمانی الف معبد کشیش عبور داده شده

او خطاب به من گفت: «پسرم، من در طول ساعت‌ها مراقبه، چهره آرام و درخشان تو را تماشا کرده‌ام. امروز صبح ورود گروهت را دیدم و دلم خواست غذای کافی برای ناهارت کنار بگذارم. غذا دادن به کسانی که از قبل درخواستی نکرده‌اند، خلاف قوانین معبد است، اما من برای تو استثنا قائل شده‌ام.»

از او تشکر کردم و مستقیم به چشمان ساتیش خیره شدم. او از شدت احساسات سرخ شد و نگاهش را به نشانه‌ی پشیمانی خاموش پایین انداخت. وقتی غذای مفصلی، شامل انبه‌های خارج از فصل، برایمان آوردند، متوجه شدم که اشتهای برادرزنم کم شده است. او گیج شده بود و در اعماق اقیانوس افکارش غوطه‌ور بود. در سفر بازگشت به کلکته، ساتیش با حالتی ملایم،

گاهی با التماس به من نگاه می‌کرد. اما بعد از لحظه‌ای که کشیش برای دعوت ما به ناهار ظاهر شد، حتی یک کلمه هم حرف نزد، انگار که در پاسخ مستقیم به چالش ساتیش بود.

دنبال کردن بعد از ظهر من بازدید کرد من خواهر در او خانه. او استقبال کرد من با محبت. او

«.فریاد زد: «برادر عزیزم، چه معجزه‌ای! دیشب شوهرم آشکارا جلوی من گریه کرد

دیوی عزیز ،» [۱-۲۲] او گفت: «من بی‌نهایت خوشحالم که این طرح اصلاحی برادرت، تحولی ایجاد کرده » است. من هر بدی که به تو کرده‌ام را جبران خواهم کرد. از امشب، ما از اتاق خواب بزرگمان فقط به عنوان محل عبادت استفاده خواهیم کرد؛ اتاق کوچک مراقبه تو.» به خوابگاه ما تبدیل خواهد شد. از اینکه شما را مسخره کردم، صمیمانه متاسفم. برادر. به خاطر رفتار شرم‌آوری که داشته‌ام، خودم را با صحبت نکردن با موکوندا تا زمانی که در مسیر معنوی پیشرفت کنم، مجازات خواهم کرد. از این به بعد عمیقاً مادر الهی را جستجو خواهم کرد؛ روزی مطمئناً او را پیدا خواهم کرد!

سال‌ها بعد، به دیدن برادر همسرم در دهلی رفتم. از اینکه متوجه شدم او ... در خودشناسی بسیار پیشرفت کرده بود و از رؤیای مادر الهی متبرک شده بود. در طول اقامتم با او، متوجه شدم که ساتیش مخفیانه بخش عمده‌ای از هر شب را در مراقبه الهی می‌گذراند، اگرچه از یک بیماری جدی رنج می‌برد و در طول روز مشغول ... دفتر او.

این فکر به ذهنم رسید که عمر برادرزنم طولانی نخواهد بود. روما حتماً فکرم را خوانده بود.

او گفت: «برادر عزیزم، من خوبم و شوهرم بیمار است. با این وجود، می‌خواهم بدانی که به عنوان یک همسر هندوی فداکار، من اولین کسی خواهم بود که خواهم مرد.» [۲-۲۲] خیلی طول نمی‌کشد که من از دنیا بروم.«

با اینکه از سخنان شوم او جا خورده بودم، اما به تلخی حقیقت آنها پی بردم. حدود یک سال پس از پیش‌بینی او، وقتی خواهرم فوت کرد، من در آمریکا بودم. برادر کوچکم بیشنو بعداً جزئیات را برایم تعریف کرد.

بیشنو به من گفت: «روما و ساتیش در زمان مرگ او در کلکته بودند. آن روز صبح او لباس‌های عروس خود را پوشید.

«چرا» این ویژه لباس؟ ساتیش استعلام کرد.

روما پاسخ داد: «این آخرین روز خدمت من به شما در زمین است.» کمی بعد، او دچار حمله قلبی شد. در حالی که پسرش برای کمک به بیرون می‌شتافت، روما گفت:

«' پسرم، ترکم نکن. فایده‌ای ندارد؛ قبل از اینکه پزشک برسد، خواهم رفت.' ده دقیقه بعد، روما در حالی که پاهای شوهرش را به نشانه احترام گرفته بود، آگاهانه و شادمانه و بدون درد و رنج، بدنش را ترک کرد.

ساتیش" شد خیلی گوشه‌گیر بعد از او همسر مرگ،" بیشنو ادامه یافت. «یک روز او و من بودند"

به دنبال در الف بزرگ لبخند زدن عکس از روما

ساتیش ناگهان، انگار که همسرش آنجا حضور داشته باشد، فریاد زد: «چرا لبخند می‌زنی؟» «فکر می‌کنی باهوش بودی که قبل از من رفتی. ثابت می‌کنم که نمی‌توانی مدت زیادی از من دور بمانی؛ به زودی به تو ملحق خواهم شد.»

اگرچه در این زمان ساتیش کاملاً از بیماری‌اش بهبود یافته بود و از سلامتی عالی برخوردار بود، اما اندکی» پس از اظهار نظر عجیبش در مقابل عکس، بدون هیچ دلیل مشخصی درگذشت.»

بدین ترتیب، خواهر بزرگتر و عزیزم روما و همسرش ساتیش - که در داکشینسوار از یک مرد عادی دنیوی به یک قدیس خاموش تبدیل شد - به طرز نبوی درگذشتند.

22-1 : الهه.

22-2 : هندو همسر معتقد است آن است الف علامت از معنوی پیشرفت اگر او می‌میرد قبل از او شوهر، به عنوان الف اثبات از او خدمت صادقانه به او، یا «مردن در بند».

فصل: ۲۳

من دریافت من دانشگاه مدرک

« تو تکالیف کتاب درسی فلسفه‌ات را نادیده می‌گیری. شکی نیست که برای قبولی در امتحانات به یک «شهود» ساده متکی هستی. اما اگر خودت را به شیوه‌ای علمی‌تر به کار نگیری، مطمئن می‌شوم که در این درس قبول نشوی.»

پروفسور دی. سی. گوشال از کالج سرمپور با لحنی جدی خطاب به من گفت: اگر در آزمون کتبی نهایی کلاس درس او قبول نشوم، واجد شرایط شرکت در امتحانات نهایی نخواهم بود. این امتحانات توسط هیئت علمی دانشگاه کلکته تدوین می‌شوند که کالج سرمپور را در زمره شعب وابسته خود قرار می‌دهد. ناموفق باشد، باید سال بعد در تمام AB دانشجویی در دانشگاه‌های هند که در یک درس در امتحانات نهایی دروس خود دوباره امتحان بگیرد.

استادان من در کالج سرمپور معمولاً با من با مهربانی رفتار می‌کردند، و البته بی‌خیال تساهل و تسامح. «موکوندا کمی بیش از حد در دین غرق شده است.» بنابراین، با این جمع‌بندی، آنها با درایت مرا از خجالت پاسخ دادن به سؤالات کلاس درس نجات دادند؛ آنها به امتحانات کتبی نهایی اعتماد کردند تا مرا از حذف کنند. قضاوتی که همکلاسی‌هایم کردند در لقبی که برای من انتخاب کرده AB فهرست داوطلبان بودند، بیان شده بود - «راهب دیوانه».

من برای خنثی کردن تهدید پروفسور گوشال مبنی بر مردودی در فلسفه، دست به اقدامی هوشمندانه زدم. وقتی قرار بود نتایج امتحانات نهایی به طور عمومی اعلام شود، از یکی از همکلاسی‌هایم خواستم که من را تا اتاق مطالعه استاد همراهی کنید.

به همراهم گفتم: «بیا؛ من یک شاهد می‌خواهم. اگر نتوانسته باشم مربی را گول بزنم، خیلی ناامید خواهم شد.»

استاد گوشال تکان داد او سر بعد از من داشت پرس و جو کرد چه رتبه‌بندی او داشت داده شده من کاغذ.

او با پیروزی گفت: «شما جزو قبول‌شدگان نیستید.» او در میان انبوهی از برگه‌های روی میزش به دنبال برگه‌ها گشت. «برگه شما اصلاً اینجا نیست؛ در هر صورت، شما به دلیل عدم حضور در امتحان، مردود شده‌اید.»

" ... پشته خودم؟ من ریزریز خندید. «آقا، من بود آنجا. مه من نگاه کن از طریق

استاد، که کاملاً گیج شده بود، اجازه داد؛ من به سرعت برگه‌ام را پیدا کردم، جایی که با دقت هرگونه علامت شناسایی به جز شماره حضور و غیابم را حذف کرده بودم. استاد، بدون توجه به «علامت خطر» نامم، به پاسخ‌های من امتیاز بالایی داده بود، هرچند که فاقد نقل قول‌های کتاب درسی بودند. 1-23

او که متوجه حقه من شده بود، حالا غرید: «شانس محض!» و با امیدواری اضافه کرد: «مطمئناً در فینال AB شکست خواهی خورد.»

برای آزمون‌های سایر دروسم، به ویژه از دوست و پسرعموی عزیزم، پراباس چاندرا گوس، با نمره ۲۳-۲، راهنمایی گرفتم. پسر عمویم سارادا. من با درد و رنج اما با موفقیت - با کمترین نمره قبولی ممکن - از تمام امتحانات نهایی‌ام سربلند بیرون آمدم.

بودم. با این وجود، به AB حالا، بعد از چهار سال تحصیل در دانشگاه، واجد شرایط شرکت در امتحانات سختی انتظار داشتم از این امتیاز استفاده کنم. امتحانات نهایی کالج سرمپور در مقایسه با امتحانات تعیین می‌کرد، بازی کودکانه‌ای بود. ملاقات‌های تقریباً روزانه‌ام AB سختی که دانشگاه کلکته برای مدرک با سری یوکتشوار وقت کمی برای ورود به سالن‌های کالج برایم باقی گذاشته بود. در آنجا حضور من بود، نه غیبتم که باعث تعجب همکلاسی‌هایم می‌شد !

برنامه‌ی همیشگی من این بود که حدود ساعت نه و نیم صبح با دوچرخه‌ام راه بیفتم. در یک دست من برای گورویم پیشکشی می‌آوردم - چند گل از باغ پانسیون پانتی‌ام . استاد با خوشرویی به من سلام می‌کرد و مرا به ناهار دعوت می‌کرد. من همیشه با اشتیاق می‌پذیرفتم، خوشحال از اینکه فکر دانشگاه را برای آن روز از سرم بیرون کرده‌ام. بعد از ساعت‌ها صحبت با سری یوکتشوار، گوش دادن به حکمت بی‌نظیرش، یا کمک به وظایف آشرام، با اکراه حدود نیمه‌شب به سمت پانتی می‌رفتم . گاهی اوقات تمام شب را با گورویم می‌ماندم، آنقدر شادمانه غرق در گفتگوی او می‌شدم که به ندرت متوجه می‌شدم چه زمانی تاریکی به سپیده دم تبدیل می‌شود.

یک شب حدود ساعت یازده، وقتی داشتم کفش‌هایم را می‌پوشیدم ۲۳ تا ۳ ، در حین آماده شدن برای رفتن به پانسیون، استاد با جدیت از من پرسید.

شما کی شروع میشه؟» «پنج روز AB امتحانات»

دیگه، آقا.»

«من امید شما هستند در آمادگی برای آنها را.»

با ترس و وحشت، یکی از کفش‌هایم را بالا گرفتم و با اعتراض گفتم: «آقا، می‌دانید که روزهای من با شما گذشته است نه با اساتید. چطور می‌توانم با حضور در آن امتحانات دشوار، یک نمایش مسخره اجرا کنم؟»

چشمان سری یوکتشوار با دقت به چشمان من دوخته شده بود. "باید حاضر شوی." لحنش سرد و آمرانه بود. "نباید به پدر و دیگر اقوامت بهانه‌ای بدهیم که از ترجیح تو به زندگی در آشرام انتقاد کنند. فقط به من قول بده که در امتحانات حاضر خواهی بود؛ به بهترین شکل ممکن به آنها پاسخ بده."

اشک‌هایم بی‌اختیار از صورتم سرازیر شده بودند. احساس می‌کردم دستور استاد غیرمنطقی است و ابراز علاقه‌اش، حداقل می‌توان گفت، دیرهنگام بوده است.

در میان هق هق گفتم: «اگر بخواهی، ظاهر می‌شوم. اما وقتی برای آماده شدن مناسب باقی نمانده است.» زیر لب غرغر کردم: «من در پاسخ به سوالات، برگه‌ها را با آموزه‌های تو پر خواهم کرد!»

وقتی روز بعد، سر ساعت همیشگی‌ام، وارد صومعه شدم، دسته گلم را با وقار و اندوه خاصی تقدیم کردم. سری یوکتشوار به حال و هوای غمگین من خندید.

موکوندا، آیا تا به حال خداوند تو را ناامید کرده است، چه در امتحانی و چه در جای »

دیگر؟» با گرمی پاسخ دادم: «نه، آقا.» خاطرات سپاسگزاری مانند سیلی جان‌بخش

به سویم سرازیر شدند.

گورویم با مهربانی گفت: «نه تنبلی، بلکه شور و اشتیاق سوزان بـرای خـدا مـانع از آن شـده کـه بـه دنبـال افتخارات دانشگاهی باشی.» پس از سکوتی، نقل قولی کرد: «'اول پادشاهی خـدا و عـدالت او را بجوییـد؛ آنگاه همه اینها به شما افزوده خواهد شد.'» ۲۳-۴

پانتی برگردم .

آیا دوست شما، رومش چاندرا دات، هنوز در پانسیون شما زندگی می‌کند؟» «بله، »

آقا.»

"... . امتحانات ... پروردگار اراده الهام بخشیدن او به کمک شما با دریافت کنید در لمس کردن با او؛»

بسیار خب، آقا؛ اما رومش به طور غیرمعمولی سرش شلوغ است. او مرد افتخاری کلاس ماست و »
نسبت به بقیه بار سنگین‌تری را به دوش می‌کشد.»

استاد دست تکان داد کنار من اعتراضات «رومش» اراده پیدا کردن زمان برای شما. حالا برو.»

پانتی برگشتم . اولین کسی که در محوطه پانسیون ملاقات کردم، رومشِ دانشمند بود. انگار که روزهایش کاملاً آزاد باشد، با کمال میل درخواست خجالت‌زده‌ی مرا پذیرفت .

«البته؛ من در خدمت شما هستم.» او چند ساعت از آن بعدازظهر و روزهای بعد را صرف راهنمایی من در موضوعات مختلف کرد.

او به من گفت: «من معتقدم بسیاری از سوالات در ادبیات انگلیسی در مسیر چایلد هارولد متمرکز خواهند شد. ما باید فوراً یک اطلس تهیه کنیم.»

با عجله به خانه عمو سارادا رفتم و یک اطلس قرض گرفتم. رومش روی نقشه اروپا، مکان‌هایی را که مسافر رمانتیک بایرون از آنها بازدید کرده بود، علامت‌گذاری کرد.

... تدریس خصوصی. «رومش» الف تعداد کمی همکلاسی‌ها داشت جمع شده اطراف به گوش دادن به است نصیحت کردن یکی از آنها در پایان جلسه به من گفت: «شما اشتباه می‌کنید. معمولاً فقط پنجاه درصد سوالات در مورد کتاب‌ها است؛ نیم دیگر مربوط به زندگی نویسندگان است.»

وقتی روز بعد سر جلسه امتحان ادبیات انگلیسی نشستم، اولین نگاهم به سوالات باعث شد اشک‌های قدردانی از چشمانم جاری شود و ورقه‌ام را خیس کند. مبصر کلاس به سمت میزم آمد و با دلسوزی از من پرسید.

توضیح دادم: «گوروی من پیشگویی کرد که رومش به من کمک خواهد کرد. ببین؛ همان سوالاتی که رومش به من دیکته کرده بود، اینجا روی برگه امتحان هستند! خوشبختانه برای من، تعدادشان خیلی کم است.» امسال سوالاتی در مورد نویسندگان انگلیسی مطرح می‌شود که تا جایی که به من مربوط می‌شود، زندگی‌شان در هاله‌ای از ابهام قرار دارد!

وقتی برگشتم، پانسیونم غوغایی به پا کرده بود. پسرهایی که مسخره‌ام می‌کردند، روش مربیگری رومش با حیرت به من نگاه می‌کرد و تقریباً از تبریک‌هایش کر می‌شد. در طول هفته امتحانات، ساعت‌های زیادی را با رومش گذراندم، که سوالاتی را که فکر می‌کرد احتمالاً توسط اساتید طرح می‌شوند، تدوین می‌کرد. روز به روز، سوالات رومش تقریباً به یک شکل در برگه‌های امتحان ظاهر می‌شدند.

این خبر به طور گسترده در دانشکده پخش شد که چیزی شبیه به معجزه در حال وقوع است و موفقیت برای «راهب دیوانه» حواس‌پرت محتمل به نظر می‌رسد. من هیچ تلاشی برای پنهان کردن حقایق این پرونده نکردم. اساتید محلی قادر به تغییر سوالاتی که توسط دانشگاه کلکته ترتیب داده شده بود، نبودند.

یک روز صبح که داشتم به امتحان ادبیات انگلیسی فکر می‌کردم، متوجه شدم که اشتباه بزرگی مرتکب شده‌ام. یک بخش از سوالات به دو بخش الف یا ب و ج یا د تقسیم شده بود. به جای اینکه به یک سوال از هر بخش پاسخ دهم، با بی‌دقتی به هر دو سوال گروه اول پاسخ داده بودم و به هیچ سوالی در گروه دوم توجه نکرده بودم. بهترین نمره‌ای که می‌توانستم در آن بگیرم نمره‌ی امتحان ۳۳ می‌شد، سه نمره کمتر از نمره‌ی قبولی ۳۶. با عجله پیش استاد رفتم و مشکلاتم را با او در میان گذاشتم.

آقا، من مرتکب یک اشتباه نابخشودنی شده‌ام. من لیاقت نعمت‌های الهی از طریق رومش را ندارم؛ من » کاملاً بی‌ارزش هستم.«

شاد باش، موکوندا.» لحن سری یوکتشوار سبک و بی‌تفاوت بود. او به طاق آبی آسمان اشاره کرد. » «برای خورشید و ماه، جابه‌جایی جایشان در فضا، آسان‌تر از این است که تو در گرفتن مدرکت شکست بخوری!«

من صومعه را با حال و هوای آرام‌تری ترک کردم، هرچند از نظر ریاضی غیرقابل تصور به نظر می‌رسید که می‌توانستم رد شوم. یکی دو بار با نگرانی به آسمان نگاه کردم؛ به نظر می‌رسید که خداوندگار روز محکم در مدار همیشگی‌اش لنگر انداخته است!

پانتی رسیدم ، حرف یکی از همکلاسی‌هایم را شنیدم: «همین الان فهمیدم که امسال، برای اولین بار، نمره قبولی لازم در ادبیات انگلیسی کاهش یافته است.«

... پسر اتاق با چنین سرعت که او نگاه کرد بالا در زنگ خطر من مورد سوال قرار گرفت او با من وارد شده اشتیاق.

با خنده گفت: «راهب موبلند، چرا این علاقه ناگهانی به مسائل تحصیلی به وجود آمده؟ چرا باید در آخرین ساعت گریه کرد؟ اما درست است که نمره قبولی به ۳۳ کاهش یافته است.«

چند جهش شادمانه مرا به اتاق خودم برد، جایی که به زانو افتادم و کمالات ریاضی پدر الهی‌ام را ستایش کردم.

هر روز از آگاهی از حضور معنوی‌ای که به وضوح احساس می‌کردم مرا از طریق رومش هدایت می‌کند، به وجد می‌آمدم. اتفاق مهمی در رابطه با امتحان زبان بنگالی رخ داد. رومش که کمتر به آن موضوع پرداخته بود، یک روز صبح هنگام ترک خوابگاه به سمت سالن امتحانات، دوباره با من تماس گرفت.

یکی از همکلاسی‌ها با بی‌صبری به من گفت: «رومش دارد تو را صدا می‌زند. برنگرد؛ دیر به سالن می‌رسیم.«

خانه ... نصیحت، من زد برگشت به نادیده گرفتن ... .

رومش به من گفت: «پسرهای بنگالی ما معمولاً به راحتی در امتحان بنگالی قبول می‌شوند. اما همین الان حس کردم که امسال اساتید قصد دارند با پرسیدن سوالاتی از ادبیات باستانی ما، دانشجویان را قتل عام کنند.» دوستم سپس به طور خلاصه دو داستان از زندگی ویدیاساگار، یک نیکوکار مشهور، را تعریف کرد.

از رومش تشکر کردم و به سرعت با دوچرخه به سمت سالن دانشگاه رفتم. برگه امتحان به زبان بنگالی شامل دو بخش بود. دستور اول این بود: «دو نمونه از خیریه‌های ویدیاساگار را بنویسید.» همانطور که دانشی را که اخیراً آموخته بودم به برگه منتقل می‌کردم، چند کلمه شکرگزاری را زمزمه کردم که به دعوت رومش در آخرین لحظه توجه کرده‌ام. اگر از خیرات ویدیاساگار به بشریت (از جمله در نهایت خودم) بی‌اطلاع بودم، نمی‌توانستم در امتحان بنگالی قبول شوم. اگر در یک درس رد می‌شدم، مجبور می‌شدم سال بعد در تمام دروس دوباره امتحان بدهم. چنین چشم‌اندازی به طور قابل درکی نفرت‌انگیز بود.

دستور دوم روی برگه این بود: «مقاله‌ای به زبان بنگالی در مورد زندگی مردی که بیشترین الهام را به شما داده است بنویسید.» خواننده‌ی محترم، نیازی نیست به شما بگویم چه مردی را برای موضوع خود انتخاب کرده‌ام. صفحه به صفحه به ستایش گورویم پرداختم، و با لبخند متوجه شدم که پیش‌بینی زیر لبم دارد به حقیقت می‌پیوندد: «من تمام صفحات را با آموزه‌های تو پر خواهم کرد!»

من تمایلی نداشتم که از رومش در مورد درس فلسفه‌ام سوال کنم. با اعتماد به آموزش طولانی‌ام زیر نظر سری یوکتشوار، با خیال راحت توضیحات کتاب درسی را نادیده گرفتم. بالاترین نمره‌ای که به هر یک از امتحاناتم داده شد، نمره فلسفه بود. نمره من در تمام دروس دیگر به سختی در محدوده نمره قبولی بود.

آن است الف لذت به رکورد که من غیر خودخواه دوست رومش دریافت شده او مالِ خود مدرک منی ستایش کردن

پدر در جشن فارغ‌التحصیلی من غرق در لبخند بود. او اعتراف کرد: «فکر نمی‌کردم قبول شوی، موکوندا. تو زمان زیادی را با گورویت می‌گذرانی.» استاد به درستی انتقاد ناگفته پدرم را تشخیص داده بود.

بعد از اسمم بیاید. من به ندرت از این عنوان استفاده AB سال‌ها مطمئن نبودم روزی را ببینم که یک می‌کنم بدون اینکه به این فکر کنم که این یک موهبت الهی بوده که به دلایلی تا حدودی مبهم به من اعطا شده است. گهگاه می‌شنوم که دانشجویان اظهار می‌کنند که پس از فارغ‌التحصیلی، مقدار بسیار کمی از دانش انباشته‌شان برایشان باقی مانده است. این پذیرش، کمی مرا به خاطر کاستی‌های تحصیلی بی‌شک من تسلی می‌دهد.

روزی که مدرکم را از دانشگاه کلکته گرفتم، در مقابل پای گورویم زانو زدم و از او به خاطر تمام نعمت‌هایی که از زندگی‌اش به زندگی من سرازیر شده بود، تشکر کردم.

با ملایمت گفت: «بلند شو، موکوندا. خداوند به سادگی راحت‌تر دید که تو را فارغ‌التحصیل‌تر از آنی که خورشید و ماه را از نو بچینی!

23-1 : ... کشیده شده رابطه بین ما ... عدالت از اعتراف کردن که من باید انجام دادن استاد گوشال بود نه به دلیل به هر گونه تقصیر از او، اما منحصراً به من غیبت‌ها از کلاس‌ها و بی‌توجهی در آنها را. استاد گوشال بود، و است، الف خطیبی برجسته با دانش فلسفی گسترده. در سال‌های بعد به تفاهمی صمیمانه رسیدیم.

23-2 : ... همان خانواده نام از گوش، پراباس دارد عادت کرده اگرچه من پسرعمو و من داشته باشند می‌نویسم؛ بنابراین من در اینجا از املای خودش Ghose خودش به نام او را در انگلیسی به صورت پیروی می‌کنم.

23-3 : الف شاگرد همیشه حذف می‌کند او کفش در یک

هندی گوشه‌نشین. ۲۳-۲۴: متی ۶:۳۳.

فصل: ۲۴

من تبدیل شدن الف راهب از سوامی سفارش دهید

استاد، پدرم مشتاق بود که من یک سمت اجرایی در راه‌آهن بنگال-ناگپور را بپذیرم. اما من قطعاً آن را » رد کرده‌ام.» با امیدواری اضافه کردم: «آقا، آیا مرا راهب فرقه سوامی نمی‌سازید؟» با التماس به گورویم نگاه کردم. در سال‌های گذشته، برای آزمایش عمق عزم من، او همین درخواست را رد کرده بود. با این حال، امروز با مهربانی لبخند زد.

بسـیار خـوب؛ فـردا تـو را بـه سوامی‌شـیپ (راهب سـوامی) دعـوت می‌کنم.» او آرام ادامـه داد:» «خوشحالم که در آرزوی راهب شدن پافشاری کـرده‌ای. لاهـیری مهاشـایا اغلب می‌گفت: «اگـر خـدا را دعوت نکنی تا مهمان تابستانی‌ات باشد، او در زمستان زندگی‌ات نخواهد آمد.««

استاد عزیز، من هرگز نمی‌توانم در هدفم که عضویت در فرقه سوامی است، مانند شما بزرگوار، تردید » کنم.» با محبتی بی‌حد و حصر به او لبخند زدم.

آن که مجرد است، به امور خداوند اهمیت می‌دهد، به اینکه چگونه خداوند را خشنود سازد؛ اما آن که » متأهل است، به امور دنیا اهمیت می‌دهد، به اینکه چگونه همسرش را خشنود سازد.» ۲۴-۱ من زندگی بسیاری از دوستانم را که پس از گذراندن یک دوره خاص معنوی، ازدواج کرده بودند، بررسی کرده بودم. آنها در دریای مسئولیت‌های دنیوی غرق شده بودند و تصمیم خود را برای مراقبه عمیق فراموش کرده بودند.

برای من، اختصاص دادن جایگاهی ثانویه به خدا در زندگی غیرقابل تصور بود. اگرچه او تنها مالک کیهان است و بی‌صدا ما را با هدایایی از زندگی به زندگی دیگر غرق می‌کند، اما هنوز یک چیز باقی مانده است که او مالک آن نیست و قلب هر انسانی قدرت دارد آن را از او دریغ کند یا به او ببخشد - عشق انسان. خالق، با تحمل زحمات بی‌پایان برای پوشاندن حضور خود در هر اتم خلقت با رمز و راز، می‌توانست تنها یک انگیزه داشته باشد - یک میل حساس که انسان‌ها فقط از طریق اراده آزاد او را جستجو کنند. با چه دستکش مخملی از هر فروتنی، دست آهنین قدرت مطلق را نپوشانده است!

روز بعد یکی از خاطره‌انگیزترین روزهای زندگی‌ام بود. یادم می‌آید که یک پنجشنبه‌ی آفتابی در جولای ۱۹۱۴ بود، چند هفته بعد از فارغ‌التحصیلی‌ام از دانشگاه. روی بالکن داخلی خانه در صومعه سرمپور، استاد تکه‌ای ابریشم سفید نو را در رنگ اُخرا، رنگ سنتی فرقه سوامی، فرو برد. پس از خشک شدن پارچه، گورویم آن را مانند ردای یک تارک دنیا دور من انداخت.

او گفت: «روزی به غرب خواهی رفت، جایی که ابریشم ترجیح داده می‌شود. من به عنوان یک نمـاد، این جنس ابریشم را به جای پنبه‌ی مرسوم برای تو انتخاب کرده‌ام.»

در هند، جایی که راهبان آرمان فقر را در پیش گرفته‌اند، دیدن یک سوامی بـا لبـاس ابریشـمی غـیرمعمول است. با این حال، بسیاری از یوگی‌ها لباس‌هایی از ابریشم می‌پوشند که جریان‌های ظریف بدنی خاصی را بهتر از پنبه حفظ می‌کند.

... من هستم بیزار به مراسم،" سری یوکتشوار اظهار نظر کـرد. «من اراده سـاختن شـما الف سـوامی در» بیدوات

شیوه (غیر تشریفاتی)."

بیبیدیسا یا مراسم پیچیده ورود به سوامی‌شیپ شامل مراسم آتش است که طی آن مراسم نمادین تشییع جنازه انجام می‌شود. بدن فیزیکی مرید به عنوان مرده‌ای نشان داده می‌شود که در شعله خرد سوزانده می‌شود. سپس به سوامی تازه ساخته شده سرودی داده می‌شود، مانند: "این آتما برهما است" [2-24] یا «تو آن هستی» یا «من او هستم». با این حال، سری یوکتشوار، با عشقی که به سادگی که داشت، تمام تشریفات رسمی را کنار گذاشت و صرفاً از من خواست نام جدیدی انتخاب کنم.

«امتیاز از انتخاب کردن آن خودت،" او گفت، لبخند زدن من اراده دادن شما . ...

بعد از لحظه‌ای فکر کردن پاسخ دادم: «یوگاناندا». این نام به معنای واقعی کلمه «سعادت (آناندا) از طریق اتحاد الهی (یوگا)» است.

باشد. با کنار گذاشتن نام خانوادگی‌ات، موکوندا لال گوش، از این پس تو را یوگاناندا از شاخه گیری از فرقه » سوامی می‌نامند.«

وقتی در مقابل سری یوکتشوار زانو زدم و برای اولین بار شنیدم که نام جدیدم را تلفظ می‌کند، قلبم سرشار از قدردانی شد. چقدر عاشقانه و خستگی‌ناپذیر تلاش کرده بود تا موکوندای پسر روزی به راهب یوگاناندا تبدیل شود! با شادی چند بیت از سرود بلند سانسکریت لرد شانکارا را خواندم:

» ذهن، نه عقل، نه نفس، احساس؛ من آسمان هستم، نه
زمین و نه فلزات. «
من او هستم، من او هستم، روح القدس، من او هستم! من نه
تولدی دارم، نه مرگی، نه طبقه‌ای؛ من هیچ پدری، نه مادری
ندارم.
من او هستم، من او هستم، روح القدس، من او هستم! فراتر از
پرواز خیال، من بی‌شکل هستم، در اندام‌های تمام حیات نفوذ
می‌کنم؛
از بندگی نمی‌ترسم؛ من آزادم، همیشه آزاد، من او هستم، من او
هستم، روح القدس، من او هستم!

هر سوامی متعلق به فرقه رهبانی باستانی است که توسط شانکارا به شکل فعلی خود سازماندهی شده است. [3-24] از آنجا که این یک فرقه رسمی است و سلسله‌ای پیوسته از نمایندگان مقدس به عنوان رهبران فعال در آن خدمت می‌کنند، هیچ مردی نمی‌تواند به خود عنوان سوامی بدهد. او به حق این عنوان را فقط از سوامی دیگری دریافت می‌کند؛ بنابراین همه راهبان نسب معنوی خود را به یک گوروی مشترک، لرد شانکارا، می‌رسانند. با سوگند فقر، پاکدامنی و اطاعت از معلم معنوی، بسیاری از فرقه‌های رهبانی مسیحی کاتولیک شبیه فرقه سوامی‌ها هستند.

علاوه بر نام جدیدش که معمولاً به آناندا ختم می‌شود ، عنوانی نیز به خود می‌گیرد که نشان دهنده ارتباط رسمی او با یکی از ده زیرمجموعه فرقه سوامی است. این داسانامی‌ها یا

ده لقب شامل گیری (کوه) است که سری یوکتشوار و از این رو من به آن تعلق داریم. از دیگر شاخه‌ها می‌توان به ساگار (دریا)، بهارات (زمین)، آرانیا (جنگل)، پوری (مسیر)، تیرتا (مکان زیارتی) و ساراسواتی (حکمت طبیعت) اشاره کرد.

بنابراین، نام جدیدی که سوامی دریافت می‌کند، اهمیتی دوگانه دارد و نشان دهنده‌ی دستیابی به سعادت والا (آناندا) از طریق نوعی کیفیت یا مقام الهی - عشق، خرد، فداکاری، خدمت، یوگا - و از طریق هماهنگی با طبیعت است، همانطور که در وسعت بی‌کران اقیانوس‌ها، کوه‌ها و آسمان‌های آن بیان شده است.

آرمان خدمت خالصانه به تمام بشریت و ترک تعلقات و جاه‌طلبی‌های شخصی، اکثر سوامی‌ها را به سمت مشارکت فعال در کارهای بشردوستانه و آموزشی در هند یا گاهی اوقات در سرزمین‌های خارجی سوق می‌دهد. یک سوامی با نادیده گرفتن تمام تعصبات کاست، مذهب، طبقه، رنگ، جنسیت یا نژاد، از اصول برادری انسانی پیروی می‌کند. هدف او وحدت مطلق با روح است. او با الهام از این فکر که "من او هستم" در هوشیاری بیدار و خواب خود، با رضایت در جهان پرسه می‌زند، اما نه از آن. تنها از این طریق است که می‌تواند عنوان سوامی خود را توجیه کند - کسی که به دنبال دستیابی به وحدت است. با سوا یا خود. نیازی به افزودن نیست که همه سوامی‌هایی که رسماً عنوان سوامی دارند، در رسیدن به هدف والای خود به یک اندازه موفق نیستند.

سری یوکتشوار هم سوامی بود و هم یوگی. یک سوامی، که به دلیل ارتباطش با فرقه باستانی رسماً راهب است، همیشه یوگی نیست. هر کسی که یک تکنیک علمی ارتباط با خدا را تمرین می‌کند، یوگی است؛ او می‌تواند متأهل یا مجرد، یا مردی دنیوی یا دارای پیوندهای مذهبی رسمی باشد. یک سوامی می‌تواند تنها مسیر استدلال خشک و سرد را دنبال کند. اما یک یوگی خود را درگیر یک روش مشخص و گام به گام می‌کند که از طریق آن بدن و ذهن منضبط می‌شوند و روح آزاد می‌گردد. یک یوگی بدون در نظر گرفتن هیچ چیز بر اساس احساسات یا ایمان، مجموعه‌ای از تمرینات کاملاً آزمایش شده را که ابتدا توسط ریشی‌های اولیه ترسیم شده بودند، انجام می‌دهد. یوگا در هر عصری از هند، مردانی را پرورش داده است که واقعاً آزاد شده‌اند، واقعاً یوگی-مسیح شده‌اند.

یوگا مانند هر علم دیگری برای مردم هر اقلیم و زمانی قابل اجرا است. این نظریه که توسط برخی نویسندگان نادان مطرح شده است مبنی بر اینکه یوگا "برای غربی‌ها نامناسب است" کاملاً نادرست است و به طرز اسفناک بسیاری از دانشجویان صادق را از جستجوی برکات متنوع آن باز داشته است. یوگا روشی برای مهار آشفتگی طبیعی افکار است که در غیر این صورت به طور بی‌طرفانه مانع از ... همه انسان‌ها، از همه سرزمین‌ها، از نگریستن به ماهیت واقعی روح خود. یوگا نمی‌تواند مانعی از شرق و غرب، بیش از نور شفابخش و عادلانه خورشید. تا زمانی که انسان ذهنی با افکار ناآرام دارد، به همان اندازه نیاز جهانی به یوگا یا کنترل وجود خواهد داشت.



-توسط ب. ک. میترا در «کالیانا- کالپاتور»

این پروردگار در او جنبه به عنوان شیوا

شیوا، نه یک شخصیت تاریخی مانند کریشنا، نامی است که در آخرین جنبه از ذات سه‌گانه‌اش (خالق-نگهدارنده-نابودکننده) به خدا داده شده است. شیوا، نابودکننده مایا یا توهم، به صورت نمادین در کتاب مقدس به عنوان پروردگار مرتاضان، پادشاه یوگی‌ها، نشان داده شده است. در هنر هندو، او همیشه با ماه نو در موهایش و با تاجی از مارهای کلاه‌دار، که نماد باستانی غلبه بر شر و خرد کامل است، نشان داده می‌شود. چشم "یگانه" دانای کل بر پیشانی او باز است.

ریشی باستانی پاتانجالی، «یوگا» را «کنترل نوسانات ذهن» تعریف می‌کند. 4-24 شرح‌های بسیار کوتاه و استادانه‌ی او، یوگا سوتراها ، یکی از شش نظام فلسفه‌ی هندو را تشکیل می‌دهند. 5-24 برخلاف فلسفه‌های غربی، هر شش نظام هندو نه تنها آموزه‌های نظری، بلکه آموزه‌های عملی را نیز در بر می‌گیرند. علاوه بر هر پژوهش هستی‌شناختی قابل تصور، این شش نظام، شش رشته مشخص را با هدف از بین بردن دائمی رنج و دستیابی به سعادت جاودانه.

رشته مشترکی که هر شش سیستم را به هم پیوند می‌دهد، این ادعا است که بدون شناخت واقعیت نهایی، هیچ آزادی واقعی برای انسان امکان‌پذیر نیست. اوپانیشادهای متأخر، یوگا سوتراها را، از میان شش سیستم، به عنوان مؤثرترین روش‌ها برای دستیابی به درک مستقیم حقیقت تأیید می‌کنند . از طریق تکنیک‌های عملی یوگا، انسان برای همیشه قلمروهای بی‌حاصل گمانه‌زنی را پشت سر می‌گذارد و در تجربه، ذات حقیقی را می‌شناسد.

سیستم یوگا ، آنطور که پاتانجلی بیان کرده است، به عنوان مسیر هشتگانه شناخته می‌شود. اولین قدم‌ها، (1) یاما و (2) نیاما ، مستلزم رعایت ده اخلاق منفی و مثبت است - اجتناب از آسیب رساندن به دیگران، از دروغگویی، از دزدی، از بی‌بندوباری، از دریافت هدیه (که تعهداتی را به همـراه دارد)؛ و پـاکی جسـم و ذهن، قناعت، انضباط شخصی، مطالعه و فداکاری برای خدا.

مراحل بعدی عبارتند از (3) آسانا (وضعیت صحیح بدن)؛ ستون فقرات باید صاف نگه داشته شود و بدن در موقعیتی راحت برای مدیتیشن قرار گیرد؛ (4) پرانایاما (کنترل پرانا ، جریان‌های ظریف زندگی)؛ و (5) پراتیاهارا (کنار کشیدن حواس از اشیاء خارجی).

مراحل آخر، اشکال یوگا به معنای واقعی کلمه هستند: (6) دارانا (تمرکز)؛ نگه داشتن ذهن روی یک فکر؛ (7) دیانا (مراقبه) و (8) سامادی (ادراک فراآگاه). این مسیر هشتگانه یوگا [6-24] است. که فرد را به هدف نهایی کایوالیا (مطلق بودن) می‌رساند، اصطلاحی که شاید بتوان آن را به طور قابل فهم‌تری به عنوان «درک حقیقت فراتر از هرگونه درک فکری» بیان کرد.

ممکن است کسی بپرسد: «کدام بزرگتر است، یک سوامی یا یک یوگی؟» اگر و زمانی که وحدت نهایی با خدا حاصل شود، تمایز مسیرهای مختلف از بین می‌رود. با این حال، باگاواد گیتا خاطرنشان می‌کند که روش‌های یوگا فراگیر هستند. تکنیک‌های آن فقط برای انواع و خلق و خوی‌های خاص، مانند معدود افرادی که به زندگی رهبانی تمایل دارند، در نظر گرفته نشده است. یوگا نیازی به وفاداری رسمی ندارد. از آنجا که علم یوگا یک نیاز جهانی را برآورده می‌کند، کاربرد طبیعی جهانی دارد.

یک یوگی واقعی می‌تواند با وظیفه‌شناسی در دنیا باقی بماند؛ در آنجا او مانند کره روی آب است، و نه مانند شیر رقیق‌شده‌ی انسانیتِ نجوشیده و بی‌انضباط. انجام مسئولیت‌های زمینی در واقع راه والاتری است، مشروط بر اینکه یوگی، با حفظ عدم درگیری ذهنی با خواسته‌های خودخواهانه، نقش خود را به عنوان ابزاری راغب در دست خدا ایفا کند.

امروزه تعدادی از روح‌های بزرگ، در جوامع آمریکایی یا اروپایی یا سایر جوامع غیر هندو زندگی می‌کنند که اگرچه ممکن است هرگز کلمات یوگی و سوامی را نشنیده باشند ، اما نمونه‌های واقعی این اصطلاحات هستند. آنها به واسطه خدمت بی‌غرضانه‌شان به بشریت، یا از طریق تسلطشان بر احساسات و افکار، یا از طریق عشق خالصانه‌شان به خدا، یا از طریق قدرت عظیم تمرکزشان، به یک معنا یوگی هستند؛ آنها هدف یوگا - خودشناسی - را برای خود تعیین کرده‌اند. کنترل. اگر این مردان علم قطعی یوگا را بیاموزند، می‌توانند به مراتب بالاتری برسند، علمی که هدایت آگاهانه‌تر ذهن و زندگی فرد را ممکن می‌سازد.

یوگا توسط برخی نویسندگان غربی به طور سطحی مورد سوء تفاهم قرار گرفته است، اما منتقدان آن هرگز اینگونه نبوده اند. آن پزشکان در میان بسیاری متفکر ادای احترامات به یوگا ممکن است باش ذکر شده یکی توسط دکتر سی.
جی. جونگ، روانشناس مشهور سوئیسی ...

دکتر یونگ می‌نویسد: «وقتی یک روش مذهبی خود را به عنوان «علمی» معرفی می‌کند، می‌تواند از محبوبیت آن در غرب مطمئن باشد. یوگا این انتظار را برآورده می‌کند.» [7-24] «کاملاً جدا از جذابیت چیزهای جدید و جذابیت چیزهای نیمه‌فهمیده، دلیل خوبی وجود دارد که یوگا طرفداران زیادی داشته باشد.» این امکان تجربه قابل کنترل را ارائه می‌دهد و بنابراین نیاز علمی به «واقعیت‌ها» را برآورده می‌کند، و علاوه بر این، به دلیل وسعت و عمق، قدمت قابل احترام، دکترین و روش خود که شامل هر مرحله از زندگی می‌شود، نویدبخش امکاناتی غیرقابل تصور است.

هر تمرین مذهبی یا فلسفی به معنای یک انضباط روانشناختی است، یعنی روشی برای بهداشت روان. » روش‌های متنوع و صرفاً بدنی یوگا [۸-۲۴] همچنین به معنای بهداشت فیزیولوژیکی است که از ژیمناستیک و تمرینات تنفسی معمولی برتر است، تا جایی که صرفاً مکانیکی و علمی نیست، بلکه فلسفی نیز هست؛ در پرورش اعضای بدن،

... پرانایاما ... روح، به عنوان است کاملاً واضح، برای مثال، در ... کل از متحد می کند آنها با
... کیهان ... جهانی دینامیک از ... نفس و تمرینات کجا پرانا است هر دو

« وقتی کاری که فرد انجام می‌دهد، یک رویداد کیهانی نیز باشد، تأثیری که در بدن تجربه می‌شود (عصب‌رسانی) با احساس روح (ایده جهانی) متحد می‌شود و از این وحدتی پویا پدید می‌آید که هیچ تکنیکی، هر چقدر هم علمی، نمی‌تواند آن را ایجاد کند. تمرین یوگا بدون مفاهیمی که یوگا بر آنها مبتنی است، غیرقابل تصور و بی‌اثر خواهد بود. یوگا، جسم و روح را به شیوه‌ای فوق‌العاده کامل با یکدیگر ترکیب می‌کند.»

« در شرق، جایی که این ایده‌ها و شیوه‌ها توسعه یافته‌اند، و جایی که برای چندین هزار سال سال‌هاست که یک سنت ناگسستنی، بنیان‌های معنوی لازم را ایجاد کرده است. یوگا، همانطور که من به راحتی می‌توانم باور کنم، روش کامل و مناسبی برای ترکیب بدن و ذهن است، به طوری که آنها وحدتی را تشکیل می‌دهند که به سختی می‌توان در مورد آن تردید کرد. این وحدت، یک گرایش روانشناختی ایجاد می‌کند که شهودهایی را ممکن می‌سازد که فراتر از آگاهی هستند.

روز غربی واقعاً نزدیک است، روزی که علم درونیِ خودکنترلی به اندازه فتح بیرونی طبیعت ضروری تلقی شود. این عصر جدید اتمی، ذهن انسان‌ها را هوشیار و گسترده‌تر خواهد کرد، حقیقتی که اکنون از نظر علمی غیرقابل انکار است: ماده در واقع تمرکزی از انرژی است. نیروهای ظریف‌تر ذهن انسان می‌توانند و باید انرژی‌هایی بزرگتر از انرژی‌های درون سنگ‌ها و فلزات را آزاد کنند، مبادا غول اتمی مادی که به تازگی آزاد شده است، جهان را با ویرانی بی‌فکرانه‌ای روبرو کند. 24-9

24-1 : من قرنتیان ۷:۳۲-۳۳ .

24-2 : عالی روح "این روح است روح." «به معنای واقعی کلمه، ، بی کاملاً است آفریده نشده، ... قید و شرط (نتی، نتی نه این، نه آن) بلکه اغلب در ودانتا به عنوان سات-چیت-آناندا ، یعنی هستی-هوش-سعادت، از آن یاد می‌شود.

24-3 : گاهی اوقات شانکاراچاریا نامیده می‌شود. آچاریا به معنای "معلم مذهبی" است. تاریخ شانکارا ... بی‌همتا مرکز مطالعات معمول مدرسی است. اختلاف نظر. الف تعداد کمی سوابق نشان دادن که مونیست زندگی کرد از ۵۱۰ به ۴۷۸ پیش از میلاد؛ غربی مورخان او را به اواخر قرن هشتم میلادی نسبت دهید. خوانندگانی که به شرح مشهور شانکارا از برهما سوتراها علاقه‌مند هستند، ترجمه انگلیسی دقیقی از آن را در کتاب «سیستم ودانتا» نوشته دکتر پاول دیوسن (شیکاگو: شرکت انتشارات اوپن کورت) خواهند یافت. ۱۹۱۲). کوتاه عصاره‌ها از او نوشته‌ها اراده باش پیدا شد در انتخاب شده آثار از سری شانکاراچاریا (ناتسان و شرکت، مدرس).

24-4 : " چیتا" وریتی نیرودا-یوگا سوترا من: ۲. پاتانجالی تاریخ است ناشناخته، هرچند الف شماره از علما مکان او در دومی قرن بی سی ریشی ها داد به پیش رساله‌ها روی همه سوژه‌ها با چنین ... متعاقباً حیرت و بینش که سنین داشته باشند شده ناتوان از مد افتاده بودن آنها؛ با این حال، به ... فرزانگان ساخته شده خیر تلاش به ضمیمه کردن آنها مالِ خود تاریخ‌ها و ،سردرگمی از مورخان شخصیت‌ها به آنها ادبی کار می‌کند. آنها می‌دانست آنها زندگی می‌کند بودند فقط موقتاً مهم به ... حیات عظیم و بی‌کران؛ و آن حقیقت، جاودانه است، ثبت علامت عنوان چشمک می زند از تجاری غیرممکن است، و هیچ مالکیت خصوصی‌ای از آنِ خود نیست.

24-5 : شش ارتدوکس سیستم‌ها (سادارسانا) هستند سانخیا، یوگا، ودانتا، میمامسا، نیایا، و وایسسیکا

... ظرافت‌ها و گسترده محدوده از اینها باستانی خوانندگان از یک علمی خم شده اراده لذت در فرمولاسیون ها به عنوان خلاصه شده، در انگلیسی، در تاریخ فلسفه هند ، جلد اول، نوشته پروفسور سورندرانات داس گوپتا (انتشارات دانشگاه کمبریج، ۱۹۲۲).

24-6 : ... «نجیب» هشت برابر مسیر" از بودیسم، الف راهنما به مال مرد رفتار از نه به باش گیج با زندگی، به عنوان دنبال می‌کند (1) درست آرمان‌ها، (2) درست انگیزه، (3) درست گفتار، (4) درست اکشن، (5) درست معنی از معیشت، (6) درست تلاش، (7) یاد درست (از خود)، (8) ادراک درست (سامادهی).

24-7 : ... هندی علم کنگره در ۱۹۳۷ و دریافت شده یک افتخاری مدرک از دکتر جونگ شرکت کرد دانشگاه از کلکته ... .

24-8 : دکتر جونگ است اینجا ارجاع دادن به هاتا یوگا ، الف تخصصی شاخه از جسمانی حالت‌های ایستادن و تکنیک‌ها برای سلامت و

طول عمر. هاتا است مفید، و تولید می‌کند دیدنی و جذاب فیزیکی نتایج، اما این شاخه از یوگا است کمی استفاده شده توسط یوگی ها متمایل به رهایی معنوی.

24-9 تیمائوس افلاطون از آتلانتیس، او از وضعیت پیشرفته دانش علمی ساکنان آن سخن می‌گوید. اعتقاد بر این است که این قاره گمشده حدود ۹۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در اثر یک فاجعه طبیعی ... آتلانتیسی‌ها بودند نابود ناپدید شده است. با این حال، برخی از نویسندگان متافیزیکی ... ایالت که شده به عنوان الف نتیجه از آنها سوء استفاده از اتمی قدرت. دو فرانسوی نویسندگان اخیراً کتابشناسی آتلانتیس را گردآوری کرده‌اند که شامل بیش از ۱۷۰۰ منبع تاریخی و سایر منابع است.

فصل: ۲۵

برادر آنانتا و خواهر نالینی

«. ... ماسه ها از او کارما برای این زندگی داشته باشند دویدن بیرون آنانتا» نمی‌تواند زنده؛»

این سخنان قاطع، یک روز صبح، در حالی که در مراقبه عمیقی نشسته بودم، بـه ضـمیر ناخودآگـاهم رسـید. کمی پس از ورودم به فرقه سوامی، به عنوان مهمان بـرادر بزرگـترم آنانتـا، بـه زادگـاهم، گوراکپـور، سـفر کردم. بیماری ناگهانی او را در بستر بیماری انداخت؛ من با عشق از او پرستاری کردم.

این اعلام رسمی و جدی درونم، مرا از غم و اندوه لبریز کرد. احساس کردم دیگر نمی‌توانم تحمل کنم که در گوراکپور بمانم، و تنها شاهد ناپدید شدن برادرم در مقابل نگاه درمانده‌ام باشم. در میان انتقادات نامفهوم بستگانم، با اولین قایق موجود، هند را ترک کردم. قایق در امتداد برمه و دریای چین به سمت ژاپن حرکت کرد. در کوبه پیاده شدم و فقط چند روز آنجا ماندم. قلبم برای گشت و گذار خیلی سنگین بود.

در سفر برگشت به هند، قایق در شانگهای پهلو گرفت. در آنجا دکتر میسرا، پزشک کشتی، مرا به چندین مغازه عتیقه‌فروشی راهنمایی کرد، جایی که هدایای مختلفی برای سری یوکتشوار و خانواده و دوستانم انتخاب کردم. برای آنانتا یک قطعه بامبوی بزرگ حکاکی شده خریدم. به محض اینکه فروشنده چینی سوغاتی بامبو را به من داد، آن را روی زمین انداختم و فریاد زدم: "این را برای برادر عزیزم که فوت کرده خریده‌ام!"

به روشنی دریافته بودم که روح او تازه در بی‌نهایت آزاد می‌شود. یادگاری با افتادنش به شدت و به طور نمادین ترک خورد؛ در میان هق هق، روی سطح بامبو نوشتم: «برای آنانتای عزیزم، که اکنون رفته است.»

همراهم، دکتر، با لبخندی طعنه‌آمیز این ماجرا را تماشا می‌کرد. گفت: «اشک‌هایت را نگه

دار. چرا تا وقتی مطمئن نشده‌ای که او مرده، اشک می‌ریزی؟»

وقتی قایق ما به کلکته رسید، دکتر میسرا دوباره مرا همراهی کرد. برادر کوچکترم بیشنو منتظر بود تا در اسکله به من خوشامد بگوید.

قبل از اینکه بیشنو فرصت صحبت کردن پیدا کند، به او گفتم: «می‌دانم که آنانتا از این دنیا رفته است. لطفاً به من و پزشک اینجا بگویید که آنانتا کی مرده است.»

... سوغاتی ها در ... خیلی روز که من داشت خریداری شده ... تاریخ، که بود بیشنو نامگذاری شده شانگهای

دکتر میسرا با هیجان گفت: «اینجا را نگاه کن! نگذار هیچ حرفی از این موضوع به گوش کسی برسد! اساتید قرار است یک سال مطالعه‌ی تله‌پاتی ذهنی را به دوره‌ی پزشکی اضافه کنند که همین الان هم به اندازه‌ی کافی طولانی است!»

وقتی وارد خانه‌مان در خیابان گورپار شدم، پدر به گرمی مرا در آغوش گرفت. با مهربانی گفت: «آمدی.» دو قطره اشک درشت از چشمانش سرازیر شد. او که معمولاً بی‌پرده بود، قبلاً هرگز این نشانه‌های محبت را به من نشان نداده بود. در ظاهر پدری جدی و در باطن قلبی مهربان داشت. از الف مادر در همه او خانواده، او دوگانه والدینی نقش بود به طور مشخص آشکار شود معاملات با ... .

کمی پس از درگذشت آنانتا، خواهر کوچکترم نالینی با شفای الهی از مرگ نجات یافت. قبل از نقل داستان، به چند مرحله از زندگی اولیه او اشاره خواهم کرد.

رابطه‌ی کودکی من و نالینی چندان شاد نبود. من خیلی لاغر بودم؛ او از آن هم لاغرتر. من اغلب به دلیل یک انگیزه یا «عقده» ناخودآگاه که روانپزشکان در شناسایی آن مشکلی نخواهند داشت، خواهرم را به خاطر ظاهر بی‌روحش مسخره می‌کردم. جواب‌های او نیز به همان اندازه سرشار از رک‌گویی بی‌رحمانه‌ی دوران جوانی بود.
گاهی اوقات مادرم مداخله می‌کرد و با گذاشتن آرام یک جعبه به گوشم، به عنوان گوش بزرگتر، موقتاً به دعواهای کودکانه پایان می‌داد.

زمان گذشت؛ نالینی به عقد یک پزشک جوان اهل کلکته به نام پانچانون بوز درآمد. او جهیزیه سخاوتمندانه‌ای از پدر دریافت کرد، احتمالاً (همانطور که به خواهر گفتم) برای جبران ... داماد آینده برای سرنوشتش در اتحاد با یک میله لوبیای انسانی.

... عروسی شب، من استادانه شرح دادن ازدواج آیین‌ها بودند جشن گرفته شد در به دلیل زمان. روشن ... گروه بزرگ و خوش‌مشربی از اقوام در اتاق نشیمن خانه‌مان در کلکته. داماد به بالشی بزرگ پیوست
با پارچه‌ی زربافت طلایی تکیه داده بود و نالینی در کنارش بود. یک ساری ابریشمی بنفش زیبا [۱-۲۵]
افسوس که نمی‌توانستم کاملاً زشتی‌اش را پنهان کنم. خودم را پشت بالش لباس جدیدم پنهان کردم.
برادرزنش را دید و با لبخندی دوستانه به او نگاه کرد. او تا روز عروسی، که بالاخره فهمید در قرعه‌کشی ازدواج چه چیزی نصیبش می‌شود، نالینی را ندیده بود.

دکتر بوز که همدردی مرا حس کرده بود، بی‌سروصدا به نالینی اشاره کرد و در گوشم زمزمه کرد: «ببین، این چیه؟»

«چرا، دکتر،" من پاسخ داد، «آن است الف اسکلت برای شما مشاهده!"

من و برادر همسرم، غرق در شادی و خنده، به سختی می‌توانستیم در مقابل جمع اقوام، ادب و نزاکت را

رعایت کنیم.

با گذشت سال‌ها، دکتر بوز خود را در دل خانواده ما جای داد، خانواده‌ای کـه هـر زمـان بیمـاری پیش می‌آمـد، بـه او مراجعـه می‌کردنـد. من و او خیلی زود بـا هم دوسـت شـدیم، اغلب بـا هم شـوخی می‌کردیم و معمولاً نالینی را هدف شوخی‌هایمان قرار می‌دادیم.

یک روز برادر شوهرم به من گفت: «این یک کنجکاوی پزشکی است. من همه چیز را روی خواهر لاغر شما امتحان کرده‌ام - روغن جگر ماهی، کره، مالت، عسل، ماهی، گوشت، تخم مرغ، داروهای نیروبخش. اما او حتی یک صدم اینچ هم بزرگ نشده است.» هر دو خندیدیم.

چند روز بعد به خانه‌ی خانواده‌ی بوز رفتم. ماموریتم فقط چند دقیقه طول کشید؛ داشتم می‌رفتم، فکر می‌کردم نالینی متوجه من نشده. همین که به در ورودی رسیدم، صدایش را شنیدم، صمیمی اما آمرانه.

برادر، بیا اینجا. این دفعه نمی‌خوای منو لو بدی. می‌خوام باهات حرف بزنم.» از پله‌ها بالا رفتم و»

به اتاقش رفتم. در کمال تعجب، او داشت اشک می‌ریخت.

او گفت: «برادر عزیزم، بیا این کینـه قـدیمی را کنـار بگـذاریم. می‌بینم کـه حـالا قـدم‌هایت محکم در مسـیر معنوی قرار گرفته است. می‌خواهم از هر نظر مثل تو شوم.» او با امیدواری اضافه کرد: «حالا که ظـاهرت قوی شده، می‌توانی کمکم کنی؟ شوهرم به من نزدیک نمی‌شود و من او را خیلی دوست دارم!»

اما با این حال، بیشتر می‌خواهم در خداشناسی پیشرفت کنم، حتی اگر مجبور باشم لاغر بمـانم ـ و غیرجذاب.»

التماس او عمیقاً قلبم را تحت تأثیر قرار داد. دوستی جدید ما به طور پیوسته پیشرفت کرد؛ روزی او از من خواست که مرید من شود.

هر جوری که دوست داری تربیتم کن. من به جای داروهای نیروبخش، به خدا توکل می‌کنم.» یک بغل دارو » جمع کرد و آنها را توی فاضلاب سقف ریخت.

همانطور که الف آزمون از او ایمان، من پرسید او به حذف کردن از او رژیم غذایی همه ماهی، گوشت، و تخم مرغ

بعد از چند ماه که طی آن نالینی با جدیت از قوانین مختلفی که من شرح داده بودم پیروی کرده بود و با وجود مشکلات فراوان به رژیم غذایی گیاهی خود پایبند مانده بود، به ملاقاتش رفتم.

با شیطنت لبخند زدم و گفتم: «خواهر، تو با وجدان بیدار دستورات روحانی را رعایت کرده‌ای؛ پاداشت نزدیک است. چقدر می‌خواهی چاق باشی - به چاقی عمه‌مان که سال‌هاست پاهایش را ندیده؟»

«نه! اما من طولانی به باش به عنوان تنومند به عنوان شما هستند."»

با جدیت پاسخ دادم: «به لطف خدا، همانطور که همیشه حقیقت را گفته‌ام، اکنون نیز حقیقت را می‌گویم.» 3-25 به برکت الهی، از امروز بدنت قطعاً تغییر خواهد کرد؛ ظرف یک ماه وزنش به وزن من خواهد رسید.

این سخنان از صمیم قلب به حقیقت پیوست. در عرض سی روز، وزن نالینی با وزن من برابر شد. گردی جدید به او زیبایی بخشیده بود؛ شوهرش عمیقاً عاشقش شد. ازدواج آنها، که اینگونه آغاز شد

به طور نامیمون، تبدیل شد بیرون به باش به طور ایده‌آل خوشحال.

در بازگشت از ژاپن، فهمیدم که نالینی در غیاب من به تب تیفوئید مبتلا شده است. با عجله به خانه‌اش رفتم و با کمال تعجب دیدم که او به اسکلتی تبدیل شده است. او در کما بود.

برادر شـوهرم بـه من گفت: «قبـل از اینکـه بیمـاری ذهنش را آشـفته کنـد، اغلب می‌گفت: اگـر بـرادر موکوندا اینجا بود، من این‌طور زندگی نمی‌کردم.» او با ناامیدی اضـافه کـرد: «دکترهـای دیگر و خـودم دیدن خیر امید. خون اسهال خونی دارد مجموعه در، بعد از او طولانی تقلا با تیفوئید."

با دعاهایم شروع به تکان دادن آسمان و زمین کردم. با کمک یک پرستار انگلیسی-هندی که کاملاً با من همکاری کرد، تکنیک‌های مختلف یوگا را برای بهبودی خواهرم به کار بردم. اسهال خونی‌ام ناپدید شد.

اما دکتر بوز با ناراحتی سرش را تکان داد. «اصلاً دیگر خونی برای ریختن ندارد.» با قاطعیت

پاسخ دادم: «حالش خوب می‌شود. هفت روز دیگر تبش خوب می‌شود.»

یک هفته بعد، از دیدن نالینی که چشمانش را باز کرده و با محبت و قدردانی به من خیره شده بود، هیجان‌زده شدم. از آن روز به بعد، روند بهبودی او سریع بود. اگرچه وزن معمول خود را دوباره به دست آورد، اما یک جای زخم غم‌انگیز از بیماری تقریباً کشنده‌اش بر او باقی ماند: پاهایش فلج شده بودند. متخصصان هندی و انگلیسی او را یک فلج لاعلاج اعلام کردند.

جنگ بی‌وقفه برای زندگی او که با دعا به راه انداخته بودم، مرا خسته کرده بود. به سرمپور از سری یوکتشوار درخواست کمک کرد. وقتی از وضعیت اسفناک نالینی برایش گفتم، چشمانش ابراز همدردی عمیقی کرد .

پاهای خواهرت آخر یک ماهگی حالت عادی پیدا می‌کنند.» اضافه کرد: «بگذار کنار پوستش، بندی با » مروارید دو قیراطی سوراخ نشده که با قفلی نگه داشته شده، بپوشد.»

من سجده کرده خودم در او پاها با شاد تسکین.

آقا، شما استاد هستید؛ همین که گفتید حالش خوب شد، کافی است. اما اگر اصرار کنید، فوراً برایش » یک مروارید می‌گیرم.»

گورویم سر تکان داد. «بله، این کار را بکن.» او در ادامه به درستی ویژگی‌های جسمی و روحی نالینی را که هرگز ندیده بود، توصیف کرد.

آقا،» من پرس و جو کرد، «است این یک طالع بینی تحلیل؟ شما انجام دادن نه بدانید او تولد روز یا ساعت»."

سری یوکتشوار لبخندی زد. "طالع بینی عمیق تری وجود دارد که به گواهی تقویم ها و ساعت ها وابسته نیست. هر انسانی بخشی از خالق یا انسان کیهانی است؛ او علاوه بر بدن زمینی، بدن آسمانی نیز دارد. چشم انسان شکل فیزیکی را می بیند، اما چشم باطن عمیق تر نفوذ می کند، حتی به الگوی جهانی که هر انسانی بخش جدایی ناپذیر و فردی آن است."

من بازگشته به کلکته و خریداری شده الف مروارید برای نالینی الف ماه بعداً، او فلج شده پاها بودند

کاملاً شفا یافته.

خواهر از من خواست که مراتب قدردانی صمیمانه‌اش را به گورویم ابلاغ کنم. او در سکوت به پیامش گوش داد. اما وقتی داشتم آنجا را ترک می‌کردم، حرف‌های جالبی زد.

«پزشکان زیادی به خواهرتان گفته‌اند که او هرگز نمی‌تواند بچه‌دار شود. به او اطمینان دهید که تا چند سال دیگر دو دختر به دنیا خواهد آورد.»

برخی سال‌ها بعداً، به نالینی شادی، او سوراخ الف دختر، دنبال شده در الف تعداد کمی سال‌ها توسط دیگری دختر

خواهرم گفت: «استاد شما خانه ما، تمام خانواده ما را متبرک کرده است. حضور چنین مردی در تمام هند تقدس است. برادر عزیز، لطفاً به سری یوکتشوارجی بگویید که از طریق شما، من با فروتنی خود را یکی از شاگردان کریا یوگای او می‌دانم .»

25-1 : با ظرافت پوشیده شده لباس از هندی زنان.

25-2 : زیرا بیشترین اشخاص در هند هستند نازک، معقول فربهی است در نظر گرفته شده خیلی مطلوب.

25-3 : ... هندو کتب مقدس اعلام کردن که آن سازمان بهداشت جهانی به طور عادت صحبت کردن ... قدرت از تحقق بخشیدن سخنان آنها. هر فرمانی که از صمیم قلب بیان حقیقت اراده توسعه دادن کنند، در زندگی به حقیقت خواهد پیوست.

فصل: ۲۶

علم از کریا یوگا

علم کریا یوگا ، که بارها در این صفحات به آن اشاره شده است، از طریق ابزار لاهیری ماهاسایا، گوروی گوروی من، در هند مدرن به طور گسترده شناخته شد. ریشه سانسکریت کریا ، کری به معنای انجام دادن، عمل کردن و واکنش نشان دادن است ؛ همین ریشه در کلمه کارما ، اصل طبیعی علت و معلول، یافت می‌شود. بنابراین کریا یوگا «اتحاد (یوگا) با بی‌نهایت از طریق یک عمل یا آیین خاص» است. یوگی که با ایمان از تکنیک آن پیروی می‌کند، به تدریج از کارما یا زنجیره جهانی علیت آزاد می‌شود.

به دلیل برخی از احکام باستانی یوگا، نمی‌توانم توضیح کاملی از کریا یوگا در صفحات کتابی که برای عموم مردم در نظر گرفته شده است، ارائه دهم. تکنیک واقعی باید از یک کریابان یا کریا یوگی آموخته شود ؛ در اینجا یک اشاره کلی کافی است.

... انسان خون است کربن‌زدایی شده کریا یوگا است الف ساده، روان-فیزیولوژیکی روش توسط که

و با اکسیژن شارژ می‌شود. اتم‌های این اکسیژن اضافی به جریان حیات تبدیل می‌شوند تا مراکز مغز و نخاع را احیا کنند. 1-26 یوگی با متوقف کردن تجمع خون وریدی، قادر است پوسیدگی بافت‌ها را کاهش داده یا از آن جلوگیری کند؛ یوگی پیشرفته سلول‌های خود را به انرژی خالص تبدیل می‌کند. الیاس، عیسی، کبیر و دیگر پیامبران در گذشته استادان استفاده از کریا یا تکنیکی مشابه بودند که با آن بدن‌های خود را به دلخواه خود غیرمادی می‌کردند.

کریا یک علم باستانی است. لاهیری ماهاسایا آن را از گوروی خود، باباجی، دریافت کرد که این تکنیک را پس از گم شدن در قرون وسطی، دوباره کشف و روشن کرد.

«کریا یوگایی که من در این قرن نوزدهم از طریق شما به جهانیان می‌دهم، احیای همان علمی است که کریشنا هزاران سال پیش به ارجونا داد و بعدها برای پاتانجالی و مسیح، سنت جان، سنت پولس و دیگر شاگردان شناخته شد.»

کریا یوگا توسط کریشنا، بزرگترین پیامبر هند، در بندی از باگاواد گیتا مورد اشاره قرار گرفته است:
«یوگی با تقدیم نفس دم به نفس بیرون دهنده و تقدیم نفس بیرون دهنده به نفس دم کننده، هر دو این نفس‌ها را خنثی می‌کند؛ بنابراین نیروی حیات را از قلب آزاد می‌کند و آن را تحت کنترل خود در می‌آورد.» 2-26 تعبیر این است: «یوگی با افزودن نیروی حیات، فساد را در بدن متوقف می‌کند و با آپان (حذف جریان) جهش‌های رشد را در بدن متوقف می‌کند. بنابراین، با آرام کردن قلب، فساد و رشد را خنثی می‌کند و یوگی کنترل زندگی را می‌آموزد.»

کریشنا همچنین به آیات ۲۶-۳ اشاره می‌کند اینکه او، در یک تجسم سابق، یوگای فناناپذیر را به یک ایلومیناتوی باستانی، ویواسوات، ابلاغ کرد که آن را به مانو، قانونگذار بزرگ، داد. ۲۶-۴ او نیز به نوبه خود، ایکشاوا، پدر سلسله جنگجویان خورشیدی هند، را آموزش داد. بدین ترتیب، یوگای سلطنتی تا زمان فرا رسیدن اعصار مادی توسط ریشی‌ها محافظت می‌شد. 5-26 سپس، به دلیل پنهان‌کاری کاهنان و بی‌تفاوتی انسان، دانش مقدس به تدریج غیرقابل دسترس شد.

کریا یوگا دو بار توسط حکیم باستانی پاتانجالی، برجسته‌ترین نماینده یوگا، ذکر شده است که نوشته است:
« کریا یوگا شامل انضباط بدن، کنترل ذهن و مراقبه در مورد آئوم است .» 6-26 پاتانجلی از خدا به عنوان صدای کیهانی واقعی آئوم که در مراقبه شنیده می‌شود، یاد می‌کند. 7-26 اوم کلمه خلاق است، ۲۶-۸ صدای موتور ارتعاشی. حتی مبتدی یوگا نیز خیلی زود در درون خود صدای شگفت‌انگیز آوم را می‌شنود . با دریافت این تشویق معنوی سعادت‌بخش، عابد مطمئن می‌شود که واقعاً با عوالم الهی در تماس است.

پاتانجلی برای بار دوم به تکنیک کنترل زندگی یا کریا اشاره می‌کند: «رهایی می‌تواند با آن پرانایاما که با جدا کردن مسیر دم و بازدم حاصل می‌شود، حاصل شود .» 9-26

سنت پاول کریا یوگا یا تکنیکی بسیار شبیه به آن را می‌دانست که با آن می‌توانست جریان‌های زندگی را به حواس منتقل کند و از آنها دور کند. بنابراین او می‌توانست بگوید: «به راستی، من به خاطر شادی که در مسیح دارم، هر روز می‌میرم .» 10-26 او با کنار گذاشتن روزانه نیروی حیات جسمانی خود، آن را از طریق یوگا با شادی (سعادت ابدی) آگاهی مسیحایی متحد کرد. در آن حالت سعادتمند، او ...

... وهم آلود حسی جهان از مایا آگاهانه آگاه از بودن مرده به

در حالت‌های اولیه‌ی ارتباط با خدا (سابیکالپا سامادی)، آگاهیِ عابد با روح کیهانی ادغام می‌شود؛ نیروی حیات او از بدنش که «مرده» یا بی‌حرکت و خشک به نظر می‌رسد، جدا می‌شود. یوگی کاملاً از وضعیت بدنیِ خود که در حالت سکون و بی‌حرکتی است، آگاه است. به حالات معنوی بالاتر (نیربیکالپا سامادی) پیشرفت می‌کند، با این حال، او بدون تمرکز جسمانی و در هوشیاری بیداری عادی خود، حتی در بحبوحه وظایف طاقت‌فرسای دنیوی، با خدا ارتباط برقرار می‌کند. 11-26

کریا یوگا ابزاری است که از طریق آن می‌توان تکامل انسان را تسریع کرد. یوگی‌های باستان کشف » کردند که راز آگاهی کیهانی ارتباط نزدیکی با تسلط بر تنفس دارد. این سهم بی‌نظیر و جاودانه هند در گنجینه دانش جهان است. نیروی حیات، که معمولاً در حفظ ضربان قلب جذب می‌شود، باید با روشی برای آرام کردن و ساکت کردن خواسته‌های بی‌وقفه تنفس، برای فعالیت‌های والاتر آزاد شود.«

کریا یوگی از نظر ذهنی انرژی حیاتی خود را به سمت چرخش، به سمت بالا و پایین، حول شش مرکز نخاعی (شبکه‌های عصبی مدولاری، گردنی، پشتی، کمری، خاجی و دنبالچه‌ای) هدایت می‌کند که با دوازده علامت نجومی منطقه‌البروج، یعنی انسان کیهانی نمادین، مطابقت دارند. نیم دقیقه چرخش انرژی در اطراف نخاع حساس انسان، پیشرفت ظریفی در تکامل او ایجاد می‌کند؛ آن نیم دقیقه کریا برابر با یک سال شکوفایی معنوی طبیعی است.

سیستم اختری یک انسان، با شش (دوازده بر اساس قطبیت) صورت فلکی داخلی که به دور خورشیدِ چشمِ روحانیِ دانای کل می‌چرخند، با خورشید فیزیکی و دوازده علامت زودیاک مرتبط است. بنابراین، همه انسان‌ها تحت تأثیر یک جهان درونی و یک جهان بیرونی قرار دارند. ریشی‌های باستان کشف کردند که محیط زمینی و آسمانی انسان، در چرخه‌های دوازده ساله، او را در مسیر طبیعی‌اش به جلو سوق می‌دهد. کتب مقدس تأیید می‌کنند که انسان برای تکامل مغز انسانی خود به اندازه کافی برای ابراز آگاهی کیهانی، به یک میلیون سال تکامل طبیعی و بدون بیماری نیاز دارد.

هزار کریا که در هشت ساعت تمرین شود، در یک روز معادل هزار سال تکامل طبیعی به یوگی می‌دهد: ۳۶۵۰۰۰ سال تکامل در یک سال. بنابراین، یک کریا یوگی می‌تواند در سه سال با تلاش هوشمندانه خود همان نتیجه‌ای را که طبیعت در یک میلیون سال به ارمغان می‌آورد، به دست آورد. البته، راه میان‌بر کریا را فقط یوگی‌های عمیقاً توسعه‌یافته می‌توانند طی کنند. چنین یوگی‌هایی با راهنمایی یک گورو، بدن و مغز خود را با دقت آماده کرده‌اند تا قدرتی را که با تمرین فشرده ایجاد می‌شود، دریافت کنند.

یک مبتدی کریا تمرینات یوگایی خود را فقط چهارده تا بیست و هشت بار، دو بار در روز انجام می‌دهد. تعدادی از یوگی‌ها در شش یا دوازده یا بیست و چهار یا چهل و هشت سال به رهایی می‌رسند. یوگی که ... خوب کارما از او گذشته تلاش کریا ؛ در می‌میرد قبل از دستیابی به پر تحقق حمل می‌کند با او زندگی جدیدش، او به طور هماهنگ به سمت هدف بی‌نهایت خود سوق داده می‌شود.

بدن یک انسان معمولی مانند یک لامپ پنجاه واتی است که گنجایش میلیاردها ... را ندارد. وات قدرتی که با تمرین بیش از حد کریا ایجاد می‌شود . از طریق افزایش تدریجی و منظم روش‌های ساده و "مطمئن" کریا ، بدن انسان روز به روز به صورت اختری دگرگون می‌شود و سرانجام برای بیان پتانسیل‌های بی‌نهایت انرژی کیهانی - اولین مورد مادی - آماده می‌شود.

فعال بیان از روح.

کریا یوگا هیچ وجه اشتراکی با تمرینات تنفسی غیرعلمی که توسط تعدادی از متعصبان گمراه آموزش داده می‌شود، ندارد. تلاش‌های آنها برای حبس اجباری نفس در ریه‌ها نه تنها غیرطبیعی، بلکه قطعاً ناخوشایند است. از سوی دیگر، کریا از همان ابتدا با رسیدن به آرامش و با احساسات تسکین‌دهنده اثر احیاکننده در ستون فقرات همراه است.

تکنیک باستانی یوگا، تنفس را به ذهن تبدیل می‌کند. با پیشرفت معنوی، فرد قادر است تنفس را به عنوان یک عمل ذهن - یک تنفس رویایی - بشناسد.

... ریاضی رابطه بین مال مرد میزان تنفس و تغییرات بسیاری تصاویر می‌توانست باش داده شده از در حالات هوشیاری او. فردی که توجهش کاملاً معطوف به موضوعی است، مثلاً در دنبال کردن یک استدلال فکری منسجم، یا در تلاش برای انجام یک کار فیزیکی ظریف یا دشوار، به طور خودکار بسیار آهسته نفس می‌کشد. تمرکز توجه به تنفس آهسته بستگی دارد؛ تنفس‌های سریع یا نامنظم همراه اجتناب‌ناپذیر حالات عاطفی مضر مانند ترس، شهوت، خشم هستند. میمون بی‌قرار با سرعت ۳۲ بار در دقیقه نفس می‌کشد، در حالی که ... میانگین ۱۸ بار برای انسان. فیل، لاک‌پشت، مار و دیگر حیواناتی که به خاطر ... شناخته شده‌اند طول عمر، سرعت تنفسی کمتری نسبت به انسان دارد. برای مثال، لاک‌پشت که ممکن است به سن ۳۰۰ سال برسد، [۱۲-۲۶] فقط ۴ بار در دقیقه نفس می‌کشد.

اثرات جوان‌کننده‌ی خواب به دلیل ناآگاهی موقت انسان از بدن و تنفس است. انسان در حال خواب به یک یوگی تبدیل می‌شود؛ او هر شب ناخودآگاه مراسم یوگاییِ رهایی خود از هویت بدنی و ادغام نیروی حیات با جریان‌های شفابخش در ناحیه اصلی مغز و شش زیر-دیناموی مراکز نخاعی‌اش. بدین ترتیب، فرد خوابیده ناآگاهانه در مخزن انرژی کیهانی که تمام حیات را حفظ می‌کند، غوطه‌ور می‌شود.

یوگیِ داوطلب، فرآیندی ساده و طبیعی را آگاهانه انجام می‌دهد، نه ناخودآگاه مانند کسی که به آرامی می‌خوابد. کریا یوگی از تکنیک خود برای اشباع و تغذیه تمام سلول‌های فیزیکی خود با نور پایدار و نگه داشتن آنها در حالت مغناطیسی استفاده می‌کند. او از نظر علمی، بدون ایجاد حالت‌های خواب ناخودآگاه یا بیهوشی، نفس کشیدن را غیرضروری می‌کند.

توسط کریا ، نیروی حیاتِ خروجی از حواس هدر نمی‌رود و مورد سوءاستفاده قرار نمی‌گیرد، بلکه محدود به با انرژی‌های ظریف‌تر ستون فقرات دوباره متحد می‌شوند. با چنین تقویتی از زندگی، بدن و سلول‌های مغز یوگی با اکسیر معنوی برق می‌گیرند. بنابراین او خود را از رعایت دقیق قوانین طبیعی که تنها می‌تواند او را - از طریق مسیرهای غیرمستقیم مانند غذای مناسب، نور خورشید و افکار هماهنگ - به هدفی میلیون ساله برساند، رها می‌کند. برای ایجاد حتی تغییر جزئی و قابل درک در ساختار مغز، به دوازده سال زندگی سالم و طبیعی نیاز است و یک میلیون بازگشت خورشیدی لازم است تا فضای مغزی به اندازه کافی برای تجلی آگاهی کیهانی پالایش یابد.

کریا با گشودن بند نفس که روح را به بدن پیوند می‌دهد، به طولانی‌تر شدن عمر و گسترش آگاهی تا بی‌نهایت کمک می‌کند. روش یوگا بر کشمکش بین ذهن و حواسِ وابسته به ماده غلبه می‌کند و عابد را آزاد می‌سازد تا پادشاهی ابدی خود را دوباره به ارث ببرد. او می‌داند که طبیعت واقعی او نه در حصار فیزیکی و نه در نفس، که نمادی از بردگی فانی در برابر هوا و اجبارهای عنصری طبیعت است، محصور نیست.

درون‌نگری یا «نشستن در سکوت» روشی غیرعلمی برای تلاش برای جدا کردن ذهن و حواس است که توسط نیروی حیات به هم گره خورده‌اند. ذهن متفکر، که در تلاش برای بازگشت به الوهیت است، دائماً توسط جریان‌های حیات به سمت حواس کشیده می‌شود. کریا ، که ذهن را مستقیماً از طریق نیروی حیات کنترل می‌کند، آسان‌ترین، مؤثرترین و علمی‌ترین راه نزدیک شدن به بی‌نهایت است. در مقابل مسیر الهیاتی آهسته و نامطمئن «گاری گاو نر» به سوی خدا، کریا را می‌توان به درستی مسیر «هواپیما» نامید.

علم یوگا بر اساس بررسی تجربی تمام اشکال تمرینات تمرکز و مراقبه بنا شده است. یوگا به فرد این امکان را می‌دهد که به دلخواه جریان زندگی را از ... خاموش یا روشن کند. پنج حس بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه. با دستیابی به این قدرت قطع ارتباط حواس، یوگی به راحتی می‌تواند ذهن خود را به دلخواه با قلمروهای الهی یا با دنیای ماده متحد کند. دیگر نیروی حیات او را ناخواسته به حوزه دنیوی احساسات آشفته و افکار ناآرام باز نمی‌گرداند. کریا یوگی ، استاد جسم و ذهن خود، در نهایت بر «آخرین دشمن»، یعنی مرگ، پیروز می‌شود.

پس تو نیز از مرگ، که از آدمیان تغذیه می‌کند، تغذیه خواهی کرد: و مرگ چون بمیرد، دیگر مرگی وجود ندارد . ۲۶-۱۳

زندگی یک کریا یوگیِ پیشرفته نه تحت تأثیر اعمال گذشته، بلکه منحصراً تحت تأثیر دستورات روح است. بنابراین، عابد از نظارت‌های آهسته و تکاملی اعمال خودخواهانه، خوب و بد، زندگی عادی، که برای قلب عقاب، دست و پا گیر و حلزونی است، اجتناب می‌کند.

روش برتر زندگی با روح، یوگی را آزاد می‌کند، کسی که از زندان نفس خود رها شده و طعم عمیق حضور در همه جا را می‌چشد. در مقابل، بندگی زندگی طبیعی با سرعتی تحقیرآمیز در جریان است.
انسان با تطبیق زندگی خود با نظم تکاملی، نمی‌تواند هیچ شتاب و امتیازی از طبیعت بگیرد، اما با زندگی بدون خطا برخلاف قوانین موهبت جسمی و روحی خود، هنوز به حدود یک میلیون سال تجسم در لباس مبدل نیاز دارد تا به رهایی نهایی دست یابد.

روش‌های تلسکوپی یوگی‌ها، که خود را از هویت‌های جسمی و ذهنی به نفع فردیت روح رها می‌کنند، بدین ترتیب خود را به کسانی که با انزجار به هزاران هزار سال می‌نگرند، توصیه می‌کنند. این حاشیه عددی برای انسان عادی که حتی با طبیعت هماهنگ نیست، چه رسد به روح خود، بلکه در عوض پیچیدگی‌های ... شیرین سلامت عقل از غیرطبیعی را دنبال می‌کند، بزرگتر می‌شود. توهین آمیز در او بدن و افکار طبیعت. برای او، دو زمان‌ها الف میلیون‌ها سال به زحمت می‌تواند برای رهایی کافی باشد.

انسان خاکی به ندرت یا هرگز متوجه نمی‌شود که بدنش یک پادشاهی است که توسط امپراتور روح بر تخت جمجمه اداره می‌شود و نایب‌السلطنه‌های آن در شش مرکز یا کره ستون فقرات قرار دارند. آگاهی. این حکومت دینی بر انبوهی از رعایای مطیع گسترش می‌یابد: بیست و هفت هزار میلیارد سلول - که از هوشی مطمئن و خودکار برخوردارند که به وسیله آن تمام وظایف رشد، دگرگونی و انحلال بدن را انجام می‌دهند - و پنجاه میلیون فکر، احساس و تغییرات زیرسطحی از مراحل متناوب در آگاهی انسان در یک زندگی متوسط شصت ساله. هرگونه شورش ظاهری سلول‌های بدنی یا مغزی نسبت به روح امپراتور، که به صورت بیماری یا افسردگی بروز می‌کند، ناشی از هیچ بی‌وفایی در بین شهروندان فروتن نیست، بلکه ناشی از سوءاستفاده گذشته یا حال توسط ... انسانی با فردیت یا اراده آزاد خود، که همزمان با یک روح به او داده شده است، و هرگز قابل فسخ نیست.

انسان با هویت دادن به خود با یک منِ سطحی، این را بدیهی می‌پندارد که خودش است که فکر می‌کند، اراده می‌کند، احساس می‌کند، غذا را هضم می‌کند و خود را زنده نگه می‌دارد، و هرگز با تأمل (فقط کمی کافی است!) نمی‌پذیرد که در زندگی عادی‌اش چیزی جز عروسکی از اعمال گذشته (کارما) و طبیعت یا محیط. واکنش‌های فکری، احساسات، خلق و خو و عادات هر انسانی توسط اثرات علل نیست. گذشته، چه در این زندگی و چه در زندگی‌های پیشین، محدود می‌شود. با این حال، فراتر از چنین تأثیراتی، ر‌و‌ح‌ م‌ل‌ک‌و‌ت‌ی‌ ا‌و‌.‌ کریا یوگی با پشت پا زدن به حقایق و آزادی‌های گذرا، از هرگونه سرخوردگی فراتر رفته و به هستی آزاد خود گام می‌گذارد. همه کتب مقدس اعلام می‌کنند که انسان نه یک جسم فاسدشدنی، بلکه یک روح زنده است. کریا به او روشی برای اثبات حقیقت کتاب مقدس می‌دهد.

قرن ابیات ، نوشت: «آیین‌های ظاهری نمی‌توانند جهل را از بین ببرند، زیرا آنها با هم متناقض نیستند. دانش تحقق‌یافته به تنهایی جهل را از بین می‌برد... دانش نمی‌تواند از هیچ طریق دیگری جز تحقیق و پژوهش پدید آید. 'من کیستم؟ این جهان چگونه به وجود آمده است؟ سازنده آن کیست؟ علت مادی آن چیست؟' این نوع تحقیق و پژوهش به همین معناست.» عقل هیچ پاسخی برای این سؤالات ندارد؛ از این رو ریشی‌ها یوگا را به عنوان تکنیک تحقیق معنوی تکامل دادند.

کریا یوگا «آیین آتش» واقعی است که اغلب در باگاواد گیتا مورد ستایش قرار گرفته است . آتش‌های تطهیرکننده یوگا، روشنایی ابدی را به ارمغان می‌آورند و بنابراین با مراسم آتش مذهبی ظاهری و کم‌اثر، که در آن درک حقیقت اغلب سوزانده می‌شود، تا همراهی با سرودهای مذهبی همراه با بخور، بسیار متفاوت است!

یوگی پیشرفته، با کنار گذاشتن تمام ذهن، اراده و احساس خود از هویت کاذب با خواسته‌های جسمانی، ذهن خود را با نیروهای فراآگاه در معابد ستون فقرات متحد می‌کند و بدین ترتیب در این جهان آنطور که خداوند برنامه‌ریزی کرده است زندگی می‌کند، نه تحت تأثیر انگیزه‌های گذشته و نه تحت تأثیر بی‌خردی‌های جدید انگیزه‌های تازه انسانی. چنین یوگی به آرزوی والای خود، در پناه نهایی روح بی‌نهایت سعادتمند، دست می‌یابد.

یوگی آرزوهای پیچیده و انسانی خود را به آتش توحیدی که به خدای بی‌همتا تقدیم شده است، تقدیم می‌کند. این در واقع مراسم آتش واقعی یوگی است که در آن تمام آرزوهای گذشته و حال، سوخت عشق الهی می‌شوند. شعله نهایی، قربانی تمام دیوانگی‌های انسانی را دریافت می‌کند و انسان از کثافت پاک می‌شود. استخوان‌هایش از تمام گوشت‌های هوس‌انگیز عاری می‌شود، اسکلت کارمایی‌اش در آفتاب‌های ضدعفونی‌کننده خرد، سفید می‌شود، او سرانجام پاک می‌شود و در برابر انسان و خالق بی‌آزار می‌گردد.

لرد کریشنا با اشاره به اثربخشی مطمئن و روشمند یوگا، یوگیِ فناورانه را با این کلمات ستایش می‌کند:

«یوگی از زاهدانِ منضبطِ بدن، حتی از پیروانِ راهِ خرد (جنانا یوگا) یا راهِ عمل (کارما یوگا) برتر است؛ ای شاگرد، آرجونا، تو یک یوگی باش!» 14-26

26-1 : اشاره کرد دانشمند، دکتر جورج دبلیو. کریل از کلیولند، توضیح داده شده قبل از الف ۱۹۴۰ ... آزمایش‌ها توسط که او داشت ثابت کرد ... پیشرفت از علم ... آمریکایی انجمن برای جلسه از که همه جسمانی بافت‌ها هستند از نظر الکتریکی منفی، به جز بافت‌های مغز و سیستم عصبی که از نظر الکتریکی مثبت باقی می‌مانند زیرا اکسیژن احیاکننده را با سرعت بیشتری جذب می‌کنند.

26-2 : باگاواد گیتا چهارم:

۲۹. ۲۶-۳: باگاواد گیتا

چهارم: ۱-۲.

26-4 نویسنده‌ی ماناوا دارما شاسترا . این نهادهای قانون عرفیِ رسمی‌شده تا به امروز در هند مؤثر
هستند. لویی ژاکولیو، محقق فرانسوی، می‌نویسد که تاریخ مانو «در شبِ دوران پیش از تاریخ هند گم
... بیشترین باستانی قانون گذار ... عنوان از شده است؛ و خیر محقق دارد جرأت کرد. به امتناع او
صفحات ۳۳-۳۷، ارجاعات متنی موازی را ، *L'inde* ... جهان." در لا کتاب مقدس دانز ژاکولیو در در
بازتولید می‌کند تا ثابت کند که قانون رومی ژوستینین از قوانین مانو پیروی دقیقی می‌کند .

26-5 : ... مادی گرا سنین، طبق به هندو وابسته به کتاب مقدس محاسبات، بود ۳۱۰۲ بی شروع از
... نزولی دواپارا سن (ببینید صفحه ۱۷۴) ... مدرن علما، با خوشرویی ... آغاز سی این بود
باور کردن که ۱۰۰۰۰ سال‌ها پیش همه مردان بودند
غرق شده در الف وحشیانه سنگ سن، به طور خلاصه رد کردن به عنوان «افسانه‌ها» همه سوابق و
سنت‌ها از خیلی باستانی تمدن‌ها در هند، چین، مصر و سرزمین‌های دیگر.

26-6 پاتانجلی با استفاده از کلمات کریا یوگا ، دقیقاً به تکنیک آموزش داده .II:1 ، کلمات قصار پاتانجلی
شده اشاره می‌کرد. توسط باباجی، یا یکی خیلی مشابه به آن که آن بود الف قطعی تکنیک از زندگی
کنترل است ثابت کرد توسط پاتانجالی پند و اندرز، باب دوم، آیه ۴۹.

26-7 : پاتانجالی کلمات قصار ، من: ۲۷.

26-8 : «همه چیزها بودند ساخته............ ... کلمه بود خدا. ... کلمه بود با خدا، و ... کلمه، و ... آغاز بود در
شده توسط
و بدون او هیچ چیز ساخته نشد. - یوحنا 1: 1-3. اوم (اوم) وداها به کلمه مقدس تبدیل شد. امین از ...
مسلمانان، هوم از ... تبتی‌ها، و آمین از ... مسیحیان (آن معنی در عبری بودن مطمئناً ، «این را آمین
می‌گوید، آن شاهد امین و راستگو، آن آغاز آفرینش خدا.» - مکاشفه ۳:۱۴

26-9 : کلمات قصار دوم: ۴۹..

26-10 : ... درست ترجمه؛ نه، به عنوان معمولاً داده من قرنتیان ۱۵:۳۱. «ما» شادی کردن" است
شده، "شما" در حال شادی." سنت پاول به حضور فراگیر آگاهی مسیح اشاره داشت ..

26-11 : کالپا یعنی زمان یا ائون سابیکالپا یعنی موضوع به زمان یا تغییر؛ برخی پیوند با پراکریتی یا ماده
باقی مانده است.
نیربیکالپا یعنی بی‌زمان، تغییرناپذیر؛ این است ... بالاترین ایالت از سامادهی

26-12 : ... غول پیکر لاک‌پشت زندگی ، ... لینکلن کتابخانه از ضروری اطلاعات ، ص. ۱۰۳۰ طبق به
می‌کند بین ۲۰۰ و ۳۰۰ سال.

26-13 : شکسپیر: غزل #146.

14-26: بهاگاواد گیتا ، VI:46.

فصل: ۲۷

تأسیس الف یوگا مدرسه در رانچی

"چرا؟» هستند شما بیزار به سازمانی کار؟»

... زمان بود کارشناسی ارشد سوال مبهوت من الف کمی آن است درست که من خصوصی محکومیت در که

سازمان‌ها بودند "هورنت‌ها" لانه‌ها."

این یک وظیفه‌ی بی‌مزد و پاداش است، آقا.» جواب دادم. «مهم نیست رهبر چه بکند چه نکند، » مورد انتقاد قرار می‌گیرد.»

آیا تمام چانا (شیرِ کشکِ) الهی را فقط برای خودت می‌خواهی؟» پاسخ گورویم با نگاهی جدی همراه بود.» «اگر سلسله‌ای از استادانِ سخاوتمند حاضر به انتقال دانش خود به دیگران نبودند، آیا تو یا هر کس دیگری می‌توانست از طریق یوگا به خدا برسد؟» او افزود: «خدا عسل است، سازمان‌ها کندوها هستند؛ هر دو ضروری هستند. البته هر شکلی بدون روح بی‌فایده است، اما چرا نباید کندوهای پرمشغله‌ای پر از شهد معنوی ایجاد کنی؟»

نصیحت او عمیقاً مرا تحت تأثیر قرار داد. اگرچه هیچ پاسخ ظاهری ندادم، اما عزمی راسخ در سینه‌ام بیدار شد: تا جایی که در توان دارم، حقایق رهایی‌بخشی را که در پای گورویم آموخته بودم، با همنوعانم در میان بگذارم. دعا کردم: «پروردگارا، باشد که عشق تو برای همیشه بر محراب عبادت من بتابد و باشد که بتوانم آن عشق را در قلب‌های دیگر بیدار کنم.»

قبلاً، پیش از آنکه به جرگه رهبانیت بپیوندم، سری یوکتشوار حرف بسیار غیرمنتظره‌ای زده بود.

او گفته بود: «چقدر دلتنگ همراهی یک همسر در دوران پیری خواهی شد! آیا موافق نیستی که مرد خانواده، با انجام کارهای مفید برای تأمین معاش همسر و فرزندانش، از نظر خداوند نقشی ارزشمند ایفا می‌کند؟»

با نگرانی اعتراض کردم: «آقا، شما می‌دانید که آرزوی من در این زندگی فقط پرستش معشوق کیهانی است.»

استاد چنان با خوشحالی خندیده بود که فهمیدم این حرفش صرفاً برای سنجش ایمان من زده شده است.

او به آرامی گفته بود: «به یاد داشته باش، کسی که وظایف دنیوی خود را کنار می‌گذارد، تنها با پذیرفتن نوعی مسئولیت در قبال یک خانواده بسیار بزرگتر می‌تواند خود را توجیه کند.»

آرمان آموزش همه جانبه برای جوانان همیشه در قلب من بوده است. من به وضوح نتایج کسل کننده آموزش معمولی را که فقط با هدف رشد جسم و عقل انجام می شد، می دیدم. ارزش های اخلاقی و معنوی، که بدون قدردانی از آنها هیچ انسانی نمی تواند به خوشبختی برسد، هنوز ... فاقد برنامه درسی رسمی بود. من مصمم شدم مدرسه‌ای تأسیس کنم که در آن پسران جوان بتوانند به کمال مردانگی برسند. اولین قدم من در این مسیر با هفت فرزند در دیهیکا، یک منطقه روستایی کوچک در بنگال، برداشته شد.

یک سال بعد، در سال ۱۹۱۸، به لطف سخاوت سر مانیندرا چاندرا نوندی، مهاراجه قاسم‌بازار، توانستم گروه رو به رشد خود را به رانچی منتقل کنم. این شهر در بیهار، حدود دویست مایل از کلکته، از یکی از سالم‌ترین آب و هواهای هند برخوردار است. کاخ قاسم‌بازار در رانچی به دفتر مرکزی مدرسه جدید تبدیل شد که من آن را برهماچاریا ویدیالای ۱-۲۷ نامیدم، مطابق با آرمان‌های آموزشی ریشی‌ها.
... جوانان از ... باستانی صندلی‌ها از یادگیری، سکولار و الهی، برای آنها جنگل آشرام ها داشت شده

هند.

در رانچی، من یک برنامه آموزشی برای مقاطع مختلف دبیرستان و دستور زبان ترتیب دادم. این برنامه شامل دروس کشاورزی، صنعتی، تجاری و دانشگاهی بود. به دانش‌آموزان همچنین تمرکز و مدیتیشن یوگا و یک سیستم منحصر به فرد برای رشد جسمی به نام «یوگودا» آموزش داده می‌شد که اصول آن را در سال ۱۹۱۶ کشف کرده بودم.

با درک اینکه بدن انسان مانند یک باتری الکتریکی است، استدلال کردم که می‌توان آن را از طریق نیروی مستقیم اراده انسان با انرژی شارژ کرد. از آنجایی که هیچ عملی، چه کوچک و چه بزرگ، بدون اراده امکان‌پذیر نیست ، انسان می‌تواند از نیروی محرکه اصلی خود، یعنی اراده، برای تجدید بافت‌های بدن خود بدون دستگاه‌ها یا تمرینات مکانیکی طاقت‌فرسا استفاده کند. بنابراین، تکنیک‌های ساده "یوگودا"ی خود را به دانش‌آموزان رانچی آموختم که به وسیله آنها نیروی حیات، که در بصل النخاع انسان متمرکز است، می‌تواند آگاهانه و فوراً از منبع نامحدود انرژی کیهانی شارژ شود.

پسرها به طرز شگفت‌انگیزی به این آموزش پاسخ دادند و توانایی خارق‌العاده‌ای در انتقال انرژی حیات از یک قسمت بدن به قسمت دیگر و نشستن در حالت‌های بدنی دشوار در کمال آرامش پیدا کردند. [۲-۲۷] آنها شاهکارهایی از قدرت و استقامت را به نمایش گذاشتند که بسیاری از بزرگسالان قدرتمند نمی‌توانستند با آنها برابری کنند. برادر کوچکترم، بیشنو چاران گوش، به مدرسه رانچی پیوست؛ او بعدها ... یک متخصص برجسته تربیت بدنی در بنگال. او و یکی از شاگردانش به اروپا و آمریکا سفر کردند و نمایشگاه‌هایی از قدرت و مهارت ارائه دادند که دانشمندان دانشگاه، از جمله دانشگاه کلمبیا در نیویورک را شگفت‌زده کرد.

در پایان سال اول در رانچی، درخواست‌های پذیرش به دو هزار نفر رسید. اما مدرسه که در آن زمان صرفاً مسکونی بود، تنها گنجایش حدود صد نفر را داشت. آموزش برای دانش‌آموزان روزانه به زودی اضافه شد.

در ویدیالایه مجبور بودم برای بچه‌های کوچک نقش پدر و مادر را بازی کنم و با بسیاری از مشکلات سازمانی دست و پنجه نرم کنم. اغلب سخنان مسیح را به یاد می‌آوردم: «به راستی به شما می‌گویم، هیچ مردی نیست که خانه یا برادران یا خواهران یا پدر یا مادر یا همسر یا فرزندان یا زمین‌ها را به خاطر من و انجیل به دست آورد، اما اکنون در این زمان صد برابر خانه‌ها و برادران و خواهران و مادران و فرزندان و زمین‌ها را با رنج‌ها به دست خواهد آورد؛ و در جهان آینده حیات جاودان را.» [۳-۲۷] سری یوکتشوار این کلمات را اینگونه تفسیر کرده بود: «عارفی که از تجربیات زندگی زناشویی و خانوادگی چشم‌پوشی می‌کند و مشکلات یک خانه کوچک و فعالیت‌های محدود را با مسئولیت‌های بزرگتر خدمت به جامعه به طور کلی عوض می‌کند، وظیفه‌ای را بر عهده می‌گیرد که اغلب با آزار و اذیت از سوی دنیایی که درک درستی از آن ندارد، اما همچنین با رضایت درونی الهی همراه است.»



یوگودا مت ، خلوتگاه زیبای انجمن خودشناسی در داکشینسوار در کنار رود گنگ. این مکان در سال ۱۹۳۸ به عنوان یک خلوتگاه یوگا برای دانشجویان شرق و غرب تأسیس شد.



ساختمان مرکزی مدرسه یوگای براهماچاریا ویدیالایای یوگودا در رانچی، بیهار، که در سال ۱۹۱۸ به عنوان یک مدرسه یوگا برای پسران، با آموزش گرامر و دبیرستان تأسیس شد. سازمان خیریه لاهیری ماهاسایا میسیون (ماموریت) با آن مرتبط است.

روزی پدرم به رانچی آمد تا دعای خیر پدرانه‌ای را که مدت‌ها از من دریغ شده بود، به او تقدیم کند، زیرا من با رد پیشنهادش برای شغلی در راه‌آهن بنگال-ناگپور، او را آزرده خاطر کرده بودم.

او گفت: «پسرم، حالا با انتخاب تو در زندگی کنار آمده‌ام. دیدن تو در میان این جوانان شاد و مشتاق، مرا شاد می‌کند؛ تو به اینجا تعلق داری، نه به میان چهره‌های بی‌جان جدول زمانی قطارها.» او به گروهی متشکل از دوازده کودک که پشت سر من می‌آمدند، اشاره کرد. با چشمانی برق‌زده گفت: «من فقط هشت فرزند داشتم، اما می‌توانم تو را درک کنم!»

با یک باغ میوه بزرگ و بیست و پنج هکتار زمین حاصلخیز، دانش‌آموزان، معلمان و من از ساعات شاد بسیاری از کار در فضای باز در این محیط ایده‌آل لذت می‌بردیم. ما حیوانات خانگی زیادی داشتیم، از جمله یک گوزن جوان که بچه‌ها او را کاملاً می‌پرستیدند. من هم آنقدر بچه آهو را دوست داشتم که اجازه می‌دادم در اتاقم بخوابد. با طلوع خورشید، این موجود کوچک برای نوازش صبحگاهی به رختخوابم می‌آمد.

یک روز زودتر از معمول به بچه آهو غذا دادم، چون مجبور بودم به کاری در شهر رانچی برسم. اگرچه به پسرها هشدار داده بودم که تا برگشتن من به بچه آهو غذا ندهند، اما یکی از آنها نافرمانی کرد.

و مقدار زیادی شیر به بچه آهو دادم. وقتی عصر برگشتم، خبر غم‌انگیزی به من رسید: «بچه آهو به خاطر شیر خوردن زیاد، تقریباً مرده است.»

با اشک، حیوان خانگیِ به ظاهر بی‌جان را روی پایم گذاشتم. با ترحم از خدا خواستم که جانش را نجات دهد. چند ساعت بعد، موجود کوچک چشمانش را باز کرد، ایستاد و با ناتوانی راه رفت. تمام مدرسه از شادی فریاد زدند.

اما آن شب درس عمیقی به من آموخت، درسی که هرگز نمی‌توانم فراموش کنم. تا ساعت دو با بچه آهو بیدار ماندم، و بعد خوابم برد. آهو در خوابم ظاهر شد و با من صحبت کرد:

«تو داری جلوی مرا می‌گیری. لطفا بگذار بروم؛ بگذار بروم!»

در خواب جواب دادم: «بسیار خب.»

... گوزن است در حال مرگ!" کودکان عجله به من ،من بیدار شد بلافاصله، و گریه کرد بیرون، «پسران سمت

به گوشه اتاقی که حیوان خانگی را گذاشته بودم دویدم. آخرین تلاشش را برای بلند شدن کرد، تلو تلو خورد به سمتم، سپس بی جان جلوی پایم افتاد.

طبق کارمای جمعی که سرنوشت حیوانات را هدایت و تنظیم می‌کند، زندگی گوزن به پایان رسیده بود و آماده بود تا به شکلی بالاتر پیشرفت کند. اما با دلبستگی عمیقم، که بعداً متوجه شدم خودخواهانه است، و با دعاهای پرشورم، توانسته بودم او را در محدودیت‌های شکل حیوانی که روح برای رهایی از آن تقلا می‌کرد، نگه دارم. روح گوزن در خواب التماس خود را کرد زیرا بدون اجازه عاشقانه من، یا نمی‌خواست یا نمی‌توانست برود. به محض اینکه موافقت کردم، رفت.

تمام غم و اندوه از من دور شد؛ دوباره فهمیدم که خدا می‌خواهد فرزندانش همه چیز را به عنوان بخشی از ... دوست داشته باشند. او، و نه اینکه به طور وهم‌آلود احساس کند که مرگ همه چیز را پایان می‌دهد. انسان نادان فقط دیوار غیرقابل عبور مرگ را می‌بیند که ظاهراً برای همیشه دوستان عزیزش را پنهان می‌کند. اما انسان بی‌تعلق، کسی که دیگران را به عنوان تجلیات خداوند دوست دارد، می‌داند که در هنگام مرگ، عزیزان فقط برای تنفس در شادی او بازگشته‌اند.

مدرسه رانچی از یک موسسه کوچک و ساده به موسسه‌ای تبدیل شد که اکنون در هند شناخته شده است. بسیاری از بخش‌های این مدرسه با کمک‌های داوطلبانه کسانی که از تداوم آرمان‌های آموزشی ریشی‌ها لذت می‌برند، پشتیبانی می‌شوند. تحت نام عمومی یوگودا سات-سانگا ، ۲۴-۲۷ مدارس شاخه‌ای پررونقی در میدناپور، لاکشمنپور و پوری تأسیس شده‌اند .

دفتر مرکزی رانچی دارای یک بخش پزشکی است که در آن داروها و خدمات پزشکان به صورت رایگان در اختیار فقرای منطقه قرار می‌گیرد. تعداد افرادی که تحت درمان قرار گرفته‌اند به طور متوسط بیش از ۱۸۰۰۰ نفر بوده است. اشخاص الف سال. ویدیالای دارد ساخته شده آن علامت، هم، در هندی رقابتی ورزش، و در حوزه تحصیلی، جایی که بسیاری از فارغ التحصیلان رانچی بعدها خود را متمایز کردند زندگی دانشگاهی.

... مرکز از بسیاری فعالیت‌ها، ۵-۲۷ دارد شده مورد تجلیل قرار مدرسه، الان در آن بیست و هشتمین سال و گرفت

با بازدید مردان برجسته‌ای از شرق و غرب. یکی از اولین چهره‌های بزرگی که در اولین سال تأسیس ویدیالایانا از آن بازدید کرد، سوامی پرانابانااندا، «قدیسی با دو بدن» اهل بنارس بود. وقتی این استاد بزرگ به کلاس‌های زیبای روباز که در زیر درختان برگزار می‌شد نگاه می‌کرد و عصرها می‌دید که پسران جوان ساعت‌ها بی‌حرکت در حال مراقبه یوگا می‌نشینند، عمیقاً تحت تأثیر قرار گرفت.

او گفت: «از دیدن اینکه آرمان‌های لاهیری مهاشایا برای آموزش صحیح جوانان در این مؤسسه اجرا می‌شود، شادی به قلبم می‌آید. دعای خیر گورویم شامل حالش باد.»

پسر جوانی که کنارم نشسته بود، جرأت کرد و از یوگی بزرگ سوالی پرسید. او

«گفت: «آقا، آیا باید راهب شوم؟ آیا زندگی من فقط برای خداست؟

. ... آینده اگرچه سوامی پرانابانااندا لبخند زد به آرامی، او چشم‌ها بودند سوراخ کردن

او پاسخ داد: «فرزندم، وقتی بزرگ شوی، عروس زیبایی در انتظار توست.» پسرک سرانجام پس از سال‌ها برنامه‌ریزی برای ورود به فرقه سوامی، ازدواج کرد.

مدتی پس از بازدید سوامی پرانابانااندا از رانچی، من پدرم را به خانه‌اش در کلکته که یوگی موقتاً در آن اقامت داشت، همراهی کردم. پیش‌بینی پرانابانااندا که سال‌ها قبل به من گفته بود، به سرعت به ذهنم خطور کرد: «بعداً تو را با پدرت خواهم دید.»

همین که پدر وارد اتاق سوامی شد، یوگی بزرگ از جایش بلند شد و با احترام و محبت پدر و مادرم را در آغوش گرفت.

او گفت: «باگاباتی، داری با خودت چیکار می‌کنی؟ نمی‌بینی پسرت چطور دارد به سوی بی‌نهایت می‌دود؟» از شنیدن تعریف و تمجیدش قبل از پدرم سرخ شدم. سوامی ادامه داد: «یادت هست که گوروی مقدس ما چقدر می‌گفت: « بانات، بانات، بان جای .» ۶-۲۶ پس بی‌وقفه کریا یوگا را ادامه دهید و به سرعت به درگاه‌های الهی برسید.

بدن پرانابانااندا که در اولین ملاقات شگفت‌انگیزم با او در بنارس، بسیار سالم و قوی به نظر می‌رسید، اکنون پیری قطعی را نشان می‌داد، هرچند که قامتش هنوز به طرز تحسین‌برانگیزی راست بود.

در حالی که مستقیم به چشمانش نگاه می‌کردم، پرسیدم: «سوامی‌جی، لطفاً حقیقت را به من بگو: آیا احساس پیری نمی‌کنی؟ آیا با ضعیف شدن بدن، درک تو از خدا هم کاهش می‌یابد ؟»

او لبخندی فرشته‌گونه زد. «معشوق اکنون بیش از هر زمان دیگری با من است.» اعتقاد راسخ او ذهن و روح مرا فرا گرفت. او ادامه داد: «من هنوز از دو مستمری لذت می‌برم - یکی از باگاباتی اینجا و دیگری از بالا.» آن قدیس با اشاره انگشت به سوی آسمان، در وجد فرو رفت و چهره‌اش با درخششی الهی روشن شد - پاسخی کامل به سوال من.

متوجه شدم که اتاق پرانابانااندا پر از گیاهان و بسته‌های بذر است، از آنها پرسیدم برای چه منظوری آنها را گذاشته‌اند.

او گفت: «من بنارس را برای همیشه ترک کرده‌ام و اکنون در راه هیمالیا هستم. در آنجا آشرامی برای مریدانم باز خواهم کرد. این دانه‌ها اسفناج و چند سبزی دیگر تولید خواهند کرد. عزیزان من به سادگی زندگی خواهند کرد و وقت خود را در اتحاد با خدا و سعادت سپری خواهند کرد. هیچ چیز دیگری لازم نیست.»

پدر پرسید او برادر شاگرد چه زمانی او خواهد بود بازگشت به کلکته

قدیس پاسخ داد: «دیگر هرگز. امسال همان سالی است که لاهیری مهاشایا به من گفت که بنارس عزیزم را برای همیشه ترک خواهم کرد و به هیمالیا خواهم رفت، آنجا تا کالبد فانی‌ام را به دور اندازم.»

با شنیدن سخنانش اشک در چشمانم حلقه زد، اما سوامی با آرامش لبخند زد. او مرا به یاد کودکی آسمانی انداخت که در دامان مادر الهی آرام نشسته است. بار سال‌ها هیچ تأثیر بدی بر برخورداری کامل یک یوگی بزرگ از قدرت‌های والای معنوی ندارد. او قادر است بدن خود را به دلخواه خود تجدید کند. با این حال، گاهی اوقات اهمیتی نمی‌دهد که روند پیری را به تأخیر بیندازد، بلکه اجازه می‌دهد کارمای او کار کند. خود را در سطح فیزیکی رها می‌کند و از بدن قدیمی‌اش به عنوان وسیله‌ای برای صرفه‌جویی در زمان استفاده می‌کند تا لزوم محاسبه کارما در یک تجسم جدید را منتفی کند.

ماه‌ها بعداً من ملاقات کرد یک قدیمی دوست، سنندان، سازمان بهداشت جهانی بود یکی از پرانابانانداا بستن شاگردان

او در میان هق هق گریه به من گفت: «گوروی دوست‌داشتنی‌ام رفته است. او در نزدیکی ریشیکش یک صومعه تأسیس کرد و به ما آموزش‌های عاشقانه داد. وقتی کاملاً مستقر شدیم و به سرعت در حال پیشرفت معنوی بودیم، با پیشرفت در شرکتش، روزی پیشنهاد داد که به جمعیت زیادی از ریشیکش غذا بدهد. من پرسیدم چرا او چنین عدد بزرگی را می‌خواست.

او گفت: 'این آخرین مراسم جشنواره من است'.» من تمام معنای حرف‌هایش را نفهمیدم.»

پرانابانانداجی در پختن مقدار زیادی غذا کمک کرد. ما حدود ۲۰۰۰ مهمان را غذا دادیم. پس از ضیافت، او روی سکوی بلندی نشست و خطبه‌ای الهام‌بخش در مورد بی‌نهایت ایراد کرد. در پایان، در مقابل نگاه هزاران نفر، رو به من کرد، در حالی که کنارش روی سکو نشسته بودم، و با قدرتی غیرمعمول صحبت کرد.»

' ... قاب. ۷-۲۷ ساناندان، باش آماده شده؛ من هستم رفتن به لگد زدن»

پس از سکوتی آکنده از حیرت، با صدای بلند فریاد زدم: 'استاد، این کار را نکن! خواهش می‌کنم، خواهش می‌کنم، این کار را نکن!' جمعیت زبانشان بند آمده بود و با کنجکاوی ما را تماشا می‌کردند. گورویم به من لبخند زد، اما نگاه جدی‌اش از قبل به ابدیت دوخته شده بود.

او گفت: «خودخواه نباشید و برای من غمگین نباشید. من مدت‌هاست که با خوشحالی به همه شما خدمت می‌کنم.» شاد باشید و برایم آرزوی موفقیت کنید. من به دیدار معشوق کیهانی‌ام می‌روم. پرانابانانداجی با زمزمه‌ای اضافه کرد: «به زودی دوباره متولد خواهم شد. پس از لذت بردن از یک دوره کوتاه از سعادت بی‌نهایت، باز خواهم گشت.» به زمین و به باباجی بپیوندید. ۸-۲۷ به زودی خواهی دانست که روح من کی و کجا در کالبدی جدید جای گرفته است.

... دوم کریا یوگا . ۹-۲۷ ... قاب توسط او» گریه کرد دوباره، «سانندان»، اینجا من لگد زدن»

او به دریای چهره‌های پیش روی ما نگریست و دعای خیر کرد. نگاهش را به درون و به چشم روحانی » دوخت و بی‌حرکت شد. در حالی که جمعیت گیج فکر می‌کردند او در حالتی وجدآور در حال مراقبه است، او پیش از آن خیمه جسم را ترک کرده و روحش را در پهناوری کیهانی فرو برده بود. شاگردان بدن او را که در حالت نیلوفر آبی نشسته بود لمس کردند، اما دیگر آن جسم گرم نبود. تنها یک هیکل خشک و بی‌روح باقی مانده بود؛ آن مستأجر به ساحل جاودان گریخته بود.«

من پرس و جو کرد کجا پرانابابانادا بود به باش دوباره متولد شدن.

سانانادان پاسخ داد: «این یک امانت مقدس است که نمی‌توانم آن را به کسی فاش کنم. شاید شما بتوانید از راه دیگری آن را بفهمید.«

سال‌ها بعد از سوامی کشابانادا ۲۷-۱۰ را کشف کردم که پرانابابانادا، چند سال پس از تولدش در بدنی جدید، به بادرینارایان در هیمالیا رفته و در آنجا به گروه قدیسان اطراف باباجی بزرگ پیوسته است.

27-1 : ویدیالای ، مکتب. برهماچاریا در اینجا به یکی از چهار مرحله در طرح ودایی برای زندگی انسان ... خانه دار ... مجرد دانشجو (براهماچاری)؛ (2) اشاره دارد که شامل موارد زیر است: که از (1) با دنیوی مسئولیت‌ها (گریهاستا)؛
(3) ... زاهد گوشه نشین (واناپراستا)؛ (4) ... جنگل ساکن یا سرگردان، رایگان از همه زمینی نگرانی‌ها (سانیاسی). این طرح ایده‌آل از زندگی، در حالی که نه به طور گسترده مشاهده شده در مدرن هند، هنوز دارد بسیاری دیندار پیروان چهار مراحل هستند به صورت مذهبی تحت هدایت مادام العمر یک گورو انجام می‌شود.

27-2 : الف شماره از آمریکایی دانشجویان همچنین داشته باشند مسلط شده مختلف آساناها یا حالت‌های ایستادن، از جمله برنارد کول، یک مربی در لس‌آنجلس برای آموزش‌های انجمن خودشناسی.

27-3 : ۳۰-۱۰:۲۹ مارک ..

27-4 : یوگودا: یوگا ، اتحادیه، هماهنگی، تعادل؛ دا ، که که افاضه می‌کند. سات-سانگ: نشست ، ... یوگودا ، ... استفاده از الف سانسکریت نام حقیقت؛ سانگا ، همیاری در غرب، به اجتناب از ... انجمن خودشکوفایی (یا: انجمن خودشناسی) سات-سانگ جنبش دارد شده نامیده می شود

27-5 : لاکشمانپور . (or : 40) فعالیت‌ها در رانچی هستند توصیف شده بیشتر به طور کامل در فصل ۴۰ ... قادر شارژ بخش پزشکی توسط دکتر اس. ان. پال و ساسی بهوسان مولیک، با مدرسه است در شایستگی سرپرستی می‌شود. آقای جی. سی. دی، لیسانس.

27-6 : یکی از لاهیری ماهاسایا مورد علاقه اظهارات، داده شده به عنوان تشویق برای او دانشجویان پشتکار. الف ترجمه آزاد این است: «تلاش، تلاش، روزی فرا خواهد رسید! هدف الهی!«

27-7 : ... بدن یعنی، دادن بالا .

27-8 : لاهیری ماهاسایا گورو، سازمان بهداشت جهانی است هنوز زندگی کردن. (ببینید فصل ۳۳.)

27-9 کریای دوم ، آنطور که لاهیری ماهاسایا آموزش داده است، به عابدی که بر آن تسلط یافته است،

این امکان را می‌دهد که از آنجا خارج شود و به آنجا بازگردد. بدن آگاهانه در هر زمان. پیشرفته یوگی ... آخرین خروج از مرگ، الف لحظه‌ای که آنها همواره از قبل ... دوم کریا تکنیک در طول ها استفاده می‌دانند.

27-10 : فصل ۴۲ در من جلسه با کشابانانداست توصیف شده در _من جلسه با کشاباناندا است توصیف شده در فصل ۴۲ : 27-10

فصل: ۲۸

کاشی، دوباره متولد شده و کشف مجدد

«به برو نه دادن انجام لطفاً سطل‌ها ما شدن غوطه‌ور توسط کردن حمام ما بگذارید آب ... .»

داشتم برای دانش‌آموزان جوان رانچی که در یک پیاده‌روی هشت مایلی همراهم بودند، صحبت می‌کردم. تپه‌ای در همسایگی. برکه‌ی روبرویمان دلچسب بود، اما از آن بدم می‌آمد.
گروه اطراف من از من تقلید کردند و سطل‌ها را در آب فرو بردند، اما چند پسر تسلیم وسوسه آب‌های خنک شدند. به محض اینکه شیرجه زدند، مارهای آبی بزرگ دورشان چرخیدند. پسرها با چابکی مضحکی از برکه بیرون آمدند.

بعد از رسیدن به مقصد، ناهار پیک‌نیک خوردیم. من زیر درختی نشسته بودم و گروهی از دانشجویان دورم را گرفته بودند. وقتی متوجه شدند حال و هوای الهام‌بخشی دارم، از من سوال پرسیدند.

جوانی پرسید: «آقا، لطفاً به من بگویید که آیا همیشه در مسیر ترک دنیا با شما خواهم ماند؟»

"آه، نه،" من پاسخ داد، «تو» اراده باش به زور گرفته شده دور به شما خانه، و بعداً شما اراده ازدواج کن.»

او ناباورانه اعتراض شدیدی کرد. «فقط اگر مرده باشم می‌توانم مرا به خانه ببرم.» اما چند ماه بعد، والدینش، علیرغم مقاومت اشک‌آلودش، برای بردنش آمدند؛ چند سال بعد، او ازدواج کرد.

بعد از پاسخ دادن به سوالات زیاد، پسری به نام کاشی با من صحبت کرد. او حدوداً دوازده ساله، دانش‌آموزی باهوش و محبوب همه بود.

"آقا،» او گفت، «چه اراده باش من سرنوشت؟»

تو» باید به زودی باش مرده.» پاسخ آمد از من لب‌ها با یک مقاومت ناپذیر نیرو».

این افشاگری غیرمنتظره، من و همه حاضران را شوکه و غمگین کرد. در حالی که در سکوت خودم را به عنوان یک کودک وحشتناک سرزنش می‌کردم ، از پاسخ دادن به سوالات بیشتر خودداری کردم.

... مدرسه، کاشی آمد به من اتاق روشن ما بازگشت به

هق هق کنان گفت: «اگر من بمیرم، آیا وقتی دوباره متولد شوم مرا پیدا خواهی کرد و دوباره به مسیر معنوی باز خواهی گرداند؟»

احساس می‌کردم که مجبورم از این مسئولیت دشوار غیبی سر باز بزنم. اما تا هفته‌ها بعد، کاشی سرسختانه مرا تحت فشار قرار می‌داد. با دیدن اینکه او تا سر حد مرگ عصبی شده بود، بالاخره او را دلداری دادم.

... آسمانی پدر قرض می‌دهد او کمک، من اراده سعی کنید به پیدا کردن بله،» من وعده داده شده. «اگر»
شما.»

در طول تعطیلات تابستانی، سفر کوتاهی را آغاز کردم. با ابراز تاسف از اینکه نتوانستم کاشی را با خود ببرم، قبل از رفتن او را به اتاقم فراخواندم و با احتیاط به او دستور دادم که برخلاف هر اصراری، در ارتعاشات معنوی مدرسه بماند. به نوعی احساس کردم که اگر به خانه نرود، ممکن است از فاجعه قریب‌الوقوع در امان بماند.

به محض اینکه من آنجا را ترک کردم، پدر کاشی به رانچی رسید. او پانزده روز تمام سعی کرد اراده پسرش را بشکند و توضیح داد که اگر کاشی فقط برای چهار روز برای دیدن مادرش به کلکته برود، او می‌توانست برگردد. کاشی مصرانه امتناع کرد. پدر بالاخره گفت که پسر را خواهد برد. با کمک پلیس از آنجا دور شد. این تهدید، کاشی را که نمی‌خواست باعث هرگونه تبلیغات منفی برای مدرسه شود، نگران کرد. او چاره‌ای جز رفتن ندید.

چند روز بعد به رانچی برگشتم. وقتی شنیدم که کاشی را برده‌اند، فوراً به سمت کلکته حرکت کردم. در آنجا سوار یک کالسکه شدم. به طرز عجیبی، وقتی وسیله نقلیه از پل هورا بر روی گنگ عبور می‌کرد، پدر کاشی و سایر اقوامش را در لباس عزاداری دیدم. با فریاد از راننده‌ام خواستم بایستد، با عجله بیرون دویدم و به پدر نگون بخت نگاه کردم.

!آقای ... قاتل،" من گریه کرد تا حدودی به طور غیرمعقول، «تو» داشته باشند کشته شده من پسر»

پدر قبلاً متوجه اشتباه خود در آوردن اجباری کاشی به کلکته شده بود. در طول چند روزی که پسر آنجا بود، غذای آلوده خورده بود، به وبا مبتلا شده بود و فوت کرده بود.

عشق من به کاشی و تعهدم برای یافتن او پس از مرگ، شب و روز مرا تسخیر کرده بود. مهم نبود کجا می‌رفتم، چهره او در مقابلم ظاهر می‌شد. جستجویی خاطره‌انگیز را برای او آغاز کردم، حتی همانطور که مدت‌ها پیش به دنبال مادر گمشده‌ام گشته بودم.



کاشی، گمشده و دوباره کشف شد



برادرم بیشنو؛ موتیلال موکرجی از سرامپور، شاگرد بسیار پیشرفته سری یوکتسوار؛ پدرم؛ آقای رایت؛ خودم؛ تولسی نارایان بوز; سوامی ساتیاناندا از رانچی



گروهی از نمایندگان کنگره بین‌المللی لیبرال‌های مذهبی در سال ۱۹۲۰ بوستون، جایی که اولین سخنرانی‌ام را در آمریکا ارائه دادم. (از چپ به راست) کشیش کلی مک‌کالی، کشیش تی. رونددا ویلیامز، پروفسور اس. اوشیگاساکی، کشیش جابِز تی. ساندرلند، خودم، کشیش چاس. دبلیو. وِندت، کشیش ساموئل ای. الیوت، کشیش بازیل مارتین، کشیش کریستوفر جی. خیابان، کشیش ساموئل م. کراترز

احساس کردم از آنجایی که خداوند به من قوه‌ی تعقل داده است، باید از آن استفاده کنم و تمام توان خود را به کار گیرم تا قوانین ظریفی را کشف کنم که به وسیله‌ی آنها می‌توانم محل اختری پسر را بدانم. متوجه شدم که او روحی است که با آرزوهای برآورده نشده در ارتعاش است - توده‌ای از نور که در جایی در میان میلیون‌ها روح درخشان در نواحی اختری شناور است. چگونه می‌توانستم با او هماهنگ شوم؟ او، در میان این همه نور مرتعش از ارواح دیگر؟

... میکروفون از با استفاده از الف راز یوگا تکنیک، من پخش شد من عشق به کاشی روح از طریق

چشم معنوی، نقطه درونی بین ابروها. با شاخک دست‌ها و انگشتان برافراشته، من اغلب تبدیل شد خودم ... جهت در که او به صورت جنینی دوباره متولد شده بودم. گرد و گرد، تلاش کردن به مکان یابی امیدوار بودم که از طریق رادیوی متمرکز قلبم، پاسخی از او دریافت کنم. 1-28

من به طور شهودی احساس کردم که کاشی به زودی به زمین باز خواهد گشت و اگر من بی وقفه ندای خود را به او منتقل کنم، روح او پاسخ خواهد داد. می‌دانستم که کوچکترین تکانه ارسال شده توسط کاشی در انگشتان، دست‌ها، بازوها، ستون فقرات و اعصاب من احساس خواهد شد.

با شور و اشتیاقی بی‌وقفه، حدود شش ماه پس از مرگ کاشی، به طور مداوم روش یوگا را تمرین کردم. یک روز صبح که با چند دوست در محله شلوغ بوبازار کلکته قدم می‌زدم، دستانم را به روش معمول بالا بردم. برای اولین بار، واکنشی وجود داشت. از تشخیص تکانه‌های الکتریکی که از انگشتان و کف دستم سرازیر می‌شدند، هیجان‌زده شدم. این جریان‌ها خود را به یک فکر غالب از اعماق ضمیر ناخودآگاهم تبدیل کردند: "من کاشی هستم؛ من کاشی هستم؛ پیش من بیایید!"

وقتی روی رادیوی قلبم تمرکز کردم، این فکر تقریباً به گوشم رسید. زمزمه‌ی مشخص و کمی گرفته‌ی کاشی، ۲-۲۸ بارها و بارها صدای احضارش را شنیدیم. بازوی یکی از همراهانم، پروکاش داس، ۳-۲۸ ساله را گرفتم. و با خوشحالی به او لبخند زد.

«آن به نظر می‌رسد به عنوان هرچند من داشته باشند واقع شده است کاشی!

شروع کردم به چرخیدن و چرخیدن، در میان سرگرمی آشکار دوستانم و جمعیت رهگذر. تکانه‌های الکتریکی فقط وقتی انگشتانم را می‌سوزاندند که رو به مسیری در همان نزدیکی، که به درستی «کوچه مارپیچ» نامیده شده بود، می‌کردم. وقتی به جهات دیگر می‌چرخیدم، جریان‌های اختری ناپدید می‌شدند.

با تعجب گفتم: «آه، روح کاشی حتماً در رحم مادری است که خانه‌اش در این کوچه است.»

من و همراهانم به کوچه مارپیچ نزدیک‌تر شدیم؛ لرزش دستانم که بالا برده بودم، قوی‌تر و واضح‌تر شد. انگار با آهنربایی به سمت راست جاده کشیده شدم. وقتی به ورودی خانه‌ای رسیدم، با کمال تعجب دیدم که در آن خانه میخکوب شده‌ام. با هیجان شدید و در حالی که نفسم را در سینه حبس کرده بودم، در زدم. احساس کردم که پایان موفقیت‌آمیز جستجوی طولانی، طاقت‌فرسا و قطعاً غیرمعمول من فرا رسیده است!

در توسط خدمتکاری باز شد که به من گفت صاحبش در خانه است. او از پله‌های طبقه دوم پایین آمد و با لبخندی پرسشگرانه به من نگاه کرد. به سختی می‌دانستم چگونه سوالم را که همزمان هم مرتبط و هم گستاخانه بود، مطرح کنم.

"لطفاً بگو من، آقا، اگر شما و شما همسر داشته باشند شده انتظار الف کودک برای درباره شش ماه‌ها؟»

بله، همینطور است.» وقتی دید که من یک سوامی هستم، یک تارک دنیا با لباس سنتی نارنجی، مودبانه اضافه کرد: «لطفاً به من بگویید که از امور من چطور مطلع هستید.»

... شگفت زده مرد معتقد بود من ، ... وعده من داشت داده شده چه زمانی او شنیده شد درباره کاشی و داستان.

به او گفتم: «فرزند پسری با چهره‌ای روشن برای تو به دنیا خواهد آمد. او صورتی پهن با یک چین و چروک بالای پیشانی خواهد داشت. خلق و خوی او به طور قابل توجهی روحانی خواهد بود.» مطمئن بودم که فرزند آینده این شباهت‌ها را به کاشی خواهد داشت.

بعداً به دیدن آن کودک رفتم که والدینش نام قدیمی‌اش، کاشی، را به او داده بودند. حتی در نوزادی، از نظر ظاهری به طرز چشمگیری شبیه دانش‌آموز عزیزم در رانچی بود. کودک بلافاصله به من ابراز محبت کرد؛ جاذبه‌ی گذشته با شدتی دو چندان در من بیدار شد.

سال‌ها بعد، در طول اقامتم در آمریکا، آن پسر نوجوان نامه‌ای به من نوشت. او اشتیاق عمیق خود را برای پیروی از راه یک زاهد توضیح داد. من او را به یک استاد هیمالیا معرفی کردم که تا به امروز، کاشیِ دوباره متولد شده را راهنمایی می‌کند.

....

28-1 : اراده، که از نقطه بین ابروها منعکس می‌شود، توسط یوگی‌ها به عنوان دستگاه پخش افکار ... قلب، آن اعمال به عنوان ... احساس است با آرامش متمرکز روی شناخته می‌شود. چه زمانی ... پیام‌ها از دیگران از دور یا نزدیک. در تله‌پاتی، ارتعاشات الف ذهنی رادیو، و می‌تواند دریافت ظریف افکار در ذهن یک شخص از طریق ارتعاشات ظریف اتر اختری و سپس از طریق اتر زمینی ناخالص‌تر منتقل می‌شود و امواج الکتریکی ایجاد می‌کند که به نوبه خود، خود را به امواج فکری در ذهن شخص دیگر تبدیل می‌کنند.

28-2 : ... ویژگی‌ها از هر روح در آن خالص ایالت است دانای کل. کاشی روح به یاد آورد همه ... پسر، و بنابراین صدای گرفته‌اش را تقلید کرد تا مرا به رسمیت بشناسد ،کاشی .

28-3 : ... حاضر کارگردان از ما یوگودا ریاضی (ارمیتاژ) در داکشینسوار در بنگال پروکاش داس است

فصل: ۲۹

رابیندرانات تاگور و من مقایسه مدارس

... پرندگان رابیندرانات» تاگور تدریس کرد ما به آواز خواندن، به عنوان الف طبیعی فرم از خود- بیان، مانند» .«

بولا نات، پسر چهارده ساله باهوشی که در مدرسه رانچی من درس می‌خواند، این توضیح را بعد از اینکه یک روز صبح از او به خاطر طنین‌های آهنگینش تعریف کردم، به من داد. با یا بدون هیچ تحریکی، پسرک جویباری از آهنگ را جاری می‌کرد. او قبلاً در مدرسه معروف تاگور «سانتینیکتان» (بهشت آرامش) در

بولپور درس خوانده بود.

به همراهم گفتم: «ترانه‌های رابیندرانات از جوانی بر لبانم بوده است. تمام بنگال، حتی دهقانان بی‌سواد، از اشعار بلند او لذت می‌برند.»

من و بولا چند ترجیع‌بند از تاگور را با هم خواندیم، کسی که هزاران شعر هندی، برخی اصیل و برخی دیگر از آثار باستانی قدیمی، را به موسیقی درآورده است.

بعد از آن گفتم: «من رابیندرانات را کمی بعد از دریافت جایزه نوبل ادبیات ملاقات کردم.» «من به دیدنش کشیده شدم چون شجاعت غیردیپلماتیکش در کنار گذاشتن منتقدان ادبی‌اش را تحسین می‌کردم.» ریزریز خندیدم.

داستان بولا با کنجکاوی پرس و جو کرد ... .

من شروع کردم: «دانشمندان، تاگور را به خاطر معرفی سبکی جدید در شعر بنگالی به شدت مورد انتقاد قرار دادند. او عبارات محاوره‌ای و کلاسیک را با هم ترکیب کرد و تمام محدودیت‌های از پیش تعیین‌شده‌ای را که برای اهل فن عزیز بود، نادیده گرفت. ترانه‌های او حقیقت فلسفی عمیق را با عباراتی جذاب از نظر احساسی، بدون توجه به قالب‌های ادبی پذیرفته‌شده، تجسم می‌بخشند.

یکی از منتقدان بانفوذ با لحنی تحقیرآمیز از رابیندرانات به عنوان «شاعر کبوتربازی که غان و غون‌هایش را به قیمت یک روپیه می‌فروخت» یاد کرد. اما انتقام تاگور نزدیک بود؛ تمام جهان غرب اندکی پس از آنکه گیتانجالی («پیشکش‌های سرود») را به انگلیسی ترجمه کرد، به پای او ادای احترام کردند. انبوهی از صاحب‌نظران، از جمله منتقدان سابق او، برای عرض تبریک به سانتینیکتان رفتند.

رابیندرانات مهمانانش را تنها پس از یک تأخیر عمداً طولانی پذیرفت و سپس در سکوتی صبورانه به » ستایش‌هایشان گوش داد. سرانجام سلاح‌های همیشگی انتقادشان را علیه خودشان به کار گرفت.«

او گفت: «آقایان، افتخارات معطری که شما اینجا اعطا می‌کنید، به طرز نامتجانسی با بوهای متعفن تحقیرهای گذشته‌تان در هم آمیخته است. آیا احتمالاً ارتباطی بین اعطای جایزه نوبل به من و قدرت ناگهانی و شدید قدردانی شما وجود دارد؟ من هنوز همان شاعری هستم که وقتی برای اولین بار گل‌های فروتنانه‌ام را به معبد بنگال تقدیم کردم، شما را ناراحت کردم.«

ادامه دادم: «روزنامه‌ها شرحی از سرزنش جسورانه‌ی تاگور منتشر کردند. من سخنان صریح مردی را که مسحور چاپلوسی نشده بود، تحسین کردم.» «من در کلکته توسط منشی او، آقای سی. اف. اندروز، ۲۹-۱ ساله، به رابیندرانات معرفی شدم.» که به سادگی یک دُتی بنگالی پوشیده بود . او با عشق از تاگور به عنوان گورودوای خود یاد می‌کرد .

رابیندرانات با مهربانی مرا پذیرفت. او هاله‌ای آرامش‌بخش از جذابیت، فرهنگ و ادب از خود ساطع » می‌کرد. تاگور در پاسخ به سوال من در مورد پیشینه ادبی‌اش، به من گفت که یکی از منابع باستانی الهام‌بخش او، علاوه بر حماسه‌های مذهبی ما، شاعر کلاسیک، بیدیاپتی، بوده است.«

با الهام از این خاطرات، شروع به خواندن نسخه تاگور از یک آهنگ قدیمی بنگالی با عنوان «چراغ عشقت را روشن کن» کردم. من و بولا در حالی که در محوطه ویدیالای قدم می‌زدیم، با شادی این سرود را زمزمه می‌کردیم .

حدود دو سال پس از تأسیس مدرسه رانچی، دعوتی از رابیندرانات دریافت کردم تا برای بحث در مورد آرمان‌های آموزشی‌مان به سانتینیکتان بروم. با کمال میل رفتم. وقتی وارد شدم، شاعر در اتاق مطالعه‌اش نشسته بود؛ در آن زمان، مانند اولین ملاقاتمان، فکر کردم که او به همان اندازه چشمگیر است. الگویی از مردانگی والا، همانطور که هر نقاشی آرزویش را دارد. چهره تراشیده و زیبایش،

اشرافی اصیل، در قابی از موهای بلند و ریش‌های ژولیده قرار گرفته بود. چشمان درشت و مهربان؛ و لبخندی فرشته‌وار؛ و ...

صدایی با کیفیتی فلوت‌مانند که به معنای واقعی کلمه مسحورکننده بود. او با صلابت، قدبلند و جدیت، لطافتی تقریباً زنانه را با خودانگیختگی لذت‌بخش یک کودک ترکیب می‌کرد. هیچ تصور ایده‌آلی از یک شاعر نمی‌توانست تجسم مناسب‌تری از این خواننده‌ی مهربان پیدا کند.

من و تاگور خیلی زود غرق در مطالعه تطبیقی مدارسمان شدیم، که هر دو بر اساس خطوط غیرمتعارفی تأسیس شده بودند. ما ویژگی‌های یکسان زیادی را کشف کردیم - آموزش در فضای باز، سادگی، فضای کافی برای روح خلاق کودک. با این حال، رابیندرانات تأکید زیادی بر مطالعه ادبیات و شعر و ابراز وجود از طریق موسیقی و آواز داشت که من قبلاً در مورد بولا به آن اشاره کرده بودم. کودکان سانتینیکتان دوره‌هایی از سکوت را رعایت می‌کردند، اما هیچ آموزش یوگای خاصی به آنها داده نمی‌شد.

شاعر با توجه و دقتی چاپلوسانه به توصیف من از تمرینات انرژی‌بخش «یوگودا» و تکنیک‌های تمرکز یوگا که به همه دانش‌آموزان در رانچی آموزش داده می‌شود، گوش داد.

تاگور از مشکلات اولیه تحصیلی خودش برایم تعریف کرد. او با خنده گفت: «من بعد از کلاس پنجم از مدرسه فرار کردم.» به راحتی می‌توانستم بفهمم که چگونه ظرافت شاعرانه ذاتی او مورد بی‌احترامی فضای دلگیر و انضباطی کلاس درس قرار گرفته است.

به همین دلیل است که من سانتینیکتان را زیر سایه درختان و شکوه آسمان گشودم.» با شیوایی به « گروه کوچکی که در باغ زیبا مشغول مطالعه بودند اشاره کرد. «کودک در محیط طبیعی خود در میان گل‌ها و پرندگان آوازخوان است. تنها از این طریق می‌تواند ثروت پنهان استعداد فردی خود را به طور کامل ابراز کند. آموزش واقعی هرگز نمی‌تواند از بیرون فشرده و تزریق شود؛ بلکه باید به آشکار شدن خودجوش گنجینه‌های بی‌کران خرد درونی کمک کند. 2-29

من موافقت کردم. «غرایز آرمان‌گرایانه و قهرمان‌پرستانه‌ی جوانان، در رژیم غذایی انحصاری از آمار و دوره‌های زمانی، گرسنه می‌مانند.»

شاعر با عشق از پدرش، دِوِندرانات، که الهام‌بخش آغازهای سانتینیکِتان بود، سخن گفت.

رابیندرانات به من گفت: «پدرم این زمین حاصلخیز را به من هدیه داد، جایی که قبلاً یک مهمانخانه و معبد ساخته بود. من آزمایش آموزشی‌ام را در اینجا در سال ۱۹۰۱، تنها با ده پسر، آغاز کردم. هشت هزار پوندی که با جایزه نوبل به دست آمد، همه برای نگهداری مدرسه هزینه شد.»

پیرزن تاگور، دوندرانات، شناخته شده دور و پهن به عنوان «ماهاریشی» بود الف خیلی مردی برجسته، همانطور که می‌توان از زندگینامه‌اش دریافت . دو سال از دوران جوانی‌اش را در هیمالیا به مراقبه گذراند. در عوض، پدرش، دوارکانات تاگور، به دلیل نیکوکاری‌های سخاوتمندانه‌اش در سراسر بنگال مورد تجلیل قرار گرفته بود. از این درخت باشکوه، خانواده‌ای از نوابغ پدید آمده است. نه تنها رابیندرانات؛ بلکه همه اقوام او در بیان خلاقانه خود ممتاز بوده‌اند. برادرانش، گوگونندرا و آبانیندرا، از جمله هنرمندان برجسته هستند ۳ از هند؛ دیگری برادر، دویجندرا، است الف ژرف نگر فیلسوف، در که ملایم تماس بگیرید پرندگان و موجودات جنگلی واکنش نشان می‌دهند.

رابیندرانات از من دعوت کرد که یک شب در مهمانخانه بمانم. واقعاً منظره‌ی دل‌انگیزی بود که عصرگاهان، شاعر را در کنار گروهی در حیاط خلوت ببینم. زمان به عقب برمی‌گشت:

صحنه پیش روی من مانند یک صومعه باستانی بود - خواننده شادمان در میان مریدانش، که همگی در هاله‌ای از عشق الهی غرق بودند. تاگور هر گره را با ریسمان‌های هماهنگی می‌بافت. او که هرگز ادعایی نداشت، قلب را با جاذبه‌ای مقاومت‌ناپذیر به خود جذب می‌کرد و به خود جذب می‌کرد. شکوفه‌ای نادر از شعر که در باغ خداوند شکوفا می‌شود و دیگران را با رایحه‌ای طبیعی به خود جذب می‌کند!

رابیندرانات با صدای دلنشین خود، چند قطعه از اشعار بدیع خود را که تازه سروده بود، برای ما خواند. بیشتر آهنگ‌ها و نمایشنامه‌های او که برای لذت بردن شاگردانش نوشته شده بود، در سانتینیکتان سروده شده است. به نظر من، زیبایی ابیات او در هنرش در اشاره به خدا تقریباً در هر شعری نهفته است. در یک بند، اما به ندرت نام مقدس را ذکر می‌کند. او نوشت: «مست از سعادت آواز، خود را فراموش می‌کنم و تو را دوست خود می‌نامم که پروردگار من هستی.»

روز بعد، بعد از ناهار، با اکراه از شاعر خداحافظی کردم. خوشحالم که مدرسه کوچک او اکنون به یک دانشگاه بین‌المللی به نام «ویسوا-بهاراتی» تبدیل شده است، جایی که محققان همه سرزمین‌ها محیطی ایده‌آل یافته‌اند.

«جایی که ذهن بدون ترس و سر بالا نگه داشته می‌شود؛ جایی که دانش آزاد است؛
جایی که جهان توسط دیوارهای باریک خانگی به قطعاتی تقسیم نشده است؛
... عمق از حقیقت؛ کجا کلمات بیا بیرون از
کجا خستگی ناپذیر تلاش و کوشش کشش ها آن بازوها به سمت کمال؛
جایی که جویبار زلال عقل، راه خود را در شنزار کویرِ ملال‌آورِ عادتِ مرده گم نکرده است؛
جایی که ذهن توسط تو به سوی اندیشه و عملی همواره گسترده‌تر هدایت می‌شود؛
ای پدر من، بگذار کشورم در آن بهشت آزادی بیدار شود!» ۲۹-۴

رابیندرانات تاگور

29-1 : انگلیسی نویسنده و مسئول روابط عمومی، بستن دوست از مهاتما گاندی آقای اندروز است مورد تجلیل قرار گرفت در هند برای او خدمات بسیاری به سرزمین مادری‌اش ارائه داد.

29-2 : » روح بارها متولد شده است، یا به قول هندوها، «مسیر هستی را از میان هزاران تولد پیموده ... دانش؛ خیر تعجب که او است است»» . . . آنجا است هیچ چیز از که او دارد نه به دست آورد زیرا تحقیق و یادگیری، همه از یادآوری قادر به به یاد آوردن . . . آنچه را که قبلاً می‌دانست. سرچشمه می‌گیرد. - امرسون

29-3 : رابیندرانات، هم، در او دهه شصت، درگیر در الف جدی مطالعه از نقاشی. نمایشگاه‌ها از او "آینده نگر" کار چند سال پیش در پایتخت‌های اروپایی و نیویورک برگزار شد.

29-4 : گیتانجالی (نیویورک: انتشارات مک‌میلان). مطالعه‌ای اندیشمندانه درباره این شاعر در «فلسفه ... جشن گرفته شد محقق، آقا س. راداکریشنان رابیندرانات» یافت خواهد شد. تاگور ، توسط (مک‌میلان، ۱۹۱۸). دیگری توضیحی حجم است
ب. ک. روی رابیندرانات تاگور: مرد و او شعر (جدید یورک: داد، مید، ۱۹۱۵). بودا و انجیل از بودیسم (جدید یورک: پاتنم، ۱۹۱۶)، توسط ... برجسته شرقی هنر اقتدار، آناندا ک. کوماراسوامی حاوی تعدادی تصویرسازی رنگی از برادر شاعر، آبانیندرا نات تاگور.

فصل: ۳۰

قانون از معجزات

رمان‌نویس بزرگ لئو تولستوی داستان دلنشینی به نام «سه زاهد» نوشت . دوستش نیکلاس روئریچ [1-30] داستان را به شرح زیر خلاصه کرده است:

« در جزیره‌ای سه زاهد پیر زندگی می‌کردند. آنها آنقدر ساده‌لوح بودند که تنها دعایی که می‌کردند این بود: «ما سه نفریم؛ تو سه نفر هستی - به ما رحم کن!» معجزات بزرگی در طول این دعای ساده‌لوحانه آشکار شد.

« اسقف محلی [۲-۳۰] اسقف از ماجرای سه زاهد و دعای ناروایشان باخبر شد و تصمیم گرفت به دیدارشان برود تا دعاهای شرعی را به آنها بیاموزد. او به جزیره رسید، به زاهدها گفت که دعای آسمانی‌شان بی‌ارزش است و بسیاری از دعاهای مرسوم را به آنها آموخت. سپس اسقف با قایقی آنجا را ترک کرد. او در پی کشتی، نوری درخشان دید. همین که نزدیک شد، سه زاهد را دید که دست در دست هم روی امواج می‌دویدند تا از کشتی سبقت بگیرند.

« وقتی به اسقف رسیدند، فریاد زدند: «ما دعاهایی را که به ما آموختی فراموش کرده‌ایم و با عجله از تو خواسته‌ایم که آنها را تکرار کنی.» اسقف با حیرت سرش را تکان داد.

« او با فروتنی پاسخ داد: 'عزیزان، به دعای قدیمی خود ادامه دهید!'» آن سه

قدیس چگونه روی آب راه می‌رفتند؟

چگونه انجام داد مسیح دوباره زنده کردن او مصلوب شده بدن؟

چگونه انجام داد لاهیری ماهاسایا و سری یوکتشوار انجام دادن آنها معجزات؟

علم مدرن هنوز پاسخی ندارد؛ اگرچه با ظهور بمب اتم و شگفتی‌های رادار، دامنه‌ی ذهن جهانی به طور ناگهانی گسترش یافته است. کلمه‌ی «غیرممکن» در واژگان علمی کم‌اهمیت‌تر می‌شود.

کتب مقدس ودایی باستان اعلام می‌کنند که جهان فیزیکی تحت یک قانون اساسی مایا ، اصل نسبیت و دوگانگی، عمل می‌کند. خدا، حیات یگانه، یک وحدت مطلق است؛ او نمی‌تواند به عنوان مظاهر جداگانه و متنوع یک خلقت ظاهر شود، مگر تحت یک [مفهوم/مفهوم/...] کاذب یا

حجاب غیرواقعی. آن توهم کیهانی مایا است . هر کشف علمی بزرگ دوران مدرن، تأییدی بر این گفته‌ی ساده‌ی ریشی‌ها بوده است.

قانون حرکت نیوتن، قانونی مایا است : «برای هر عملی، همیشه یک واکنش مساوی و در خلاف جهت آن وجود دارد؛ کنش‌های متقابل هر دو جسم همیشه مساوی و در جهت مخالف یکدیگرند.» بنابراین کنش و واکنش دقیقاً برابرند. «داشتن یک نیرو غیرممکن است. باید یک جفت نیرو مساوی و در جهت مخالف وجود داشته باشد و همیشه وجود دارد.»

فعالیت‌های بنیادی طبیعی همگی منشأ مایایی خود را آشکار می‌کنند. برای مثال، الکتریسیته پدیده‌ای از دافعه و جاذبه است؛ الکترون‌ها و پروتون‌های آن، قطب‌های الکتریکی متضاد هستند. مثال دیگر: اتم یا ذره نهایی ماده، مانند خود زمین، آهنربایی با قطب‌های مثبت و منفی است. کل جهان پدیداری تحت تأثیر بی‌وقفه قطبیت است؛ هیچ قانون فیزیک، شیمی یا هیچ علم دیگری هرگز عاری از اصول ذاتی متضاد یا متضاد یافت نمی‌شود.

بنابراین، علم فیزیک نمی‌تواند قوانینی را خارج از مایا ، یعنی همان بافت و ساختار خلقت، تدوین کند. خود طبیعت مایا است ؛ علم طبیعی ناگزیر باید با ماهیت اجتناب‌ناپذیر آن سروکار داشته باشد. در قلمرو خود، طبیعت ابدی و پایان‌ناپذیر است؛ دانشمندان آینده نمی‌توانند کاری بیش از کاوش یکی پس از دیگری از بی‌نهایت متنوع آن انجام دهند. بنابراین، علم در یک جریان دائمی باقی می‌ماند و قادر به رسیدن به قطعیت نیست؛ در واقع برای تدوین قوانین یک کیهان از قبل موجود و فعال مناسب است، اما قادر به شناسایی قانون‌گذار و تنها عامل نیست. جلوه‌های باشکوه گرانش و الکتریسیته شناخته شده‌اند، اما هیچ انسانی نمی‌داند گرانش و الکتریسیته چیستند. 3-30



-توسط ب. ک. میترا در «کالیانا- کالپاتور»

الف گورو و شاگرد

... جوانان ... باستانی صندلی‌ها از یادگیری، سکولار و الهی، برای جنگل گوشه‌نشینی‌ها بودند

هند. در اینجا یک گوروی ارجمند، با تکیه بر یک تکیه‌گاه چوبی برای مدیتیشن، شاگرد خود را به اسرار والای روح رهنمون می‌کند.

غلبه بر مایا وظیفه‌ای بود که پیامبران هزاره به نسل بشر محول کرده بودند. فراتر رفتن از دوگانگی خلقت و درک وحدت خالق، والاترین هدف انسان تصور می‌شد. کسانی که به توهم کیهانی پایبندند، باید قانون اساسی قطبیت آن را بپذیرند: جریان و جزر، طلوع و غروب، روز و شب، لذت و درد، خیر و شر، تولد و مرگ. این الگوی چرخه‌ای، پس از آنکه انسان چند هزار تولد انسانی را پشت سر گذاشت، نوعی یکنواختی عذاب‌آور را به خود می‌گیرد؛ او شروع به نگاه امیدوارانه به فراتر از اجبارهای مایا می‌کند .

پاره کردن حجاب مایا ، به معنای نفوذ در راز خلقت است. یوگی که بدین ترتیب جهان را برهنه می‌کند، تنها موحد واقعی است. دیگران همه در حال پرستش تصاویر بت‌پرستانه هستند. تا زمانی که انسان در معرض توهمات دوگانه طبیعت باقی بماند، مایای ژانوس‌صورت الهه اوست؛ او نمی‌تواند خدای یگانه حقیقی را بشناسد.

توهم جهان، مایا ، به صورت جداگانه آویدیا نامیده می‌شود که به معنای واقعی کلمه به معنای «نا-دانش»، جهل، توهم است. مایا یا آویدیا هرگز از طریق اعتقاد یا تحلیل فکری از بین نمی‌رود، بلکه تنها از طریق دستیابی به حالت درونی نیربیکالپا سامادی از بین می‌رود . پیامبران عهد عتیق، و پیشگویان همه سرزمین‌ها و اعصار، از آن حالت هوشیاری سخن گفتند. حزقیال می‌گوید (۴۳: ۱-۲): «پس از آن او آورده ... شرق: و، بنگر، جلال خدای اسرائیل از ... دروازه که نگاه می‌کند به سمت ... دروازه، حتی من به راه شرق آمد: و صدای او مانند صدای آب‌های فراوان بود: و زمین از جلال او روشن شد." از طریق چشم الهی در پیشانی (شرق)، یوگی آگاهی خود را به سوی حضور مطلق هدایت می‌کند و کلمه یا اوم، صدای الهی آب‌ها یا ارتعاشات فراوان که تنها واقعیت خلقت است را می‌شنود.

در میان تریلیون‌ها راز کیهان، شگفت‌انگیزترین آنها نور است. برخلاف امواج صوتی که انتقال آنها به هوا یا سایر واسطه‌های مادی نیاز دارد، امواج نوری آزادانه از خلاء فضای بین ستاره‌ای عبور می‌کنند. حتی اتر فرضی، که در نظریه موجی به عنوان واسطه بین سیاره‌ای نور در نظر گرفته می‌شود، می‌تواند بر اساس این استدلال انیشتین که خواص هندسی فضا، نظریه اتر را غیرضروری می‌کند، کنار گذاشته شود. تحت هر دو فرضیه، نور ظریف‌ترین و آزادترین پدیده از وابستگی مادی، از هر گونه تجلی طبیعی است.

در مفاهیم عظیم انیشتین، سرعت نور - ۱۸۶۰۰۰ مایل در ثانیه - بر کل نظریه نسبیت تسلط دارد. او به صورت ریاضی ثابت می‌کند که سرعت نور، تا آنجا که به ذهن محدود انسان مربوط می‌شود، تنها ثابت در جهانی با شار ناپایدار است. تمام استانداردهای انسانی زمان و مکان به تنها مطلق سرعت نور وابسته است. زمان و مکان برخلاف آنچه تاکنون تصور می‌شد، به طور انتزاعی ابدی نیستند، بلکه عوامل نسبی و محدودی هستند که اعتبار اندازه‌گیری خود را تنها با ارجاع به معیار سرعت نور به دست می‌آورند. با پیوستن فضا به عنوان یک نسبیت ابعادی، زمان ادعاهای قدیمی را به یک مقدار تغییرناپذیر واگذار کرده است. زمان اکنون به ماهیت حقیقی خود - یک جوهر ساده ابهام - تبدیل شده است! انیشتین با چند حرکت معادله‌ای قلم خود، هر واقعیت ثابتی را به جز واقعیت نور از کیهان طرد کرده است.

این فیزیکدان بزرگ در توسعه بعدی خود، یعنی نظریه میدان واحد، قوانین گرانش و الکترومغناطیس را در یک فرمول ریاضی گنجانده است.

ساختار به تغییرات در یک قانون واحد، انیشتین 4-30 در طول اعصار به ریشی‌ها می‌رسد که مدعی وجود یک بافت یگانه در خلقت بودند - بافتی از یک مایای متغیر .

بر اساس نظریه نسبیت دوران‌ساز، امکانات ریاضی برای کـاوش در مـورد اتم نهـایی پدیـد آمـده اسـت. دانشمندان بزرگ اکنون با جسارت ادعا می‌کنند که اتم نه تنها انـرژی اسـت نـه مـاده، بلکـه انـرژی اتمی اساساً یک ماده ذهنی است.

کتاب «ماهیت جهان فیزیکی » می‌نویسد: «درک صریح این موضوع که علم فیزیک با دنیایی از سایه‌ها سروکار دارد، یکی از مهم‌ترین پیشرفت‌ها است. در دنیای فیزیک، ما شاهد اجرای سایه‌نگارانه‌ی درام زندگی آشنا هستیم. سایه‌ی آرنج من روی میز سایه قرار دارد، در حالی که جوهر سایه روی کاغذ سایه جاری می‌شود. همه چیز نمادین است و فیزیکدان آن را به عنوان یک نماد رها می‌کند. سپس کیمیاگر ذهن «...به طور خلاصه، نتیجه گیری این است که ماده‌ی جهان ذهن است... می‌آید که نمادها را تبدیل می‌کند. واقع‌بینانه ماده و زمینه‌ها از نیرو از سابق فیزیکی نظریه هستند کاملاً بی‌ربط...چیزها . خارجی جهان دارد بدین ... چیزهای ذهنی دارد خودش چرخید اینها تخیلات . به جز در بنابراین دور به عنوان ترتیب
به جهانی از سایه‌ها تبدیل شویم. با از بین بردن توهماتمان، جوهر را از بین برده‌ایم، زیرا در واقع دیده‌ایم که جوهر یکی از بزرگترین توهمات ماست.

با کشف اخیر میکروسکوپ الکترونی، اثبات قطعی جوهر نوری اتم‌ها و دوگانگی گریزناپذیر طبیعت حاصل شد. نیویورک تایمز گزارش زیر را از نمایش میکروسکوپ الکترونی در سال ۱۹۳۷ قبل از جلسه انجمن آمریکایی ارائه داد. برای پیشرفت علم:

ساختار بلوری تنگستن، که تاکنون فقط به طور غیرمستقیم و از طریق اشعه ایکس شناخته شده بود، به » طور برجسته روی یک صفحه فلورسنت ترسیم شده بود و نه اتم را در موقعیت‌های صحیح خود در شبکه فضایی، یک مکعب، با یک اتم در هر گوشه و یکی در مرکز، نشان می‌داد. اتم‌های موجود در شبکه بلوری تنگستن روی صفحه فلورسنت به صورت نقاط نورانی که با الگوی هندسی چیده شده بودند، ظاهر می‌شدند. در برابر این مکعب بلوری نور، مولکول‌های بمباران کننده هوا را می‌توان به صورت نقاط نورانی رقصان مشاهده کرد، شبیه به نقاط نور خورشید که بر روی آب‌های در حال حرکت می‌درخشند...«

اصول میکروسکوپ الکترونی اولین بار در سال ۱۹۲۷ توسط دکتر کلینتون جی. دیویسون و لستر اچ. » گرمر از آزمایشگاه‌های تلفن بل در شهر نیویورک کشف شد. آنها دریافتند که الکترون دارای شخصیتی دوگانه است که هم ویژگی ذره و هم ویژگی موج را دارد. کیفیت موج به الکترون ویژگی نور را می‌دهد و جستجو برای ابداع وسیله‌ای برای «متمرکز کردن» الکترون‌ها به روشی مشابه متمرکز کردن نور به وسیله یک عدسی آغاز شد.«

دکتر دیویسون به خاطر کشف خاصیت جکیل-هاید الکترون، که پیش‌بینی دوبروی، فیزیکدان برنده جایزه » نوبل فرانسوی، در سال ۱۹۲۴ را تأیید کرد و نشان داد که کل قلمرو طبیعت فیزیکی دارای شخصیتی دوگانه است، جایزه نوبل فیزیک را نیز دریافت کرد.«

کتاب «جهان اسرارآمیز » می‌نویسد: «جریان دانش به سمت یک واقعیت غیرمکانیکی در حرکت است؛ جهان بیشتر شبیه یک فکر بزرگ به نظر می‌رسد تا یک ماشین بزرگ.» بنابراین، علم قرن بیستم مانند صفحه‌ای از وداهای قدیمی به نظر می‌رسد .

پس اگر قرار است چنین باشد، باید از علم این حقیقت فلسفی را بیاموزیم که هیچ جهان مادی وجود ندارد؛ تار و پود آن مایا ، توهم است. سراب‌های واقعیت آن، همگی تحت تحلیل، فرو می‌ریزند. همچنان که تکیه‌گاه‌های اطمینان‌بخش کیهان فیزیکی یکی پس از دیگری در زیر پای او فرو می‌ریزند، انسان به طور مبهمی اتکای بت‌پرستانه خود و تخلف گذشته‌اش از فرمان الهی: «تو را خدایان دیگری جز من نباشد» را درک می‌کند.

انیشتین در معادله معروف خود که هم‌ارزی جرم و انرژی را ترسیم می‌کرد، ثابت کرد که انرژی موجود در هر ذره ماده برابر است با جرم یا وزن آن ضرب در مجذور سرعت نور. آزادسازی انرژی‌های اتمی از طریق نابودی ذرات مادی حاصل می‌شود. «مرگ» ماده، «تولد» عصر اتم بوده است.

سرعت نور یک استاندارد یا ثابت ریاضی است، نه به این دلیل که مقدار مطلقی برای ۱۸۶۰۰۰ مایل بر ثانیه وجود دارد، بلکه به این دلیل که هیچ جسم مادی که جرمش با سرعتش افزایش می‌یابد، هرگز نمی‌تواند به سرعت نور برسد. به عبارت دیگر: فقط یک جسم مادی که جرمش بی‌نهایت است می‌تواند با سرعت نور برابر باشد.

این لقاح می‌آورد ما به قانون از معجزات .

استادانی که قادرند بدن خود یا هر شیء دیگری را مادی و غیرمادی کنند، و با سرعت نور حرکت کنند، و از پرتوهای نور خلاق برای آشکار کردن فوری آنها استفاده کنند. هر فیزیکی تجلی، داشته باشند برآورده شده است بی‌نهایت آنها جرم :وضعیت انیشتین لازم ... .

آگاهی یک یوگی کامل به راحتی با یک بدن باریک، بلکه با ساختار جهانی شناخته می‌شود. گرانش، چه "نیرو"ی نیوتنی باشد و چه "تجلی اینرسی" انیشتینی، قادر نیست استاد را مجبور به نشان دادن خاصیت "وزن" کند که شرط گرانشی متمایز همه اشیاء مادی است. کسی که خود را به عنوان روح حاضر در همه جا می‌شناسد، دیگر در معرض سختی‌های یک بدن در زمان و مکان نیست. "حلقه‌های محبوس" آنها تسلیم حلال شده است: "من او هستم".

فیات لوکس! و نور بود.» اولین فرمان خدا به خلقت منظمش (پیدایش ۱:۳) تنها واقعیت اتمی را به » وجود آورد: نور. بر پرتوهای این واسطه غیرمادی، تمام تجلیات الهی رخ می‌دهد. مؤمنان هر عصری به ظهور خدا به عنوان شعله و نور شهادت می‌دهند. «پادشاه پادشاهان و رب الارباب؛ که تنها جاودانگی دارد، در نوری ساکن است که هیچ انسانی نمی‌تواند به آن نزدیک شود.» ۵-۳۰

یوگی که از طریق مراقبه کامل، آگاهی خود را با خالق یکی کرده است، جوهر کیهانی را به عنوان نور درک می‌کند؛ برای او هیچ تفاوتی بین پرتوهای نوری که جهان را تشکیل می‌دهند وجود ندارد. آب و پرتوهای نوری که زمین را تشکیل می‌دهند. یک استاد، رها از آگاهی مادی، رها از سه بُعد فضا و بُعد چهارم زمان، کالبد نوری خود را با سهولتی برابر بر پرتوهای نوری خاک، آب، آتش یا هوا منتقل می‌کند. تمرکز طولانی بر چشم معنوی رهایی‌بخش، یوگی را قادر ساخته است تا تمام توهمات مربوط به ماده و وزن گرانشی آن را از بین ببرد؛ از آن پس، او جهان را به عنوان توده‌ای اساساً نامتمایز از نور می‌بیند.

... همان اصل به نوری تصاویر،" دکتر ل. تی. ترولند از هاروارد می‌گوید ما، «هستند» ساخته شده بالا روی" عنوان ...

حکاکی‌های معمولی «نیم‌رنگ»؛ یعنی از نقطه‌قطره‌ها یا نوارهای بسیار ریزی تشکیل شده‌اند که برای حساسیت شبکیه آنقدر زیاد است که یک تصویر بصری............ چشم قابل تشخیص نیستند. احساس می‌تواند توسط تعداد نسبتاً کمی از کوانتوم‌های مناسب نور ایجاد شود. از طریق دانش الهی یک استاد از پدیده‌های نوری، او می‌تواند فوراً اتم‌های نور موجود در همه جا را به صورت قابل درک منعکس کند. شکل واقعی انعکاس - چه یک درخت، یک دارو، یا یک بدن انسان - با قدرت اراده و تجسم یک یوگی مطابقت دارد.

در آگاهیِ رؤیاییِ انسان، جایی که در خواب، چنگال خود را از محدودیت‌های خودخواهانه‌ای که روزانه او را احاطه کرده‌اند، رها کرده است، قدرت مطلق ذهن او، هر شب تجلی می‌یابد. بنگرید! آنجا در رؤیا، دوستانِ درگذشته، دورافتاده‌ترین قاره‌ها، رستاخیزیافته‌ها ایستاده‌اند. صحنه‌هایی از دوران کودکی‌اش. با آن آگاهی آزاد و بی‌قید و شرط، که برای همه انسان‌ها در پدیده‌های رویا شناخته شده است، استاد هماهنگ با خدا، پیوندی ناگسستنی ایجاد کرده است. یک یوگی، بی‌طرف از هرگونه انگیزه شخصی، و با به‌کارگیری اراده خلاقی که خالق به او عطا کرده است، اتم‌های نور جهان را از نو می‌چیند تا هر دعای خالصانه یک عابد را برآورده کند. برای این منظور انسان و خلقت آفریده شده‌اند: تا او به عنوان استاد مایا قیام کند و از سلطه خود بر کیهان آگاه باشد.

و خدا گفت: «آدم را به صورت ما و موافق شبیه ما بسازیم تا بر ما سلطنت کند.» بر ماهیان دریا و بر « پرندگان آسمان و بر گاوان و بر تمامی زمین و بر هر خزنده‌ای که بر زمین می‌خزد.» 6-30

... سوامی سفارش، من شاهد الف بینایی از خشونت‌آمیز در ۱۹۱۵، به زودی بعد از من داشت وارد شده ... نسبیت از انسان هوشیاری بود به طور واضح تأسیس شده؛ من به وضوح ادراک شده تضادها در آن ... وحدت از نور ابدی پشت دوگانگی‌های دردناک مایا . این رؤیا یک روز صبح در حالی که در اتاق کوچک زیرشیروانی‌ام در خانه پدرم در جاده گورپار نشسته بودم، بر من نازل شد. ماه‌ها بود که جنگ جهانی اول در اروپا شعله‌ور بود؛ با اندوه به تلفات عظیم مرگ و میر فکر می‌کردم.

همانطور که چشمانم را در حالت مراقبه بسته بودم، ناگهان هوشیاری‌ام به بدن کاپیتانی که فرماندهی یک ناو جنگی را بر عهده داشت، منتقل شد. صدای غرش توپ‌ها در هوا پیچید و گلوله‌ها بین توپخانه ساحلی و توپ‌های کشتی رد و بدل شدند. گلوله‌ای عظیم به مخزن باروت برخورد کرد و کشتی من را تکه‌تکه کرد. من به همراه معدود ملوانانی که از انفجار جان سالم به در برده بودند، به داخل آب پریدم.

با قلبی تپنده، به سلامت به ساحل رسیدم. اما افسوس! گلوله‌ای سرگردان به پرواز خشمگینش در سینه‌ام پایان داد. ناله‌کنان به زمین افتادم. تمام بدنم فلج شده بود، با این حال از داشتن آن آگاه بودم، همانطور که کسی از خواب رفتن پای خود آگاه است.

با خودم فکر کردم: «بالاخره صدای قدم‌های مرموز مرگ به من رسید.» با آخرین آهی که کشیدم، داشتم بی‌هوش می‌شدم که ناگهان خودم را در اتاقم در خیابان گورپار، در حالت نیلوفر آبی دیدم.

اشک‌های هیستریکم سرازیر شدند، در حالی که با شادی بدنِ دوباره به دست آمده‌ام را نوازش و نیشگون می‌گرفتم. عاری از هرگونه سوراخ گلوله در سینه. به این سو و آن سو تکان می‌خوردم، دم و بازدم می‌کردم تا مطمئن شوم که زنده‌ام. در میان این تبریک‌های شخصی، دوباره متوجه شدم که هوشیاری‌ام در کنار ساحل خونین به بدن بی‌جان کاپیتان منتقل شده است. آشفتگی مطلق ذهنم را فرا گرفت.

"پروردگارا،» من دعا کرد، «هستم» من مرده یا زنده؟»

بازی خیره‌کننده‌ای از نور، تمام افق را پر کرد. لرزشی ملایم و غران، خود را به شکل کلمات درآورد:

زندگی یا مرگ چه ربطی به نور دارد؟ من تو را به صورت نور خود آفریده‌ام.» نسبیت‌های زندگی و مرگ» به رویای کیهانی تعلق دارند. به وجود بی‌رویایت بنگر! بیدار شو، فرزندم، بیدار شو!

به عنوان گام‌هایی در بیداری انسان، خداوند دانشمندان را الهام می‌بخشد تا در زمان و مکان مناسب، اسرار خلقت او را کشف کنند. بسیاری از اکتشافات مدرن به انسان‌ها کمک می‌کنند تا کیهان را به عنوان تجلی متنوع یک قدرت-نور، که توسط هوش الهی هدایت می‌شود، درک کنند. شگفتی‌های تصویر متحرک، رادیو، تلویزیون، رادار، سلول فوتوالکتریک - "چشم الکتریکی" همه‌بین انرژی‌های اتمی، همگی مبتنی بر پدیده الکترومغناطیسی نور هستند.

هنر تصویر متحرک می‌تواند هر معجزه‌ای را به تصویر بکشد. از دیدگاه بصری چشمگیر، هیچ شگفتی‌ای نمی‌تواند عکاسی را فریب دهد. می‌توان کالبد اختری شفاف یک انسان را دید که از شکل فیزیکی خام او بیرون می‌آید، او می‌تواند روی آب راه برود، مردگان را زنده کند، توالی طبیعی تحولات را معکوس کند و با زمان و مکان بازی کند. عکاس با کنار هم قرار دادن تصاویر نوری به دلخواه خود، به شگفتی‌های نوری دست می‌یابد که یک استاد واقعی با پرتوهای نور واقعی خلق می‌کند.

تصاویر زنده‌ی سینما، حقایق بسیاری را در مورد خلقت نشان می‌دهند. کارگردان کیهانی نمایشنامه‌های خود را نوشته و بازیگران عظیمی را برای نمایش قرن‌ها گرد هم آورده است. او از غرفه‌ی تاریک ابدیت، پرتو خلاقیت خود را از میان فیلم‌های اعصار متوالی می‌ریزد و تصاویر بر روی پرده‌ی فضا پرتاب می‌شوند. همانطور که تصاویر سینما واقعی به نظر می‌رسند، اما تنها ترکیبی از نور و سایه هستند، تنوع جهانی نیز ظاهری فریبنده دارد. کرات سیاره‌ای، با اشکال بی‌شمار حیات خود، چیزی جز چهره‌هایی در یک سینما کیهانی نیستند، که موقتاً به ادراکات پنج حسی وفادارند، زیرا صحنه‌ها توسط پرتو خلاقیت بی‌نهایت بر روی پرده‌ی آگاهی انسان نقش می‌بندند.

یک مخاطب سینما می‌تواند به بالا نگاه کند و ببیند که تمام تصاویر روی پرده از طریق ابزار یک پرتو نور بی‌تصویر ظاهر می‌شوند. درام رنگارنگ جهانی نیز به همین ترتیب از نور سفید واحد یک منبع کیهانی سرچشمه می‌گیرد. خداوند با نبوغی غیرقابل تصور، سرگرمی‌ای را برای فرزندان انسانی خود ترتیب می‌دهد و آنها را به بازیگران و همچنین تماشاگران تئاتر سیاره‌ای خود تبدیل می‌کند.

روزی وارد یک سینما شدم تا یک فیلم خبری از جبهه‌های جنگ اروپا را تماشا کنم. جنگ جهانی اول هنوز در غرب در جریان بود؛ فیلم خبری، قتل عام را با چنان واقع‌گرایی‌ای ثبت کرده بود که... با دلی پر از غم از سینما بیرون آمدم.

"پروردگارا،» من دعا کرد، «چرا دوست تو اجازه چنین رنج؟»

در کمال تعجب شدید، پاسخی فوری به شکل تصویری از میدان‌های نبرد واقعی اروپا به ذهنم رسید. وحشت نبرد، پر از کشته‌شدگان و در حال مرگ، از نظر وحشیگری بسیار فراتر رفته بود.

فیلم خبری هر نمایندگی از ... .

صدایی آرام با ضمیر درونم سخن گفت: «با دقت نگاه کن! خواهی دید کـه این صـحنه‌هایی کـه اکنـون در فرانسه اجرا می‌شوند چیزی جز یک نمایش سایه روشن نیستند. آنها تصـویر متحـرک کیهـانی هسـتند، بـه همان اندازه واقعی و به همان اندازه غیرواقعی که فیلم خبری تئاتری که همین الان دیده‌ای - نمایشـی در دل نمایشی دیگر.»

قلبم هنوز آرام نگرفته بود. صدای الهی ادامه داد: «آفرینش هم نور است و هم سایه، وگرنه هیچ تصویری ممکن نبود. خیر و شر مایا باید همیشه در برتری با هم عوض شوند. اگر شادی در این دنیا بی‌پایان بود، آیا انسان هرگز به دنبال شادی دیگری می‌گشت؟ بدون رنج، او به ندرت به یاد می‌آورد که خانه ابدی خود را ترک کرده است. درد، تلنگری برای یادآوری است. راه فرار از طریق خرد است! تراژدی مرگ غیرواقعی است؛ کسانی که از آن می‌لرزند، مانند بازیگر نادانی هستند که وقتی چیزی جز یک فشنگ خالی به سمت او شلیک نمی‌شود، از ترس روی صحنه می‌میرد. پسران من فرزندان نور هستند؛ آنها تا ابد در توهم نخواهند خوابید.»

مایا را خوانده بودم ، اما آن بینش عمیقی را که با الهامات شخصی و سخنان تسلی‌بخش همراهشان همراه بود، به من نداده بودند. ارزش‌های انسان زمانی عمیقاً تغییر می‌کند که سرانجام متقاعد شود خلقت تنها یک فیلم سینمایی عظیم است و واقعیت او نه در آن، بلکه فراتر از آن نهفته است.

وقتی نوشتن این فصل را تمام کردم، روی تختم به حالت نیلوفر آبی نشستم. اتاقم با دو چراغ سایه‌دار، کم نور شده بود. نگاهم را بالا آوردم و متوجه شدم که سقف با چراغ‌های کوچک خردلی رنگ، که با درخششی شبیه رادیوم می‌درخشیدند و می‌لرزیدند، نقطه نقطه شده است. هزاران پرتو مدادی، مانند لایه‌های باران، در یک استوانه شفاف جمع شده و بی‌صدا بر من می‌ریختند.

بدن فیزیکی‌ام به یکباره زمختی خود را از دست داد و به بافتی اختری تبدیل شد. احساس شناور بودن داشتم، بدن بی‌وزن، به سختی تخت را لمس می‌کرد و به آرامی و متناوباً به چپ و راست جابجا می‌شد. به اطراف اتاق نگاه کردم؛ مبلمان و دیوارها مثل همیشه بودند، اما توده کوچک نور آنقدر زیاد شده بود که سقف نامرئی بود. شگفت‌زده شده بودم.

صدایی گویی از درون نور گفت: «این مکانیسم تصویر متحرک کیهانی است. با تاباندن پرتو خود بر صفحه سفید ملحفه‌هایت، تصویر بدنت را تولید می‌کند. بنگر، شکل تو چیزی جز نور نیست!»

به بازوهایم خیره شدم و آنها را عقب و جلو تکان دادم، اما وزنشان را حس نمی‌کردم. شادی وجدآمیزی وجودم را فرا گرفت. من. این کیهانی ساقه از نور، شکوفا شدن به عنوان من بدن، به نظر می‌رسید الف الهی کپی از پرتوهای نوری که از غرفه نمایش در یک سینما به بیرون ساطع می‌شوند و به صورت تصاویر روی پرده ظاهر می‌شوند.

مدت زیادی این تصویر متحرک از بدنم را در سینمای کم‌نور اتاق خوابم تجربه می‌کردم. با وجود رؤیاهای زیادی که دیده بودم، هیچ‌کدام به اندازه آن رؤیاها منحصر به فرد نبودند. همچنان که توهم من از یک جسم جامد کاملاً از بین می‌رفت و درک من از اینکه جوهر همه اشیاء نور است، عمیق‌تر می‌شد، به جریان تپنده‌ی نور نگاه می‌کردم و با التماس سخن می‌گفتم.

« ای نور الهی، لطفاً این تصویر جسمانی حقیر مرا، به سوی خود بازگردان، همانطور که الیاس توسط شعله‌ای به آسمان کشیده شد.»

این دعا آشکارا تکان دهنده بود؛ پرتو ناپدید شد. بدنم به وزن عادی خود بازگشت و روی تخت فرو رفت؛ انبوه چراغ‌های خیره کننده سقف سوسو زدند و ناپدید شدند. ظاهراً زمان ترک این دنیا برای من فرا نرسیده بود.

با خودم فیلسوفانه فکر کردم: «به علاوه، ممکن است ایلیای پیامبر از گستاخی من ناراحت شود!»

30-1 : این مشهور روسی هنرمند و فیلسوف دارد شده زندگی کردن برای بسیاری سال‌ها در هند ... اجلاس ها زندگی ... هیمالیا «از قله ها می‌آید وحی،" او دارد نوشته شده. «در غارها و بر نزدیک ... برفی قله‌ها از هیمالیا با درخششی خیره‌کننده می‌سوزد، درخشان‌تر ... ریشی ها تمام شد کرد از ستارگان و برق‌های شگفت‌انگیز آذرخش.

30-2 : داستان ممکن است داشته باشند الف تاریخی اساس؛ یک سرمقاله توجه داشته باشید اطلاع ... سه راهبان در حالی که او از آرخانگلسک به صومعه ... اسقف ملاقات کرد می‌دهد ما که اسلووتسکی، در دهانه رودخانه دوینا، در حال حرکت بود.

30-3 مارکونی، مخترع بزرگ، پیش از قطعی شدن [مشکلات]، به نارسایی علمی خود اعتراف کرد: «ناتوانی» از علم به حل کردن زندگی است مطلق. این واقعیت خواهد بود باش واقعاً ترسناک بودند آن نه برای ایمان رمز و راز از زندگی مطمئناً پایدارترین مشکلی است که تاکنون پیش روی اندیشه بشر قرار گرفته است.»

30-4 : به سرنخ الف توسط داده شده توسط انیشتین نابغه است داده شده توسط الف سرنخ به ... جهت گرفته شده توسط ... ... فیلسوف بزرگ اسپینوزا، که شناخته‌شده‌ترین واقعیت که او است الف مادام العمر شاگرد از اثرش «اخلاق اثبات‌شده در نظم هندسی» است .

30-5 : من تیموتی ۶:۱۵-۱۶ .

30-6 : پیدایش ۱:۲۶.

فصل: ۳۱

یک مصاحبه با مقدس مادر

« مادر بزرگوار، من در نوزادی توسط پیامبر-شوهر شما غسل تعمید داده شدم. او گوروی والدین من و گوروی خودم، سری یوکتشوارجی، بود. آیا به من افتخار می‌دهید که چند واقعه از زندگی مقدس شما را بشنوم؟«

داشتم با سریماتی کاشی مونی، همراه زندگی لاهیری ماهاسایا، صحبت می‌کردم. با اقامت کوتاهی در بنارس، آرزوی دیرینه‌ام برای دیدار با آن بانوی ارجمند برآورده شد. او با مهربانی در خانه قدیمی لاهیری در بخش گارودسوار موهولا در بنارس از من استقبال کرد. اگرچه پیر بود، اما مانند نیلوفر آبی شکوفا می‌شد و بی‌صدا عطری روحانی از خود ساطع می‌کرد. او اندامی متوسط، گردنی باریک و پوستی روشن داشت. چشمان درشت و درخشانش، چهره مادرانه‌اش را لطیف می‌کرد.

«پسرم، شما هستند خوش آمدید اینجا. بیا طبقه بالا."

کاشی مونی ما را به اتاق بسیار کوچکی راهنمایی کرد که مدتی با شوهرش در آن زندگی کرده بود. از اینکه شاهد زیارتگاهی بودم که در آن استاد بی‌نظیر، نمایش انسانی ازدواج را به نمایش گذاشته بود، احساس افتخار می‌کردم. آن خانم مهربان به من اشاره کرد که روی مبل راحتی کنارش بنشینم.

او شروع کرد: «سال‌ها طول کشید تا به مقام الهی شوهرم پی ببرم. یک شب، در همین اتاق، خواب واضحی دیدم. فرشتگان باشکوه با شکوهی وصف‌ناپذیر بالای سرم شناور بودند. این منظره آنقدر واقعی بود که فوراً از خواب بیدار شدم؛ اتاق به طرز عجیبی در نور خیره‌کننده‌ای فرو رفته بود.

« شوهرم، در حالت نیلوفری، در مرکز اتاق معلق بود و فرشتگانی او را با وقار و تضرع دست‌های گره کرده بر کف دست، پرستش می‌کردند. من که بی‌نهایت شگفت‌زده شده بودم، مطمئن بودم که هنوز خواب می‌بینم.«

لاهیری مهاشایا گفت: «ای زن، تو خواب نمی‌بینی. برای همیشه و همیشه از خواب دست بکش.» همین‌طور که او به آرامی روی زمین فرود می‌آمد، من خودم را جلوی پایش به خاک انداختم.

فریاد زدم: «استاد، بارها و بارها در برابرت سر تعظیم فرود می‌آورم! آیا مرا به خاطر اینکه تو را شوهر خود می‌دانستم، می‌بخشی؟ با شرمساری می‌میرم وقتی می‌فهمم که در کنار کسی که به طور الهی بیدار شده، در خواب جهل مانده‌ام. از این شب، تو دیگر شوهر من نیستی، بلکه گوروی من هستی. آیا خودِ ناچیز مرا به عنوان شاگرد خود می‌پذیری؟» 1-31

« استاد به آرامی مرا لمس کرد. 'ای روح مقدس، برخیز. تو پذیرفته شده‌ای.' او به فرشتگان اشاره کرد. لطفاً به نوبت به هر یک از این قدیسان مقدس تعظیم کنید'.'«

»وقتی سجده‌های فروتنانه‌ام را به پایان رساندم، صداهای فرشتگان با هم طنین‌انداز شدند، مانند همخوانی از یک کتاب مقدس باستانی.«

« ای همسرِ الوهیت، تو متبرک هستی. به تو درود می‌فرستیم.» آنها به پای من تعظیم کردند و ناگهان! چهره‌های درخشانشان ناپدید شد. اتاق تاریک شد.

"من" گورو پرسید من به دریافت آغاز به کریا یوگا"

»از» البته،' من پاسخ داد. «من هستم متاسفم نه به داشته باشند داشت آن نعمت زودتر در من زندگی.

لاهیری مهاشایا با لبخندی تسلی‌بخش گفت: «هنوز وقتش نرسیده بود. من در سکوت به تو کمک کردم تا بخش زیادی از کارمای تو را جبران کنم. حالا تو مشتاق و آماده‌ای.«

»او پیشانی‌ام را لمس کرد. توده‌هایی از نور چرخان ظاهر شدند؛ این تابش به تدریج به شکل چشم معنوی آبی عقیق درآمد، که با حلقه‌ای طلایی احاطه شده و در مرکز آن یک ستاره پنج ضلعی سفید قرار داشت.

« از طریق ستاره، به قلمرو بی‌نهایت، آگاهی خود را نفوذ دهید.'» صدای گورویم لحنی جدید داشت، نرم ' همچون موسیقی دوردست.

... سواحل از من روح پانوراما کره ها بینش» بعد از بینایی شکست به عنوان اقیانوسی موج‌سواری روی»
بالاخره

در دریایی از سعادت ذوب شدم. خود را در سعادتی که پیوسته در حال افزایش بود، گم کردم. وقتی چند ساعت بعد به آگاهی از این دنیا بازگشتم، استاد تکنیک کریا یوگا را به من آموخت .

از آن شب به بعد، لاهیری مهاشایا دیگر هرگز در اتاق من نخوابید. و پس از آن نیز هرگز نخوابید. او هم « روز و هم شب در اتاق جلویی طبقه پایین، در جمع شاگردانش می‌ماند.»

آن بانوی برجسته سکوت کرد. با درک منحصر به فرد بودن رابطه‌اش با آن یوگی والا، بالاخره جرأت کردم و از او خواستم خاطرات بیشتری تعریف کند.

پسرم، تو حریصی. با این وجود، یک داستان دیگر خواهی داشت.» او با خجالت لبخند زد. «من به گناهی» که در حق گورو-شوهرم مرتکب شده‌ام اعتراف می‌کنم. چند ماه پس از ورودم به آیین، احساس تنهایی و فراموشی کردم. یک روز صبح لاهیری مهاشایا برای آوردن یک مقاله وارد این اتاق کوچک شد؛ من به سرعت به دنبالش رفتم. در حالی که توهم شدیدی بر من غلبه کرده بود، با لحنی تند با او صحبت کردم.

شما تمام وقت خود را با شاگردان می‌گذرانید. مسئولیت‌هایتان در قبال همسر و فرزندانتان چه می‌شود؟ '» متاسفم که شما علاقه‌ای به تأمین پول بیشتر برای خانواده ندارید.'»

استاد لحظه‌ای به من نگاه کرد، سپس ناگهان! او رفته بود. با ترس و وحشت، صدایی را شنیدم که از » هر گوشه اتاق طنین‌انداز شد:

آن» است همه هیچ چیز، نکن شما میبینی؟ چگونه می‌توانست الف هیچ چیز مانند من تولید کردن ثروت » برای شما؟

فریاد زدم: «گوروجی، میلیون‌ها بار التماس می‌کنم که مرا ببخشی! چشمان گناهکارم دیگر نمی‌توانند تو را ببینند؛ لطفاً در قالب مقدست ظاهر شو.»

من اینجام.» این پاسخ از بالای سرم آمد. سرم را بالا آوردم و دیدم که استاد در آن ظاهر شد. در هوا، » سرش به سقف چسبیده بود. چشمانش مانند شعله‌های کورکننده بودند. از ترس به خود لرزیدم و بعد از اینکه او آرام روی زمین فرود آمد، هق هق کنان کنار پایش دراز کشیدم.

ای زن،» او گفت، «در جستجوی ثروت الهی باش، نه زر و زیور ناچیز زمین. پس از کسب گنج درونی، » خواهی دید که روزی بیرونی همیشه در راه است.» او افزود، «یکی از پسران روحانی من برای تو روزی فراهم خواهد کرد.»

من" گوروها کلمات به طور طبیعی آمد درست؛ الف شاگرد انجام داد ترک الف قابل توجه جمع برای ما " خانواده."

از کاشی مونی به خاطر به اشتراک گذاشتن تجربیات شگفت‌انگیزش با من تشکر کردم. 2-31 روز بعد به خانه‌اش برگشتم و از چندین ساعت بحث فلسفی با تینکوری و دوکوری لاهیری لذت بردم. این دو پسر مقدس یوگی بزرگ هند، دقیقاً راه ایده‌آل او را دنبال می‌کردند. هر دو مرد، بور، قدبلند، تنومند و ریش‌دار بودند، با صداهایی نرم و رفتاری جذاب و قدیمی.

همسر او تنها مرید زن لاهیری ماهاسایا نبود؛ صدها نفر دیگر، از جمله مادرم، آنجا بودند. یک بار یک چلا (چلای زن) از گورو عکسش را خواست. او به او داد

چاپ، اظهار نظر کردن، «اگر شما پنداشتن آن الف محافظت، سپس آن است بنابراین؛ در غیر این صورت آن است فقط الف تصویر."

چند روز بعد، این زن و عروس لاهیری ماهاسایا اتفاقاً پشت میزی که عکس گورو پشت آن آویزان بود، مشغول مطالعه باگاواد گیتا بودند که ناگهان طوفانی برق‌آسا رخ داد. با خشم فراوان بیرون آمد.

لاهری مهاشایا، از ما محافظت کن!» زنان در مقابل تصویر تعظیم کردند. رعد و برق به کتابی که آنها » مشغول خواندنش بودند برخورد کرد، اما دو عابد آسیبی ندیدند.

چلا توضیح داد: «احساس کردم انگار یک لایه یخ دورم کشیده‌اند تا از گرمای سوزان در امان باشم.»

لاهیری مهاشایا دو معجزه در رابطه با یک زن مرید به نام آبهویا انجام داد. او و همسرش، وکیلی از کلکته، روزی برای دیدار با گورو به بنارس رفتند. کالسکه آنها به دلیل ترافیک سنگین به تأخیر افتاد؛ آنها تنها زمانی به ایستگاه اصلی هاورا رسیدند که صدای سوت قطار بنارس را برای حرکت شنیدند.

بلیط دفتر، ایستاد بی سر و صدا آبهویا، نزدیک ... .

او در دل دعا کرد: «لاهری مهاشایا، از تو التماس می‌کنم که قطار را نگه داری! نمی‌توانم عذاب تأخیر و انتظار برای یک روز دیگر برای دیدنت را تحمل کنم.»

چرخ‌های قطار که خرناس می‌کشید، همچنان به دور خود می‌چرخیدند، اما هیچ پیشرفتی حاصل نشد. مهندس و مسافران برای مشاهده این پدیده به سکو پایین آمدند. یک نگهبان راه‌آهن انگلیسی به آبهویا و شوهرش نزدیک شد. برخلاف تمام موارد قبلی، او داوطلبانه برای خدمت حاضر شد.

«دادن من» او گفت، «بابو سوار شوید دریافت شما که حالی در بلیط شما خرید اراده من .پول ... .

به محض اینکه زوج نشستند و بلیط‌ها را دریافت کردند، قطار به آرامی به جلو حرکت کرد. در وحشت، مهندس قطار و مسافران دوباره به سمت جاهای خود رفتند، بدون اینکه بدانند چطور قطار به حرکت درآمد، و نه اینکه اصلاً چرا متوقف شده بود.

آبهویا با رسیدن به خانه لاهیری مهاشایا در بنارس، در سکوت در برابر استاد به خاک افتاد و سعی کرد پاهایش را لمس کند.

آبهویا، خودت را جمع و جور کن. چقدر دوست داری اذیتم کنی! انگار که نمی‌توانستی با قطار بعدی به » اینجا بیایی!»

آبهویا در یک مناسبت خاطره‌انگیز دیگر به دیدار لاهیری مهاشایا رفت. این بار او شفاعت او را می‌خواست، نه با قطار، بلکه با لک‌لک.

او گفت: «از تو التماس می‌کنم که مرا برکت دهی تا نهمین فرزندم زنده بماند. هشت نوزاد برایم به دنیا آمده‌اند؛ همه آنها کمی پس از تولد مردند.»

استاد لبخند زد با همدردی. "شما" آمدن کودک اراده زنده باد. لطفا دنبال کردن من دستورالعمل‌ها

با احتیاط. نوزاد، یک دختر، شب به دنیا خواهد آمد. مراقب باشید که چراغ نفتی تا سپیده دم روشن بماند. به خواب نروید و نگذارید چراغ خاموش شود.

فرزند آبهویا دختری بود که شب هنگام به دنیا آمد، دقیقاً همانطور که گوروی دانای کل پیش‌بینی کرده بود. مادر به پرستارش دستور داد که چراغ را پر از روغن نگه دارد. هر دو زن تا ساعات اولیه صبح بیدار ماندند، اما سرانجام به خواب رفتند. روغن چراغ تقریباً تمام شده بود؛ نور آن به آرامی سوسو می‌زد.

قفل در اتاق خواب باز شد و با صدای مهیبی به سرعت باز شد. زنان وحشت‌زده از خواب پریدند. چشمان حیرت‌زده‌شان هیکل لاهیری مهاشایا را دید.

آبهویا، ببین، چراغ تقریباً خاموش شده است!» او به چراغی اشاره کرد که پرستار با عجله آن را دوباره » پر کرد. به محض اینکه دوباره به شدت روشن شد، صاحبش ناپدید شد. در بسته شد؛ چفت بدون هیچ اثر قابل مشاهده‌ای محکم بسته شد.

آبهویا نهم کودک زنده ماند؛ در ۱۹۳۵، چه زمانی من ساخته شده پرس و جو، او بود هنوز زندگی کردن.

یکی از مریدان لاهیری ماهاسایا، کالی کومار روی ارجمند، جزئیات جذاب بسیاری از زندگی خود با استاد را برای من تعریف کرد.

روی به من گفت: «من اغلب هفته‌ها مهمان خانه‌ی بنارس او بودم. من مشاهده کردم که بسیاری از چهره‌های مقدس، *danda* 31-3 سوامی‌ها، در سکوت شب رسیدند تا پیش پای گورو بنشینند. گاهی اوقات آنها در مورد نکات مراقبه و فلسفی بحث می‌کردند. هنگام سحر، مهمانان عالیقدر می‌رفتند. در طول دیدارهایم متوجه شدم که لاهیری مهاشایا حتی یک بار هم دراز نکشید تا بخوابد.

روی ادامه داد: «در دوران اولیه‌ی ارتباطم با ارباب، مجبور بودم با مخالفت کارفرمایم دست و پنجه نرم کنم. او غرق در مادی‌گرایی بود.

او با تمسخر می‌گفت: «من نمی‌خواهم متعصبان مذهبی در میان کارکنانم باشند. اگر روزی گوروی شیاد شما را ببینم، به او چند کلمه یاد می‌دهم که به خاطر بسپارد.«

این تهدید نگران‌کننده نتوانست برنامه‌ی منظم مرا مختل کند؛ تقریباً هر شب را در حضور گورویم » می‌گذراندم. یک شب کارفرمایم دنبالم آمد و با بی‌ادبی وارد اتاق پذیرایی شد. بی‌شک او کاملاً مصمم بود که سخنان کوبنده‌ای را که قول داده بود، بر زبان بیاورد. به محض اینکه مرد نشست، لاهری مهاشایا برای گروه کوچکی از حدود دوازده شاگردش سخنرانی کرد.«

آیا شما همه مانند به دیدن الف عکس؟ ""

وقتی سرمان را تکان دادیم، از ما خواست اتاق را تاریک کنیم. گفت: «به صورت دایره پشت سر هم» بنشینید و دست‌هایتان را روی چشم‌های مرد جلویی‌تان بگذارید.«

از دیدن اینکه کارفرمایم هم، هرچند با اکراه، از دستورات اربابش پیروی می‌کرد، تعجب نکردم. چند» دقیقه بعد لاهیری مهاشایا از ما پرسید که چه می‌بینیم.«

پاسخ دادم: 'آقا، زن زیبایی ظاهر می‌شود. او ساری با حاشیه قرمز پوشیده و نزدیک یک گیاه گوش فیل ایستاده است.' همه شاگردان دیگر نیز همین توصیف را ارائه دادند. استاد رو به کارفرمای من کرد. ''آیا آن زن را می‌شناسی؟ «

بله.» مرد آشکارا با احساساتی که در وجودش تازگی داشت، دست و پنجه نرم می‌کرد. «من با اینکه همسر خوبی دارم، احمقانه پولم را خرج او کرده‌ام. از انگیزه‌هایی که مرا به اینجا کشانده شرمنده‌ام. آیا مرا می‌بخشی و به عنوان شاگردت می‌پذیری؟» «

استاد با لحنی مرموز اضافه کرد: «اگر شش ماه زندگی اخلاقی خوبی داشته باشی، تو را خواهم پذیرفت.» در غیر این صورت مجبور نخواهم بود تو را به دین خود راه دهم.» «

به مدت سه ماه کارفرمایم از وسوسه دوری کرد؛ سپس رابطه سابقش را با آن زن از سر گرفت. دو ماه بعد او درگذشت. بدین ترتیب من پیشگویی پنهان گورویم را در مورد غیرمحتمل بودن تشرف آن مرد درک کردم.» «

لاهیری ماهاسایا دوست بسیار مشهوری به نام سوامی ترایلانگا داشت که گفته می‌شد بیش از سیصد سال سن داشت. این دو یوگی اغلب با هم به مراقبه می‌نشستند. شهرت ترایلانگا آنقدر گسترده است که کمتر هندویی احتمال حقیقت داشتن هر داستانی از معجزات شگفت‌انگیز او را انکار می‌کند. اگر مسیح به زمین بازگردد و در خیابان‌های نیویورک قدم بزند و قدرت‌های الهی خود را به نمایش بگذارد، همان هیجانی را ایجاد خواهد کرد که ترایلانگا دهه‌ها پیش هنگام عبور از کوچه‌های شلوغ بنارس ایجاد کرد.

در بسیاری از موارد، دیده شده است که سوامی کشنده‌ترین سموم را بدون هیچ عارضه‌ی بدی می‌نوشد. هزاران نفر، از جمله چند نفری که هنوز زنده هستند، ترایلانگا را در حال شناور بودن بر روی گنگ دیده‌اند. او روزها روی آب می‌نشست یا برای مدت‌های طولانی زیر امواج پنهان می‌ماند. یکی از مناظر رایج در گات‌های حمام بنارس ، بدن بی‌حرکت سوامی بر روی تخته سنگ‌های تاول‌زده بود که کاملاً در معرض آفتاب بی‌رحم هند قرار داشت. ترایلانگا با این شاهکارها می‌خواست به مردم بیاموزد که زندگی یک یوگی به اکسیژن یا شرایط و اقدامات احتیاطی معمولی بستگی ندارد. چه بالای آب باشد و چه زیر آن، و چه بدنش در معرض اشعه‌های شدید خورشید قرار داشته باشد یا نه، استاد ثابت کرد که با آگاهی الهی زندگی می‌کند: مرگ نمی‌توانست او را لمس کند.

یوگی نه تنها از نظر معنوی، بلکه از نظر جسمی نیز عالی بود. وزن او از سیصد فراتر رفت پوند: یک پوند برای هر سال از عمرش! از آنجایی که او خیلی کم غذا می‌خورد، این راز بیشتر آشکار می‌شود. با این حال، استاد به راحتی تمام قوانین معمول سلامتی را نادیده می‌گیرد، وقتی که به دلایلی خاص، که اغلب دلیل ظریفی است که فقط خودش از آن آگاه است، چنین چیزی را بخواهد. قدیسان بزرگی که از خواب غفلت بیدار شده‌اند رویای کیهانی ماورایی و تحقق این جهان به عنوان ایده‌ای در ذهن الهی، می‌توانند هر کاری که می‌خواهند با بدن انجام دهند، زیرا می‌دانند که بدن تنها شکلی قابل دستکاری از انرژی متراکم یا منجمد است. اگرچه دانشمندان فیزیک اکنون می‌دانند که ماده چیزی جز انرژی منجمد نیست، اما استادان کاملاً روشن‌بین مدت‌هاست که در زمینه کنترل ماده از تئوری به عمل روی آورده‌اند.

ترایلانگا همیشه کاملاً برهنه می‌ماند. پلیسِ به ستوه آمده‌ی بنارس، او را به عنوان یک کودکِ مشکل‌سازِ گیج‌کننده در نظر گرفت. سوامیِ طبیعی، مانند آدمِ اولیه در باغ عدن، کاملاً از برهنگی خود بی‌خبر بود. با این حال، پلیس کاملاً از این موضوع آگاه بود و بی‌تعارف او را به زندان انداخت. شرمساری عمومی به دنبال آن رخ داد؛ جثه‌ی عظیمِ

خیلی زود، تریلانگا، به طور کامل و همیشگی‌اش، روی سقف زندان دیده شد. سلولش که هنوز قفل محکمی داشت، هیچ سرنخی از نحوه فرارش به دست نمی‌داد.

مأموران دلسرد قانون بار دیگر وظیفه خود را انجام دادند. این بار نگهبانی جلوی سلول سوامی گماشته شد. میت دوباره از سمت راست عقب‌نشینی کرد. خیلی زود ترایلانگا در حال قدم زدن بی‌خیال روی پشت بام مشاهده شد. عدالت کور است؛ پلیس فریب خورده تصمیم گرفت او را تعقیب کند. مثال

یوگی بزرگ طبق عادت سکوت کرد. 4-31 با وجود صورت گرد و شکم بزرگ و بشکه‌ای‌اش، ترایلانگا فقط گاهی اوقات غذا می‌خورد. پس از هفته‌ها گرسنگی، روزه‌اش را با کوزه‌های شیر کف‌آلودی که مریدان به او می‌دادند، افطار می‌کرد. زمانی یکی از شکاکان تصمیم گرفت ترایلانگا را به عنوان یک شیاد رسوا کند. یک سطل بزرگ از مخلوط کلسیم-آهک که در سفیدکاری دیوارها استفاده می‌شود، جلوی سوامی قرار داده شد.

مرد مادی‌گرا با احترامی ساختگی گفت: «استاد، برایتان مقداری شیر خامه گرفته آورده‌ام. لطفاً آن را بنوشید.»

ترایلانگا بی‌درنگ و تا آخرین قطره، ظرف پر از آهک سوزان را سر کشید. چند دقیقه بعد، آن شرور از درد به زمین افتاد.

"!کمک، سوامی، کمک کن! او گریه کرد. «من هستم روی آتش! ببخش من شرور امتحان»

یوگی بزرگ سکوت همیشگی‌اش را شکست. گفت: «مسخره‌کننده، وقتی به من سم می‌دادی، متوجه نبودی که زندگی من با زندگی خودت یکی است. اگر من نمی‌دانستم که خدا در شکم من، مانند هر اتم خلقت، حضور دارد، لیموترش مرا می‌کشت. حالا که معنای الهی بومرنگ را می‌دانی، دیگر هرگز با کسی شوخی نکن.»

خوب پاکسازی شده گناهکار، شفا یافته توسط ترایلانگا کلمات، غلت زدن به طور ضعیف دور.

بازگشت درد به هیچ وجه به اراده‌ی استاد نبود، بلکه از طریق اجرای بی‌خطای قانون عدالت که از دورترین گوی تاب‌دار خلقت پشتیبانی می‌کند، حاصل شد. مردان خداشناسی مانند تریلانگا اجازه می‌دهند قانون الهی فوراً عمل کند؛ آنها برای همیشه تمام جریان‌های متضاد و بازدارنده‌ی نفس را از خود دور کرده‌اند.

تعدیل‌های خودکارِ عدالت، که اغلب با سکه‌ای غیرمنتظره پرداخت می‌شوند، مانند مورد ترایلانگا و اینکه او قاتل خواهد بود، خشم شتاب‌زده‌ی ما را از بی‌عدالتی بشر فرو می‌نشاند. «انتقام از آن من است؛ من تلافی خواهم کرد، خداوند می‌گوید.» ۳۵-۳۱ چه نیازی به منابع اندک انسان است؟ جهان هستی به درستی برای انتقام توطئه می‌کند. ذهن‌های کودن، امکان عدالت الهی، عشق، علم مطلق و جاودانگی را بی‌اعتبار می‌کنند. «حدس‌های پوچ کتاب مقدس!» این دیدگاه بی‌احساس، شگفت‌انگیز پیش از نمایش کیهانی، رشته‌ای از رویدادها را برمی‌انگیزد که بیداری خاص خود را به همراه دارد.

مسیح در هنگام ورود پیروزمندانه‌اش به اورشلیم به قدرت مطلق شریعت اشاره کرد. در حالی که شاگردان و جمعیت از شادی فریاد می‌زدند و فریاد می‌زدند: «سلامتی در آسمان و جلال در اعلی علیین باد»، برخی از فریسیان از این منظره‌ی ناشایست شکایت کردند. آنها اعتراض کردند: «استاد، شاگردانت را توبیخ کن.»

عیسی پاسخ داد: «به شما می‌گویم که اگر اینها ساکت شوند، سنگ‌ها بی‌درنگ به فریاد خواهند آمد.» ۳۱-۶

مسیح در این سرزنش به فریسیان خاطرنشان می‌کرد که عدالت الهی یک امر انتزاعی و مجازی نیست و انسان صلح‌جو، اگرچه زبانش از ریشه کنده شود، اما سخن و دفاع خود را در بستر خلقت، یعنی خود نظم جهانی، خواهد یافت.

عیسی می‌گفت: «فکر می‌کنید می‌خواهید مردان صلح‌جو را ساکت کنید؟ آیا می‌توانید امیدوار باشید که [مردم را] خفه کنید؟» صدای خدا، که سنگ‌هایش جلال و حضور فراگیر او را می‌خوانند. آیا از مردم می‌خواهید که به افتخار صلح در آسمان جشن نگیرند، بلکه فقط در گروه‌های بزرگ گرد هم آیند تا برای جنگ در زمین فریاد بزنند؟ پس ای فریسیان، خود را برای سرنگونی پایه‌های جهان آماده کنید؛ زیرا نه تنها انسان‌های آرام، بلکه سنگ‌ها یا خاک، و آب و آتش و هوا نیز علیه شما قیام خواهند کرد تا شاهد هماهنگی منظم او باشند.

فیض یوگی مسیح‌گونه، ترایلانگا، زمانی بر ساجو ماما (عموی مادرم) نازل شد. یک روز صبح، عمو، استاد را دید که در محاصره جمعیتی از مریدان در گات بنارس بود. او توانست با کمی حرکت به ترایلانگا نزدیک شود و با فروتنی پاهایش را لمس کرد. عمو از اینکه فوراً از یک بیماری مزمن دردناک رهایی یافت، شگفت‌زده شد. 31-7

تنها مرید زنده و شناخته‌شده‌ی این یوگی بزرگ، زنی به نام شانکاری مای جیو است. او که دختر یکی از مریدان ترایلانگا است، از همان کودکی آموزش سوامی را فرا گرفت. او چهل سال در مجموعه‌ای از غارهای دورافتاده‌ی هیمالیا در نزدیکی بادرینات، کدارنات، آمارنات و پاسوپاتینات زندگی کرد. این زن زاهد (براهماچارینی) که در سال ۱۸۲۶ متولد شد، اکنون بیش از یک قرن سن دارد. با این حال، او از نظر ظاهری پیر نشده است و موهای سیاه، دندان‌های براق و انرژی شگفت‌انگیز خود را حفظ کرده است. او هر چند سال یکبار از گوشه‌نشینی خود بیرون می‌آید تا در مراسم‌های مذهبی یا میلاهای دوره‌ای شرکت کند.

این زن قدیس اغلب به ملاقات لاهیری ماهاسایا می‌رفت. او روایت کرده است که روزی در محله باراکپور نزدیک کلکته، در حالی که کنار لاهیری ماهاسایا نشسته بود، گورو بزرگ او باباجی بی‌سروصدا وارد اتاق شد و با هر دوی آنها گفتگو کرد.

یک بار استادش ترایلانگا، سکوت همیشگی‌اش را کنار گذاشت و در ملاء عام با لحنی بسیار کنایه‌آمیز از لاهیری مهاشایا تجلیل کرد. یکی از مریدان بنارس اعتراض کرد.

آقا،» او گفت، «چرا انجام دادن تو، الف سوامی و الف انصراف دادن، نشان دادن چنین احترام به الف » صاحب خانه؟"

ترایلانگا پاسخ داد: «پسرم، لاهیری مهاشایا مانند یک بچه گربه الهی است که هر جا مادر کیهانی او را قرار دهد، می‌ماند. او در حالی که وظیفه‌شناسانه نقش یک انسان دنیوی را بازی می‌کند، به آن خودشناسی کاملی رسیده است که من برای آن حتی از لباس زیرم هم چشم‌پوشی کرده‌ام!»

31-1 : یکی است یادآوری کرد اینجا از میلتون خط: «او» برای خدا تنها،

او برای خدا در ۳۱-۳۲ : مادر محترم در سال ۱۹۳۰ در بنارس

درگذشت.

... نخاعی طناب، حمل شده به طور آیینی توسط قطعی سفارشات از راهبان کارکنان، نمادسازی : 31-3

31-4 : او بود الف مونی ، الف راهب سازمان بهداشت جهانی مشاهده می‌کند ماونا ، معنوی سکوت. به معنای «تنها، مجرد»، که کلمات انگلیسی ، *monos* سانسکریت ریشه مونی است شبیه به یونانی *monk*، *monism* و غیره از آن مشتق شده‌اند.

31-5 : رومی‌ها ۱۲:۱۹.

31-6 : لوک ۱۹:۳۷-۴۰ .

31-7 : زندگی می‌کند از ترایلانگا و دیگر عالی استادان یادآوری ما از عیسی کلمات: «و اینها نشانه‌ها باید دنبال کردن آنها که باور دارند؛ در من نام (مسیح هوشیاری) آنها باید بازیگران بیرون شیاطین؛ آنها باید صحبت کردن با جدید زبان‌ها؛ آنها مارها را بردارند؛ و اگر زهر کشنده‌ای بنوشند، آسیبی به ایشان نخواهد رسید؛ دست‌ها بر بیماران خواهند گذاشت و شفا خواهند یافت.»— مرقس ۱۶:۱۷-۱۸

فصل: ۳۲

راما آیا مطرح شده از مرده

حالا الف قطعی مرد بود بیمار، نامگذاری شده لازاروس چه زمـانی عیسی شـنیده شد کـه، او گفت، این» بیماری است

... پسر از خدا ممکن است باش تجلیل شده بدینوسیله. ۳۲-۱ ... جلال از خدا، که نه نزد مرگ، اما برای

یک صبح آفتابی، سری یوکتشوار در بالکن صومعه‌اش در سرمپور مشـغول تفسـیر متـون مقـدس مسـیحی بود. علاوه بر چند تن از شاگردان دیگر استاد، من و گروه کوچکی از شاگردان رانچی‌ام نیز آنجا بودیم.

گورویم توضیح داد: «در این متن، عیسی خود را پسر خدا می‌نامد. اگرچه او واقعاً با خدا متحد بود، اما اشاره او در اینجا معنای عمیقاً غیرشخصی دارد. پسر خدا، مسیح یا آگاهی الهی در انسان است. هیچ انسانی نمی‌تواند خدا را ستایش کند. تنها احترامی که انسان می‌تواند به خالق خود بگذارد، جستجوی اوست؛ انسان نمی‌تواند انتزاعی را که نمی‌شناسد، ستایش کند. «شکوه» یا هاله‌ای که دور سر مقدسین است، شاهدی نمادین بر توانایی آنها در ادای احترام الهی است.»

سری یوکتشوار به خواندن داستان شگفت‌انگیز رستاخیز لازاروس ادامه داد. در پایان، استاد در سکوتی طولانی فرو رفت و کتاب مقدس را روی زانوانش باز کرد.

گورویم سرانجام با لحنی رسمی گفت: «من هم افتخار دیدن معجزه‌ای مشابه را داشتم. لاهری مهاشایا یکی از دوستانم را از مرگ زنده کرد.»

پسرهای جوانی که کنارم بودند با علاقه‌ی فراوان لبخند می‌زدند. من هم آنقدر از آن پسربچه‌ها در وجودم

بود که نه تنها از فلسفه، بلکه به ویژه از هر داستانی که می‌توانستم از سری یوکتشوار بخواهم تعریف کند، لذت ببرم.

درباره او شگفت انگیز تجربیات با او گورو

استاد شروع کرد: «من و دوستم راما جدایی‌ناپذیر بودیم. از آنجا که او خجالتی و گوشه‌گیر بود، ترجیح می‌داد فقط در ساعات نیمه‌شب و سپیده‌دم، زمانی که جمعیت شاگردان روز غایب بودند، به دیدار گوروی ما، لاهیری ماهاسایا، برود. من به عنوان نزدیکترین دوست راما، به عنوان دریچه‌ای معنوی خدمت می‌کردم که از طریق آن او غنای ادراکات معنوی خود را بیرون می‌ریخت. من در همراهی ایده‌آل او الهام می‌یافتم.» چهره گوروی من با یادآوری خاطرات نرم شد.

سری یوکتشوار ادامه داد: «راما ناگهان در معرض آزمایش سختی قرار گرفت. او به بیماری وبای آسیایی مبتلا شد. از آنجایی که استاد ما هرگز در مواقع بیماری جدی به خدمات پزشکان اعتراض نمی‌کرد، دو متخصص احضار شدند. در میان هجوم سراسیمه خدمت به مرد بیمار، من عمیقاً از لاهیری مهاشایا درخواست کمک می‌کردم. با عجله به خانه‌اش رفتم و داستان را با گریه تعریف کردم .

من گورو لبخند زد با خوشرویی (kheyli khaham.) پزشکان هستند دیدن راما او اراده باش خب '«

من بازگشته با الف نور قلب به من دوست کنار تخت خواب، فقط به پیدا کردن او در الف در حال مرگ « ایالت.

یکی از پزشکان با حالتی از ناامیدی به من گفت: 'او نمی‌تواند بیش از یک یا دو ساعت دوام بیاورد'. بار دیگر با عجله به سمت لاهیری مهاشایا رفتم.

دکترها مردان وظیفه‌شناسی هستند. مطمئنم راما خوب خواهد شد.'» ارباب با خوشرویی مرا مرخص '« کرد.

در خانه‌ی راما دیدم که هر دو پزشک رفته‌اند. یکی از آنها برایم یادداشتی گذاشته بود: 'ما تمام تلاشمان « را کرده‌ایم، اما وضعیت او ناامیدکننده است.'»

دوست من واقعاً تصویر یک مرد در حال مرگ بود. نمی‌فهمیدم چطور ممکن است حرف‌های لاهیری « مهاشایا به حقیقت نپیوندد، با این حال منظره‌ی زوال سریع زندگی راما مدام به ذهنم القا می‌کرد: 'همه چیز دیگر تمام شده است.' در حالی که در دریایی از ایمان و شک و تردید همراه با دلهره غوطه‌ور بودم، تا جایی که می‌توانستم به دوستم خدمت کردم. او خودش را بیدار کرد تا فریاد بزند:

یوکتشوار، دویدن به استاد و بگو او من هستم رفته. بپرسید او به برکت دادن من بدن قبل از آن آخرین « مناسک.

اینها کلمات راما آهی کشید به شدت و داد بالا با ۲ -۳۲. شبح ...

من یک ساعت در کنار پیکر محبوبش گریستم. او که همیشه عاشق سکوت بود، اکنون به سکوت مطلق» مرگ رسیده بود. مرید دیگری وارد شد؛ از او خواستم تا زمان بازگشت من در خانه بماند. نیمه‌گیج، با خستگی به سمت گورویم برگشتم.«

چگونه» است راما الان؟ لاهیری ماهاسایا صورت بود حلقه گل شده در لبخند می‌زند».

با احساسی ناگهانی گفتم: «آقا، به زودی خواهید دید که حالش چطور است. چند ساعت دیگر، قبل از اینکه جسدش را به محوطه‌ی کوره‌ی جسدسوزی ببرند، آن را خواهید دید.» بغضم شکست و آشکارا ناله کردم.

یوکتشوار، کنترل خودت. بنشینید با آرامش و مراقبه کن. من گورو بازنشسته به سامادهی»

عصر و شب در سکوتی بی‌وقفه گذشت؛ من بی‌نتیجه تلاش کردم تا آرامش درونی‌ام را بازیابم.

سحرگاه لاهیری مهاشایا با نگاهی تسلی‌بخش به من نگریست. 'می‌بینم که هنوز پریشانی. چرا دیروز » توضیح ندادی که انتظار داشتی به راما کمک ملموسی به شکل دارو بدهم؟' استاد به چراغی فنجانی شکل که حاوی روغن کرچک خام بود اشاره کرد. 'یک بطری کوچک از چراغ پر کن؛ هفت قطره در دهان راما بریز.'

... روغن الان؟ آقا،'» من اعتراض کرد، او دارد شده مرده از آنجایی که دیروز ظهر از چه استفاده است'»

مهم نیست؛ فقط هر چه می‌خواهم انجام بده.» حال و هوای شاد لاهیری مهاشایا غیرقابل درک بود؛ من » هنوز در عذاب تسکین‌نیافته‌ی سوگ بودم. مقدار کمی روغن ریختم و به سمت خانه‌ی راما حرکت کردم.

بدن دوستم را در چنگال مرگ، خشک و بی‌حرکت یافتم. بی‌توجه به وضعیت وخیمش، با انگشـت راسـتم» لب‌هایش را باز کردم و با دست چپم و کمک چوب‌پنبه، قطره قطره روغن را روی دندان‌های قفل‌شده‌اش ریختم.«

همین که قطره هفتم لب‌های سردش را لمس کرد، راما به شدت لرزید. در حالی که بـا تعجب نشسـته» بود، عضلاتش از سر تا پا می‌لرزیدند.«

او فریـاد زد: 'من لاهـیری مهاشـایا را در پرتـویی از نـور دیـدم. او ماننـد خورشـید می‌درخشـید. 'برخـیز؛» خوابت را رها کن.' او به من فرمان داد. 'با یوکتشوار به دیدن من بیا.'«

به سختی می‌توانستم باور کنم وقتی راما لباس پوشید و پس از آن بیماری مهلک به اندازه کافی قوی » شد تا به خانه گوروی ما برود. در آنجا با اشک‌های سپاسگزاری در مقابل لاهیری مهاشایا سجده کرد.«

استاد بود در کنار خودش با شادی و نشاط او چشم‌ها چشمک زد در من با شیطنت "

یوکتشوار،» او گفت، «مطمئناً از این به بعد، از همراه داشتن یک بطری روغن کرچک دریغ نخواهی کرد! » هر وقت جسدی دیدی، فقط روغن را بده! چرا که، هفت قطره روغن چراغ مطمئناً باید قدرت یاما را خنثی کند!» 3-32

... طبیعت از گوروجی، شما هستند مسخره کردن من. من نکن درک کردن؛ خواهش می‌کنم نقطه بیرون» من خطا.

لاهیری مهاشایا توضیح داد: «من دو بار به شما گفتم که راما خوب خواهد شد؛ اما شما نتوانستید کاملاً حرف مرا باور کنید. منظورم این نبود که پزشکان می‌توانند او را درمان کنند؛ من فقط گفتم که آنها حضور دارند. هیچ ارتباط علّی بین دو گفته من وجود نداشت. من نمی‌خواستم در کار پزشکان دخالت کنم؛ آنها نیز باید زندگی کنند.» گورویم با صدایی که از شادی طنین‌انداز بود، اضافه کرد: «همیشه بدان که پاراماتمنِ خستگی‌ناپذیر ۴-۳۲ می‌تواند هر کسی را شفا دهد، چه پزشک باشد چه نباشد .

با پشیمانی اعتراف کردم: 'اشتباه خودم را می‌بینم. حالا می‌دانم کـه کلام سـاده‌ی تـو بـرای تمـام کیهـان لازم‌الاجراست.'

همین که سری یوکتشوار داستان شگفت‌انگیز را تمام کرد، یکی از شنوندگان مسحور شده سوالی پرسید که از یک کودک، دو چندان قابل درک بود.

"آقا،» او گفت، «چرا انجام داد شما گورو استفاده کرچک نفت؟»

« فرزندم، دادن روغن هیچ معنایی نداشت جز اینکه من انتظار چیزی مادی داشتم و لاهیری مهاشایا روغن نزدیک را به عنوان نمادی عینی برای بیدار کردن ایمان بیشتر من انتخاب کرد. استاد اجازه داد راما بمیرد، زیرا من تا حدودی شک کرده بودم. اما گوروی الهی می‌دانست که از آنجایی که گفته بود مرید خوب خواهد شد، شفا باید اتفاق بیفتد، حتی اگر مجبور بود راما را از مرگ، بیماری‌ای که معمولاً قطعی است، درمان کند!«

... کمی گروه، و حرکت داد من به الف پتو صندلی در او پاها سری یوکتشوار اخراج شده

او با وقاری غیرمعمول گفت: «یوگاناندا، تو از بدو تولد توسط شاگردان مستقیم لاهیری ماهاسایا احاطه شده‌ای. استاد بزرگ زندگی والای خود را در انزوای نسبی گذراند و قاطعانه از اجازه دادن به پیروانش برای ایجاد هرگونه سازمانی پیرامون آموزه‌هایش خودداری کرد. با این وجود، او پیش‌بینی مهمی کرد.«

او گفت: «حدود پنجاه سال پس از درگذشت من، زندگی من به دلیل علاقه عمیقی که غرب به یوگا نشان خواهد داد، نوشته خواهد شد. پیام یوگا جهان را فرا خواهد گرفت و به ایجاد آن برادری انسانی که از درک مستقیم پدر یگانه ناشی می‌شود، کمک خواهد کرد.«

سری یوکتشوار ادامه داد: «پسرم یوگاناندا، تو باید سهم خود را در انتشار آن پیام و در نگارش آن زندگی مقدس انجام دهی.«

پنجاه سال پس از درگذشت لاهیری مهاشایا در سال ۱۸۹۵، که در سال ۱۹۴۵ به اوج خود رسید، سال تکمیل این کتاب حاضر. نمی‌توانم از این تصادف که سال ۱۹۴۵ نیز آغازگر [...] بوده است، شگفت‌زده نشوم. عصری جدید - عصر انرژی‌های اتمی انقلابی. همه ذهن‌های متفکر بیش از هر زمان دیگری به مشکلات فوری صلح و برادری روی می‌آورند، مبادا که استفاده مداوم از نیروی فیزیکی، همه انسان‌ها را به همراه مشکلاتشان از بین ببرد.

اگرچه نژاد بشر و آثارش به طور بی‌اثری در اثر زمان یا بمب ناپدید می‌شوند، خورشید در مسیر خود تردید نمی‌کند؛ ستارگان هوشیاری تغییرناپذیر خود را حفظ می‌کنند. قانون کیهانی را نمی‌توان متوقف یا تغییر داد، و انسان بهتر است خود را با آن هماهنگ کند. اگر کیهان علیه قدرت است، اگر خورشید با سیارات نمی‌جنگد، بلکه در زمان مناسب عقب‌نشینی می‌کند تا به ستارگان اندک قدرت خود را بدهد، مشت زره‌پوش ما چه فایده‌ای دارد؟ آیا واقعاً صلحی از آن حاصل خواهد شد؟ نه ظلم، بلکه حسن نیت، رگ و پی جهانی را مسلح می‌کند. بشریتی که در صلح باشد، میوه‌های بی‌پایان پیروزی را خواهد شناخت، شیرین‌تر از هر میوه‌ای که در خاک خون پرورش یافته باشد.

اتحادیه مؤثر ملل، اتحادیه‌ای طبیعی و بی‌نام و نشان از قلب‌های انسان‌ها خواهد بود. همدردی‌های گسترده و بینش عمیق مورد نیاز برای التیام آلام زمینی نمی‌تواند از ملاحظه‌ی صرف فکری تنوعات بشر سرچشمه بگیرد، بلکه از شناخت وحدت یگانه‌ی انسان - خویشاوندی او با خدا - ناشی می‌شود. برای تحقق والاترین آرمان جهان - صلح از طریق برادری - مای یوگا، علم ارتباط شخصی با الوهیت، که به مرور زمان در میان همه انسان‌ها در همه سرزمین‌ها گسترش یافته است.

اگرچه تمدن هند از هر تمدن دیگری باستانی‌تر است، اما مورخان کمی متوجه شده‌اند که شاهکار بقای ملی او به هیچ وجه تصادفی نیست، بلکه رویدادی منطقی در فداکاری برای حقایق ابدی است که هند از طریق بهترین مردان خود در هر نسلی ارائه داده است. هند با تداوم محض هستی، با تغییرناپذیری پیش از اعصار - آیا محققان غبارآلود واقعاً می‌توانند به ما بگویند که چند نفر؟ - شایسته‌ترین پاسخ را در بین تمام ملت‌ها به چالش زمان داده است.

داستان کتاب مقدس [۳۲-۵] التماس ابراهیم به درگاه خداوند که اگر ده مرد درستکار در شهر سدوم پیدا شود، شهر از نابودی نجات یابد، و پاسخ الهی: «به خاطر ده نفر آن را نابود نخواهم کرد»، در پرتو رهایی هند از فراموشی بابل، مصر و دیگر ملت‌های قدرتمندی که زمانی معاصر او بودند، معنای جدیدی می‌یابد. پاسخ خداوند به وضوح نشان می‌دهد که یک سرزمین نه با دستاوردهای مادی خود، بلکه با شاهکارهای انسانی خود زنده است.

بگذارید کلمات الهی، در این قرن بیستم، دو بار پیش از آنکه از نیمه بگذرند، با خون رنگین شوند، دوباره شنیده شوند: هیچ ملتی که بتواند ده مرد بزرگ در نظر قاضی بی‌شرف تربیت کند، هرگز با انقراض روبرو نخواهد شد. هند با توجه به چنین اقناع‌هایی، ثابت کرده است که در برابر هزاران حیله زمان، بی‌خرد نیست. استادان خودآگاه در هر قرنی، خاک خود را تقدیس کرده‌اند؛ فرزانگان مسیح‌گونه‌ی مدرن، مانند لاهیری ماهاسایا و شاگردش سری یوکتشوار، قیام می‌کنند تا اعلام کنند که علم یوگا از هر پیشرفت مادی برای سعادت انسان و طول عمر یک ملت حیاتی‌تر است.

اطلاعات بسیار کمی در مورد زندگی لاهیری ماهاسایا و آموزه‌های جهانی او تاکنون به صورت چاپی منتشر شده است. من به مدت سه دهه در هند، آمریکا و اروپا، علاقه عمیق و صمیمانه‌ای به پیام او در مورد یوگای رهایی‌بخش پیدا کرده‌ام؛ اکنون در غرب، جایی که زندگی یوگی‌های بزرگ مدرن کمتر شناخته شده است، به یک گزارش کتبی از زندگی استاد، حتی همانطور که او پیش‌بینی کرده بود، نیاز است.

چیزی جز یک یا دو جزوه کوچک به زبان انگلیسی در مورد زندگی این گورو نوشته نشده است. یک زندگینامه به زبان بنگالی، سری سری [۳۲-۳۶] شیاما چاران لاهیری ماهاسایا ، در سال ۱۹۴۱ منتشر شد. این کتاب توسط شاگرد من، سوامی ساتیاناندا، نوشته شده است که سال‌ها آچاریا (مربی معنوی) در ویدیالایای ما در رانچی بوده است. من چند بخش از کتاب او را ترجمه کرده و در این بخش که به لاهیری ماهاسایا اختصاص داده شده است، گنجانده‌ام.

لاهیری ماهاسایا در ۳۰ سپتامبر ۱۸۲۸ در یک خانوادهٔ پارسای برهمن از تبار باستانی به دنیا آمد. زادگاه او روستای گورنی در ناحیهٔ نادیا نزدیک کریشناگار، بنگال بود. او کوچکترین پسر موکتاکاشی، همسر دوم گور موهان لاهیریِ محترم، بود. (همسر اول او، پس از تولد سه پسر، در جریان یک سفر زیارتی درگذشت.) مادر پسر در دوران کودکی او درگذشت؛ اطلاعات کمی در مورد او در دست است، به جز این واقعیت آشکار که او از مریدان سرسخت لرد شیوا بوده است، [۳۲-۳۷] از نظر کتاب مقدس به عنوان "پادشاه یوگی‌ها" معرفی شده است.

لاهیریِ پسر، که نام اصلی‌اش شیاما چاران بود، سال‌های اولیه‌ی زندگی‌اش را در خانه‌ی اجدادی‌اش در نادیا گذراند. در سن سه یا چهار سالگی، اغلب او را در حالی که زیر شن‌ها به حالت یک یوگی نشسته بود، مشاهده می‌کردند، در حالی که بدنش به جز سرش کاملاً پنهان بود.

ملک لاهیری در زمستان ۱۸۳۳، زمانی که رودخانه جالنگی در همان نزدیکی مسیر خود را تغییر داد و در اعماق گنگ ناپدید شد، ویران شد. یکی از معابد شیوا که توسط لاهیری‌ها تأسیس شده بود، به همراه خانه خانوادگی‌شان به درون رودخانه فرو رفت. یکی از مریدان، مجسمه سنگی خدای شیوا را از آب‌های خروشان

نجات داد و آن را در معبد جدیدی قرار داد که اکنون با نام گورنی شناخته می‌شود.

شیوا سایت.

گور موهان لاهیری و خانواده‌اش نادیا را ترک کردند و ساکن بنارس شدند، جایی که پدر خانواده بلافاصله معبدی برای شیوا ساخت. او خانواده‌اش را بر اساس نظم و انضباط ودایی اداره می‌کرد، با رعایت منظم عبادت‌های آیینی، اعمال خیریه و مطالعه کتاب مقدس. با این حال، او که عادل و روشنفکر بود، جریان مفید ایده‌های مدرن را نادیده نگرفت.

لاهیریِ پسر در گروه‌های مطالعاتی بنارس به زبان‌های هندی و اردو درس می‌داد. او در مدرسه‌ای که توسط جوی نارایان غوسال اداره می‌شد، به تحصیل پرداخت و زبان‌های سانسکریت، بنگالی، فرانسوی و انگلیسی را آموخت. این یوگی جوان با تمرکز بر مطالعه دقیق وداها ، مشتاقانه به بحث‌های کتاب مقدس توسط برهمن‌های دانشمند، از جمله یک دانشمند مارهاتا به نام ناگ-بهاتا، گوش فرا می‌داد.

شیاما چاران جوانی مهربان، نجیب و شجاع بود که همه دوستانش او را دوست داشتند. او با بدنی متناسب، درخشان و قدرتمند، در شنا و بسیاری از فعالیت‌های مهارتی سرآمد بود.

در سال ۱۸۴۶، شیاما چاران لاهیری با سریماتی کاشی مونی، دختر سری دبنارایان سانیال، ازدواج کرد. کاشی مونی، یک زن خانه‌دار نمونه هندی، با رویی گشاده وظایف خانه‌داری و وظیفه سنتی صاحبخانه برای خدمت به مهمانان و فقرا را انجام می‌داد. دو پسر مقدس، تینکوری و دوکوری، این پیوند را متبرک کردند.

در سن ۲۳ سالگی، در سال ۱۸۵۱، لاهیری مهاشایا به عنوان حسابدار در اداره مهندسی نظامی دولت انگلستان مشغول به کار شد. او در طول دوران خدمتش ترفیع‌های زیادی دریافت کرد. بنابراین او نه تنها در نظر خداوند یک استاد بود، بلکه در نمایش کوچک انسانی نیز موفق بود، جایی که نقش خود را به عنوان یک کارمند اداری در جهان ایفا می‌کرد.

با جابجایی دفاتر وزارت ارتش، لاهیری ماهاسایا به غازی‌پور، میرجاپور، داناپور، نائینی تال، بنارس و سایر مناطق منتقل شد. پس از مرگ پدرش، لاهیری مجبور شد تمام مسئولیت خانواده‌اش را بر عهده بگیرد، و برای آنها خانه‌ای آرام در محله گارودسوار موهولا در بنارس خرید.

لاهیری مهاشایا در سی و سومین سال زندگی‌اش، تحقق هدفی را که برای آن در زمین تناسخ یافته بود، مشاهده کرد. شعله پنهان خاکستر، که مدت‌ها در حال سوختن بود، فرصت شعله‌ور شدن را یافت. فرمانی الهی، که فراتر از نگاه انسان‌ها قرار دارد، به طرز مرموزی همه چیز را در زمان مناسب به تجلی بیرونی می‌رساند. او با خدای بزرگ خود ملاقات کرد. گورو باباجی در نزدیکی رانیخت و توسط او در کریا یوگا آغاز شد .

این رویداد فرخنده تنها برای او اتفاق نیفتاد؛ این لحظه‌ای فرخنده برای تمام نسل بشر بود، که بسیاری از آنها بعدها افتخار دریافت هدیه بیدارکننده روح کریا را یافتند . والاترین هنر گمشده یا مدت‌ها ناپدید شده یوگا دوباره آشکار می‌شد. بسیاری از مردان و زنان تشنه معنویت سرانجام راه خود را به آب‌های خنک کریا یوگا یافتند . درست همانطور که در افسانه هندو آمده است، جایی که مادر گنگ جرعه الهی خود را به عابد تشنه بهاگیرات تقدیم می‌کند، سیل آسمانی کریا از پناهگاه‌های مخفی هیمالیا به سوی مکان‌های غبارآلود انسان‌ها غلتید.

....

۳۲-۱: جان ۱:۱۱-۴ .

۳۲-۲: الف وبا قربانی است اغلب منطقی و به طور کامل آگاهانه درست بالا

به ... لحظه از مرگ. ۳۲-۳: خدای مرگ.

۳۲-۴: به معنای واقعی

کلمه، «عالی روح." 32-5:

پیدایش 18: 23-32.

۳۲-۶: سری ، الف پیشوند معنی «مقدس»، است پیوست (به طور کلی دو بار یا سه بار) به نام‌ها از عالی هندی معلمان

۳۲-۷: یکی از سه خدای متعال - برهما، ویشنو، شیوا - که کار جهانی آنها به ترتیب آفرینش، حفظ و انحلال - احیا است. شیوا (که گاهی سیوا نیز نوشته می‌شود)، در اساطیر به عنوان پروردگار مرتدان نشان داده شده است. ظاهر می‌شود در رؤیاها به او فدائیان تحت مختلف جنبه‌ها، چنین به عنوان ماهادوا، ... موهای ژولیده زاهد، و ناتاراجا، رقصنده کیهانی.

فصل: ۳۳

باباجی، یوگی-مسیح از مدرن هند

صخره‌های شمال هیمالیا در نزدیکی بادرینارایان هنوز از حضور زنده باباجی، گوروی لاهیری ماهاسایا، متبرک هستند. این استاد منزوی، قرن‌ها، شاید هزاران سال، شکل فیزیکی خود را حفظ کرده است. باباجی جاودان، یک آواتاراست . این کلمه سانسکریت به معنای "نزول" است؛ ریشه‌های آن آوا ، "پایین" و تری ، "گذشتن" است. در متون مقدس هندو، آواتار به معنای نزول الوهیت به جسم است.

سری یوکتشوار برای من توضیح داد: «مقام معنوی باباجی فراتر از درک بشر است. دید کوتاه انسان‌ها نمی‌تواند به ستاره متعالی او نفوذ کند. حتی تلاش بیهوده‌ای برای تصور کردن رسیدن به مقام آواتار وجود دارد. این غیرقابل تصور است.»

اوپانیشادها هر مرحله از پیشرفت معنوی را به طور دقیق طبقه‌بندی کرده‌اند. یک سیدها ("موجود کامل")

از حالت جیوان موکتا ("آزاد شده در حین زندگی") به حالت ... پیشرفت کرده است . یک پاراموکتا ("آزاد مطلق" - قدرت کامل بر مرگ)؛ دومی کاملاً از [مرگ] گریخته است. بندگی مایِیک و چرخه تناسخ آن. بنابراین، پاراموکتا به ندرت به بدن فیزیکی بازمی‌گردد؛ اگر هم برگردد، او یک آواتار است، واسطه‌ای الهی برای نعمت‌های آسمانی در جهان.

... جهانی اقتصاد؛ او خالص بدن، قابل مشاهده به عنوان الف نور تصویر، است یک آواتار است بی موضوع به رایگان

از هرگونه بدهی به طبیعت. نگاه سطحی ممکن است هیچ چیز خارق‌العاده‌ای در شکل یک آواتار نبیند، اما نه سایه‌ای می‌اندازد و نه ردپایی روی زمین می‌گذارد. اینها شواهد نمادین بیرونی از فقدان درونی تاریکی و اسارت مادی هستند. چنین انسان-خدایی تنها حقیقت پشت [این] را می‌داند. نسبیت زندگی و مرگ. عمر خیام، که به طرز فاحشی مورد سوء تفاهم قرار گرفته بود، در اثر جاودانه خود، رباعیات ، درباره این مرد آزاد شده سرود :

آه، ماهِ شاديِ من که زوال نمی‌دانی، ماهِ آسمان دوباره طلوع می‌کند؛ از این پس، چند بار طلوع خواهد » «!کرد که بیهوده از میان همین باغ به دنبال من بگردد

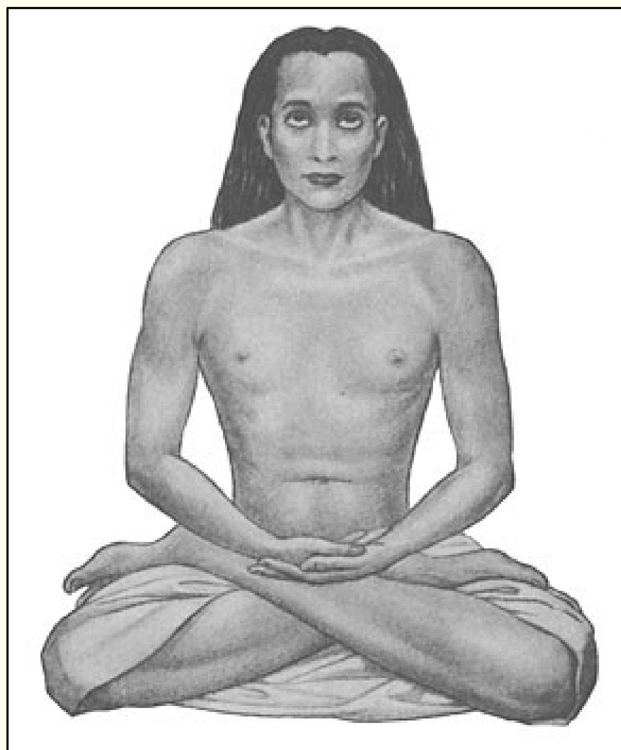
ماهِ لذت» خداست، ستاره قطبی ابدی، هرگز از زمان خود خارج نشده است. «ماهِ آسمان» کیهانِ » بیرونی است که در بند قانونِ تکرارِ دوره‌ای گرفتار آمده است. پیشگوی ایرانی از طریقِ خودشناسی‌اش، زنجیرهای آن را برای همیشه از هم گسسته بود. «از این پس، چند بار طلوع خواهد کرد که... بیهوده به !دنبالِ من بگردد!» چه جستجویِ عبثی از سویِ جهانیِ سراسیمه برایِ یک حذفِ مطلق

مسیح آزادی خود را به شیوه‌ای دیگر نیز بیان کرد: «و کاتبی نزد او آمد و گفت: ای استاد، هر جا که بروی، تو را پیروی خواهم کرد. عیسی به او گفت: روباهان لانه دارند و پرندگان هوا آشیانه؛ اما پسر انسان جایی برای گذاشتن سر خود ندارد.» ۱-۳۳

... فراگیر روح؟ جادار با حضور همه جانبه، می‌توانست مسیح در واقع باش دنبال شده به جز در

کریشنا، راما، بودا و پاتانجالی از جمله آواتارهای باستانی هند بودند. ادبیات منظوم قابل توجهی به زبان تامیل پیرامون آگاستیا، یک آواتار جنوب هند، شکل گرفته است. او در طول قرن‌ها قبل و بعد از دوران مسیحیت معجزات زیادی انجام داد و به خاطر حفظ شکل فیزیکی خود حتی تا به امروز، مورد تقدیر قرار .گرفته است

ماموریت باباجی در هند، کمک به پیامبران در انجام فرامین ویژه‌شان بوده است. بنابراین، او واجد شرایط طبقه‌بندی کتاب مقدس در دسته ماهاواتار (آواتار بزرگ) است. او اظهار داشته است که به شانکارا، بنیانگذار باستانی فرقه سوامی، و به کبیر، قدیس مشهور قرون وسطایی، یوگا را آغاز کرده است. . همانطور که می‌دانیم، شاگرد اصلی او در قرن نوزدهم، لاهیری ماهاسایا بود. احیاگر هنر گمشده کریا



باباجی، این ماهاآواتار
گورو از لاهیری ماهاسایا

... عالی یوگی-مسیح از من داشته باشند کمک کرد یک هنرمند به قرعه کشی الف درست شباهت از مدرن هند.

ماهاواتار در ارتباط مداوم با مسیح است؛ آنها با هم ارتعاشات رستگاری را می‌فرستند و تکنیک معنوی رستگاری را برای این عصر برنامه‌ریزی کرده‌اند. کار این دو استاد کاملاً روشن ضمیر - یکی با بدن و دیگری بدون آن - الهام بخشیدن به ملت‌ها برای ترک جنگ‌های انتحاری، نفرت‌های نژادی، فرقه‌گرایی مذهبی و شرارت‌های مادی‌گرایی است. باباجی به خوبی از روند دوران مدرن، به ویژه از تأثیر و پیچیدگی‌های تمدن غرب آگاه است و ضرورت گسترش خودرهایی‌های یوگا را به طور یکسان در غرب و شرق درک می‌کند.

اینکه هیچ اشاره تاریخی به باباجی وجود ندارد، نباید ما را متعجب کند. این گوروی بزرگ هرگز در هیچ قرنی آشکارا ظاهر نشده است؛ درخشش سوء تعبیرآمیز تبلیغات جایی در برنامه‌های هزاره او ندارد. باباجی مانند خالق، قدرت یگانه اما خاموش، در گمنامی فروتنانه‌ای کار می‌کند.

پیامبران بزرگی مانند مسیح و کریشنا برای هدفی خاص و باشکوه به زمین می‌آیند؛ آنها به محض تحقق آن، آنجا را ترک می‌کنند. آواتارهای دیگر، مانند باباجی، کارهایی را انجام می‌دهند که... بیشتر به پیشرفت تکاملی آهسته انسان در طول قرن‌ها توجه دارند تا به هر رویداد برجسته تاریخی. چنین استادانی همیشه خود را از نگاه عمومی پنهان می‌کنند و قدرت دارند که به دلخواه خود نامرئی شوند. به این دلایل، و به این دلیل که آنها عموماً به شاگردان خود دستور می‌دهند که در مورد آنها سکوت کنند، تعدادی از چهره‌های معنوی برجسته در جهان ناشناخته مانده‌اند. من در این صفحات درباره باباجی صرفاً اشاره‌ای به زندگی او می‌کنم - تنها چند واقعیت که او بیان عمومی آنها را مناسب و مفید می‌داند.

... تحلیلگر قلب، داشته باشند تا کنون شده خیر محدود کردن حقایق درباره باباجی خانواده یا زادگاه، عزیز به

کشف شد. گفتار او عموماً به زبان هندی است، اما به راحتی به هر زبانی صحبت می‌کند. او نام ساده باباجی (پدر محترم) را برای خود برگزیده است؛ دیگر القاب احترام‌آمیزی که شاگردان لاهیری ماهاسایا به او داده‌اند عبارتند از ماهامونی باباجی مهاراج (قدیس والامقام)، ماها یوگی (بزرگترین یوگی‌ها)، ترامباک بابا و شیوا بابا (لقب‌های آواتارهای شیوا). آیا مهم است که ما نام پدری یک استاد رها شده از زمین را نمی‌دانیم؟

لاهیری ماهاسایا گفت: «هرگاه کسی با احترام نام باباجی را بر زبان آورد، آن عابد فوراً برکت معنوی را جذب می‌کند.«

این گوروی جاودان هیچ نشانه‌ای از پیری بر بدنش ندارد؛ به نظر می‌رسد که او بیش از یک جوان بیست و پنج ساله نیست. باباجی با پوست روشن، هیکل و قد متوسط، بدن زیبا و قوی‌اش درخشش محسوسی از خود ساطع می‌کند. چشمان او تیره، آرام و لطیف است؛ موهای بلند و براق او به رنگ مسی است. یک واقعیت بسیار عجیب این است که باباجی شباهت فوق‌العاده دقیقی به شاگردش لاهیری ماهاسایا دارد. این شباهت آنقدر چشمگیر است که در سال‌های پایانی عمرش، لاهیری ماهاسایا ممکن است به عنوان پدر باباجی جوان‌چهره شناخته شده باشد.

... هیمالیا سوامی کبالاناندا، من مقدسانه سانسکریت معلم خصوصی، خرج شده برخی زمان با باباجی در

کبلاناندا به من گفت: «استاد بی‌نظیر با گروهش از مکانی به مکان دیگر در کوهستان نقل مکان می‌کند. گروه کوچک او شامل دو مرید آمریکایی بسیار پیشرفته است. پس از اینکه باباجی مدتی در یک مکان بود، می‌گوید: *'Dera danda uthao'* (بیایید اردوگاه و عصای خود را برداریم.) او یک داندا نمادین (عصای بامبو) را حمل می‌کند. سخنان او علامتی برای حرکت فوری با گروهش به مکانی دیگر است. او همیشه از این روش سفر اختری استفاده نمی‌کند؛ گاهی اوقات پیاده از قله‌ای به قله دیگر می‌رود.

باباجی فقط زمانی که خودش بخواهد می‌تواند توسط دیگران دیده یا شناخته شود. او به داشتن به » اشکال کمی متفاوت برای مریدان مختلف ظاهر می‌شد - گاهی بدون ریش و سبیل و گاهی با آنها. از آنجایی که بدن لایزال او به غذا نیاز ندارد، استاد به ندرت غذا می‌خورد. به عنوان یک ادب اجتماعی به مریدانی که به ملاقات او می‌آیند، گاهی اوقات میوه یا برنج پخته شده در شیر و کره تصفیه شده را می‌پذیرد.

کبل آناندا ادامه داد: «دو حادثه شگفت‌انگیز از زندگی باباجی برای من شناخته شده است. شاگردانش شبی در اطراف آتش عظیمی که برای یک مراسم مقدس ودایی شعله‌ور بود، نشسته بودند. استاد ناگهان یک کنده آتشین را برداشت و به آرامی به شانه برهنه چلایی که نزدیک آتش بود، ضربه زد.

آقا، چگونه بی‌رحمانه! لاهیری ماهاسایا، سازمان بهداشت جهانی بود حاضر، ساخته شده این اعتراض و » اعتذار.

«آیا ترجیح می‌دادی او را ببینی که طبق حکم کارمای گذشته‌اش، جلوی چشمانت خاکستر شود؟»

با این کلمات، باباجی دست شفابخش خود را بر شانه‌ی از شکل افتاده‌ی چلا گذاشت. 'من امشب تو را » از مرگ دردناک رهایی بخشیدم. قانون کارما از طریق رنج اندک تو با آتش برآورده شد.'«

در موردی دیگر، حلقه مقدس باباجی با ورود غریبه‌ای آشفته شد. او با مهارتی شگفت‌انگیز به لبه تقریباً » غیرقابل دسترس نزدیک اردوگاه استاد صعود کرده بود.«

آقا، شما باید باباجی بزرگ باشید.'» چهره مرد با احترامی وصف‌ناپذیر روشن شده بود. «ماه‌هاست که '» بی‌وقفه در میان این صخره‌های ترسناک به دنبال شما گشته‌ام. از شما التماس می‌کنم که مرا به عنوان شاگرد بپذیرید.«

... صخره ای شکاف در او پاها ... مرد اشاره کرد به ، ... عالی گورو ساخته شده خیر پاسخ وقتی که«

اگر از من رویگردان شوی، از این کوه پایین می‌پرم. اگر نتوانم هدایت تو را به سوی الوهیت به دست آورم، '» زندگی دیگر ارزشی ندارد.«

باباجی با بی‌احساسی گفت: «پس بپر. من نمی‌توانم تو را در وضعیت فعلی رشدت بپذیرم.«

مرد فوراً خود را از بالای صخره به پایین پرتاب کرد. باباجی به شاگردان شوکه شده دستور داد تا جسد » غریبه را بیاورند. وقتی آنها با جسد تکه تکه شده بازگشتند، استاد دست الهی خود را بر روی مرد مرده گذاشت. بنگر! او چشمان خود را باز کرد و با فروتنی در برابر قادر مطلق سجده کرد.«

باباجی با محبت به چلای رستاخیز یافته‌اش لبخند زد و گفت: «شما اکنون آماده شاگردی هستید. شما با شجاعت از یک آزمایش دشوار عبور کرده‌اید. مرگ دیگر شما را لمس نخواهد کرد؛ اکنون شما یکی از اعضای جاودانه ما هستید.» سپس کلمات همیشگی خود را برای عزیمت گفت: *«Dera danda uthao»*؛ تمام گروه از کوه ناپدید شدند.

یک آواتار در روح حاضر در همه جا زندگی می‌کند؛ برای او هیچ فاصله‌ای معکوس مربع وجود ندارد. بنابراین، تنها یک دلیل می‌تواند باباجی را در حفظ شکل فیزیکی خود از قرنی به قرن دیگر ترغیب کند: میل به ارائه نمونه‌ای ملموس از امکانات خود به بشریت. اگر انسان هرگز ذره‌ای از الوهیت را در جسم خود ندیده باشد، همچنان تحت ستم این توهم سنگین مایاگونه باقی خواهد ماند که نمی‌تواند از فناپذیری خود فراتر رود.

عیسی از همان ابتدا توالی زندگی خود را می‌دانست؛ او از هر رویدادی نه برای خودش، نه از روی اجبار کارمایی، بلکه صرفاً برای ارتقای انسان متفکر عبور کرد. چهار شاگردِ گزارشگر او - متی، مرقس، لوقا و یوحنا - این نمایشِ وصف‌ناپذیر را برای نسل‌های بعدی ثبت کردند.

... آغاز او دارد تمام مراحل برای باباجی، همچنین، آنجا است خیر نسبیت از گذشته، حاضر، آینده؛ از زندگی خود را می‌دانست. با این حال، با وفق دادن خود با درک محدود انسان‌ها، بسیاری از اعمال زندگی الهی خود را در حضور یک یا چند شاهد انجام داده است. بدین ترتیب، زمانی که باباجی زمان را برای اعلام امکان جاودانگی جسمانی مناسب دانست، یکی از شاگردان لاهیری ماهاسایا در آنجا حضور داشت. او این وعده را در حضور رام گوپال موزومدار بیان کرد تا سرانجام این وعده به الهام بخشیدن به قلب‌های جوینده دیگر تبدیل شود. بزرگان سخنان خود را می‌گویند و در سیر به ظاهر طبیعی وقایع شرکت می‌کنند، صرفاً برای خیر انسان، همانطور که مسیح گفت: "پدر... من می‌دانستم که تو همیشه مرا می‌شنوی: اما به خاطر مردمی که در کنارم ایستاده‌اند، این را گفتم تا ایمان آورند که تو مرا فرستاده‌ای." 2-33 در طول

دیدار من در رانباچپور با رام گوپال، «قدیس بی‌خواب»، ۳-۳۳ او داستان شگفت‌انگیز اولین ملاقاتش با باباجی را تعریف کرد.

رام گوپال به من گفت: «گاهی غار خلوتم را ترک می‌کردم تا در بنارس پیش پای لاهیری ماهاسایا بنشینم. یک نیمه‌شب که در سکوت در گروهی از شاگردانش مشغول مراقبه بودم، استاد درخواست غافلگیرکننده‌ای کرد.

«به بار یک در برو، گفت، او گوپال، «رام گات کردن حمام داساسامد ... .

«به زودی به آن مکان خلوت رسیدم. شب با نور ماه و ستارگان درخشان روشن بود. پس از مدتی که در سکوت صبورانه نشسته بودم، توجهم به تخته سنگی عظیم در نزدیکی پاهایم جلب شد. تخته سنگ به تدریج بالا آمد و غاری زیرزمینی را آشکار کرد. همانطور که سنگ به شکلی ناشناخته متعادل ماند، هیکل پوشیده از لباس زنی جوان و فوق‌العاده زیبا از غار به هوا بلند شد. او که در هاله‌ای نرم احاطه شده بود، به آرامی در مقابل من فرود آمد و بی‌حرکت ایستاد، غرق در وجد درونی. سرانجام تکان خورد و به آرامی صحبت کرد.

«من ماتاجی هستم، ۴-۳۳ ساله» خواهر باباجی. من از او و همچنین لاهیری ماهاسایا خواسته‌ام که امشب به غار من بیایند تا در مورد موضوعی بسیار مهم صحبت کنیم.

«نوری مه‌آلود به سرعت بر فراز گنگ شناور بود؛ این درخشش عجیب در آب‌های مات منعکس می‌شد. نور نزدیک و نزدیک‌تر می‌شد تا اینکه با برقی کورکننده، در نزدیکی آن پدیدار شد.» کنار ماتاجی ایستاد و فوراً به شکل انسانی لاهیری مهاشایا در آمد. او با فروتنی در برابر پای آن زن قدیس تعظیم کرد.

«پیش از آنکه از حیرتم بیرون بیایم، با دیدن توده‌ای چرخان از نور عرفانی که در آسمان در حرکت بود، بیشتر شگفت‌زده شدم. گرداب شعله‌ور به سرعت پایین آمد و به گروه ما نزدیک شد و در کالبد جوانی زیبا تجسم یافت که فوراً فهمیدم باباجی است. او شبیه لاهیری ماهاسایا بود، تنها تفاوتش این بود که باباجی بسیار جوان‌تر به نظر می‌رسید و موهای بلند و روشنی داشت.»

«من، لاهیری ماهاسایا و ماتاجی در مقابل پای گورو زانو زدیم. با لمس جسم الهی او، حسی آسمانی از شکوه و جلال الهی، تمام وجودم را فرا گرفت.»

باباجی گفت: «خواهر مقدس، من قصد دارم از قالب خود بیرون بیایم و در جریان بی‌نهایت غوطه‌ور شوم.»

«من قبلاً نقشه شما را دیده‌ام، استاد عزیز. می‌خواستم امشب آن را با شما در میان بگذارم. چرا باید بدن 'خود را ترک کنید؟'« زن باشکوه با التماس به او نگاه کرد.

«... اقیانوس از من روح؟ ... تفاوت اگر من پوشیدن الف قابل مشاهده یا نامرئی موج روی چی؟» است

«ماتاجی با شوخ‌طبعی عجیبی پاسخ داد: «ای گوروی جاودان، اگر فرقی نمی‌کند، پس لطفاً هرگز از فرم خود دست نکش.» ۵-۳۳

«باش» آن بنابراین،' باباجی گفت به طور رسمی «من اراده هرگز ترک من فیزیکی بدن. آن اراده همیشه باقی ماندن قابل مشاهده

حداقل برای تعداد کمی از مردم روی زمین. خداوند خواسته‌ی خودش را از طریق لب‌های تو بیان کرده است.

در حالی که با حیرت به گفتگوی بین این موجودات والامقام گوش می‌دادم، گوروی بزرگ با اشاره‌ای » مهربانانه به من رو کرد.

»او گفت: 'نترس، رام گوپال، تو از اینکه شاهدی بر صحنه‌ی این وعده‌ی جاودان هستی، متبرکی.«

همچنان که ملودی شیرین صدای باباجی محو می‌شد، پیکر او و لاهیری ماهاسایا به آرامی در هوا معلق » شدند و بر فراز رود گنگ به عقب حرکت کردند. هاله‌ای از نور خیره‌کننده بدن‌هایشان را احاطه کرد و در آسمان شب ناپدید شدند. پیکر ماتاجی به سمت غار شناور شد و پایین آمد؛ سنگ تخته‌ای که خود به خود بسته شده بود، انگار که روی یک اهرم نامرئی کار می‌کرد.

با الهامی بی‌نهایت، راهم را به سمت خانه لاهیری مهاشایا کج کردم. همانطور که در سپیده دم در مقابل » او تعظیم می‌کردم، گورویم با درک به من لبخند زد.

او گفت: 'برایت خوشحالم، رام گوپال. آرزوی دیدار باباجی و ماتاجی، که بارها به من ابراز کرده‌ای، » بالاخره به طور مقدسی برآورده شده است.'«

شاگردان دیگرم به من اطلاع دادند که لاهیری مهاشایا از اوایل شب گذشته از جایگاه خود تکان نخورده » است.

گات داساسامِد رفتی ، سخنرانی فوق‌العاده‌ای در مورد جاودانگی ایراد کرد.» برای اولین بار حقیقت آیات کتاب مقدس را کاملاً درک کردم که بیان می‌کنند یک انسان خودشناس می‌تواند همزمان در دو یا چند بدن در مکان‌های مختلف ظاهر شود.

رام گوپال در پایان گفت: «لاهیری ماهاسایا بعداً نکات متافیزیکی زیادی را در مورد طرح پنهان الهی برای این زمین برای من توضیح داد. باباجی توسط خدا انتخاب شده است تا در طول این چرخه خاص جهانی در بدن خود باقی بماند. اعصار می‌آیند و می‌روند - هنوز هم استاد جاودانه، ۳۳-۳۶ نظاره‌گر درام قرن‌ها، بر این صحنه زمینی حاضر خواهد بود.«

فصل ۳۳ پاورقی‌ها

....

۱-۳۳: متیو ۸:۱۹-۲۰ .

۲-۳۳: جان ۱۱:۴۱-۴۲ .

33-3 : همه جا حاضر یوگی سازمان بهداشت جهانی مشاهده شده که من شکست خورده به کمان قبل از ... تاراکسوار زیارتگاه (فصل ۱۳). (۱۳)

33-4 : ... قرن‌ها؛ او است تقریباً به عنوان مقدس» مادر.» ماتاجی همچنین دارد زندگی کرد از طریق« دور پیشرفته از نظر روحی به عنوان او برادر. او در یک غار زیرزمینی پنهان در نزدیکی گردنه داساسامد در حالت خلسه باقی می‌ماند .

33-5 : این حادثه یادآوری می‌کند یکی از تالس عالی یونانی فیلسوف تدریس کرد که آنجا بود خیر

تفاوت بین زندگی و مرگ. منتقدی پرسید: «پس چرا نمی‌میری؟» تالس پاسخ داد: «چون فرقی نمی‌کند.»

باقی بماند پیوسته و) به راستی، به راستی، من بگو نزد تو، اگر الف مرد نگه داشتن من گفتن» : 33-6
او باید ،(... مسیح هوشیاری نشکسته در

هرگز دیدن مرگ." - جان ۸:۵۱.

فصل: ۳۴

مادی‌سازی الف کاخ در هیمالیا

«اولین ملاقات باباجی با لاهیری ماهاسایا داستانی مسحورکننده است، و یکی از معدود داستان‌هایی است که نگاهی اجمالی و دقیق به این گوروی جاودان به ما می‌دهد.»

این کلمات مقدمه‌ای بود که سوامی کبالاناندا برای یک داستان شگفت‌انگیز بیان کرد. اولین باری که او آن را تعریف کرد، من واقعاً مسحور شدم. در بسیاری از مواقع دیگر، معلم سانسکریت مهربانم را ترغیب کردم تا داستان را تکرار کند، داستانی که بعداً سری یوکتشوار آن را تقریباً با همان کلمات برایم تعریف کرد. هر دوی این شاگردان لاهیری ماهاسایا، این داستان شگفت‌انگیز را مستقیماً از لبان گوروی خود شنیده بودند.

لاهیری ماهاسایا گفته بود: «اولین ملاقات من با باباجی در سی و سومین سال زندگی‌ام اتفاق افتاد. در پاییز ۱۸۶۱ من به عنوان حسابدار دولتی در اداره مهندسی نظامی در داناپور مستقر بودم. یک روز صبح، مدیر دفتر مرا احضار کرد.

« لاهیری،» او گفت، «همین الان تلگرافی از دفتر اصلی ما رسید. شما باید به رانیخت منتقل شوید، جایی که یک پست ارتش ۱-۳۴ اکنون در حال تثبیت است.

« به همراه یک خدمتکار، سفری ۵۰۰ مایلی را آغاز کردم. با اسب و درشکه سفر کردیم و در عرض سی روز به منطقه‌ی هیمالیایی رانیکِت رسیدیم. » ۲-۳۴

« وظایف اداری من طاقت‌فرسا نبود؛ می‌توانستم ساعت‌های زیادی را در تپه‌های باشکوه پرسه بزنم. شایعه‌ای به من رسید که قدیسان بزرگی منطقه را با حضور خود متبرک کرده‌اند؛ اشتیاق شدیدی برای دیدن آنها احساس کردم. در یک بعدازظهر زود، در حین گشت و گذار، با کمال تعجب صدایی از دوردست شنیدم که نام مرا صدا می‌زد. به صعود پرقدرت خود به سمت کوه درونگیری ادامه دادم. با این فکر که ممکن است نتوانم قبل از اینکه تاریکی بر جنگل سایه افکند، قدم‌هایم را برگردم، کمی مضطرب شدم.

« بالاخره به محوطه‌ی کوچکی رسیدم که دو طرفش پر از غار بود. روی یکی از صخره‌ها، مرد جوان خندانی ایستاده بود و دستش را به نشانه‌ی خوشامدگویی دراز کرده بود. با کمال تعجب متوجه شدم که به جز موهای مسی رنگش، شباهت قابل توجهی به خودم دارد.»

لاهیری، شما داشته باشند بیا! قدیس خطاب شده من با محبت در هندی. استراحت اینجا در این غار آن»

تو شود می نامیده جهانی بهداشت سازمان من بود. (To, tânā.)

«من وارد شده الف مرتب کمی غار که حاوی چندین پشمی پتوها و الف تعداد کمی کاماندولوس
(التماس کردن کاسه‌ها).

«لاهیری، انجام دادن شما به یاد داشته باشید که صندلی؟ یوگی اشاره کرد به الف تا شده پتو در یکی گوشه

« نه، آقا.» کمی از عجیب بودن ماجرایم گیج شده بودم و اضافه کردم: «باید همین الان، قبل از غروب آفتاب،
«.بروم. صبح در دفترم کار دارم

««.آن قدیس مرموز به انگلیسی پاسخ داد: «این منصب برای تو آورده شده، نه تو برای آن منصب

« من مات و مبهوت ماندم که این زاهد جنگلی نه تنها انگلیسی صحبت می‌کند، بلکه کلام مسیح را نیز به
زبان دیگری ترجمه می‌کند.» 3-34

«می‌بینم که تلگرافم اثر کرد.» حرف یوگی برایم نامفهوم بود؛ معنی‌اش را پرسیدم.

«... تلگرام که احضار شده شما به اینها ایزوله قطعات آن بود من سازمان بهداشت من» ارجاع به
جهانی در سکوت به ذهن افسر مافوقت القا کردی که به رانیخت منتقل شوی. وقتی کسی وحدت خود را
با بشریت احساس می‌کند، همه ذهن‌ها به ایستگاه‌های فرستنده‌ای تبدیل می‌شوند که از طریق آنها
می‌تواند در ... کار کند. «خواهد شد.» او به آرامی اضافه کرد: «لاهیری، مطمئناً این غار برایت آشنا به
«نظر می‌رسد؟

« در حالی که من در سکوتی گیج و مبهوت بودم، آن قدیس نزدیک شد و به آرامی به من ضربه زد.»
پیشانی. با لمس مغناطیسی او، جریانی شگفت‌انگیز از مغزم گذشت و خاطرات شیرین زندگی قبلی‌ام را
آزاد کرد.

« یادم هست!» صدایم از هق هق شادی نیمه‌خفه شده بود. «تو گورو باباجی من هستی، که همیشه متعلق
به من بوده‌ای! صحنه‌های گذشته به وضوح در ذهنم تداعی می‌شوند؛ سال‌های زیادی از آخرین تجسمم را
اینجا در این غار گذرانده‌ام!» در حالی که خاطرات وصف‌ناپذیر مرا فرا گرفته بودند، با اشک پاهای استادم
را در آغوش گرفتم.

صدای باباجی با عشقی آسمانی طنین‌انداز شد: «بیش از سه دهه است که اینجا منتظرت بوده‌ام - منتظر
بازگشتت به سویم! تو لغزیدی و در امواج پرتلاطم دریا ناپدید شدی.» زندگی فراتر از مرگ. عصای
جادویی کارمای تو تو را لمس کرد و تو ناپدید شدی! اگرچه تو از من غافل شدی، من هرگز از تو غافل
نشدم! من تو را در دریای درخشان اختری که فرشتگان باشکوه در آن شناورند، دنبال کردم. در میان
تاریکی، طوفان، آشوب و نور، تو را دنبال کردم، مانند پرنده مادری که از جوجه‌اش مراقبت می‌کند.
همانطور که دوران جنینی خود را سپری کردی و به عنوان نوزاد به دنیا آمدی، چشم من همیشه به تو بود.
وقتی در کودکی، اندام کوچکت را در حالت نیلوفری زیر شن‌های نادیا پنهان می‌کردی، من به طور نامرئی
حضور داشتم! صبورانه، ماه به ماه، سال به سال، مراقب تو بوده‌ام و منتظر این روز عالی بوده‌ام. اکنون
تو با منی! بنگر، اینجا غار توست، ای محبوب گذشته! من آن را همیشه برای تو تمیز و آماده نگه داشته‌ام.
اینجا آسانا - پتوی مقدس توست، جایی که هر روز می‌نشستی تا قلب در حال گسترش خود را با خدا پر
کنی! بنگر آنجا کاسه توست، که از آن تو اغلب شهدی را که من آماده کرده بودم، نوشیدی! ببین چگونه
جام برنجی را براق و درخشان نگه داشته‌ام،

که شما ممکن است نوشیدنی دوباره از آنجا! من مال خود، انجام دادن شما الان می‌فهمی؟

با لحنی شکسته زمزمه کردم: «چه بگویم ای گوروی من؟ کجا کسی تا به حال چنین عشق جاودانه‌ای شنیده است؟» مدتی طولانی و با شور و شوق به گنجینه‌ی جاودانه‌ی خود، گوروی من در زندگی و مرگ، خیره شدم.

لاهیری، تو به تطهیر نیاز داری. روغن این کاسه را بنوش و کنار رودخانه دراز بکش.'» با لبخندی سریع و '« خاطره‌انگیز به این فکر کردم که خرد عملی باباجی همیشه در معرض دید بود.

دستوراتش را اطاعت کردم. اگرچه شب یخی هیمالیا در حال فرا رسیدن بود، گرمایی آرامش‌بخش، « تابشی درونی، در تک تک سلول‌های بدنم شروع به تپیدن کرد. شگفت‌زده شدم. آیا آن روغن ناشناخته، گرمایی کیهانی داشت؟

بادهای تند در تاریکی اطرافم را فرا گرفته بودند و فریادهای سهمگینی از مبارزه می‌کشیدند. امواج سرد« رودخانه گوگاش گاه و بیگاه بر بدنم که بر روی ساحل صخره‌ای گسترده شده بود، می‌لغزیدند. ببرها در نزدیکی‌ام زوزه می‌کشیدند، اما قلبم از ترس رها بود؛ نیروی تابناکی که تازه در درونم ایجاد شده بود، اطمینانی از محافظتی تسخیرناپذیر را به من منتقل می‌کرد. چند ساعت به سرعت گذشت؛ خاطرات محو شدند.» از زندگی دیگری، خود را در الگوی درخشان کنونیِ تجدید دیدار با گوروی الهی‌ام، در هم آمیختند.

اندیشه‌های تنهایی‌ام با صدای قدم‌هایی که نزدیک می‌شدند، قطع شد. در تاریکی، دست مردی به آرامی « به من کمک کرد تا بلند شوم و لباس خشک به من داد.»

بیا، برادر،' من همراه گفت. « استاد منتظر است تو» (To, tânā.)

او راه را از میان جنگل نشان داد. شب تاریک ناگهان با روشنایی یکنواختی در دوردست روشن شد.»«

... کل شب دارد نه قبول شدی؟ « ... طلوع خورشید؟ من استعلام کرد. «حتماً میتونه که باش""

ساعت نیمه‌شب است.» راهنمای من به آرامی خندید. «نور آن‌سو، درخشش یک کاخ طلایی است که « امشب توسط باباجی بی‌نظیر در اینجا تجسم یافته است. در گذشته‌ای تاریک، زمانی آرزوی لذت بردن از زیبایی‌های یک کاخ را ابراز می‌کردی. استاد ما اکنون آرزوی تو را برآورده می‌کند و بدین ترتیب تو را از بندهای کارما آزاد می‌کند.» او اضافه کرد: «امشب این کاخ باشکوه صحنه‌ی ورود تو به کریا یوگا [۴-۳۴] خواهد بود . همه‌ی برادرانت اینجا در سرود خوشامدگویی شرکت می‌کنند و از پایان تبعید طولانی‌مدت تو شادمانی می‌کنند. بنگر!»

کاخی وسیع از طلای خیره‌کننده در برابر ما قرار داشت. این کاخ که با جواهرات بی‌شماری مزین شده « بود و در میان باغ‌های زیبا قرار داشت، منظره‌ای از شکوه بی‌نظیر را به نمایش می‌گذاشت. مقدسینی با چهره‌ای فرشته‌گون در کنار دروازه‌های باشکوه مستقر بودند که نیمی از آنها از درخشش یاقوت سرخ شده بود.»
الماس‌ها، مرواریدها، یاقوت‌های کبود و زمردهایی با اندازه و درخشندگی بسیار زیاد در طاق‌های تزئینی کار گذاشته شده بودند.

به دنبال همراهم وارد یک تالار پذیرایی بزرگ شدم. بوی عود و گل سرخ در هوا پیچیده بود؛ چراغ‌های « کم‌نور، درخششی رنگارنگ داشتند. گروه‌های کوچکی از مریدان، برخی بور و برخی تیره‌پوست، با موسیقی سرود می‌خواندند یا در حالت مراقبه نشسته و غرق در آرامش درونی بودند. شادی پرشوری فضا را فرا

گرفته بود.

چشمانت را سیراب کن؛ از شکوه هنری این کاخ لذت ببر، زیرا این کاخ منحصراً به افتخار تو ساخته شده'«
است.» راهنمایم با همدردی لبخند زد و من چند بار از شگفتی لب گشودم.

«.گفتم: 'برادر، زیبایی این بنا از مرزهای تخیل بشر فراتر می‌رود. لطفاً راز پیدایش آن را به من بگو»

با کمال میل تو را روشن خواهم کرد.» چشمان تیره‌ی همراهم از خرد برق می‌زد. «در واقعیت هیچ چیز »
غیرقابل توضیحی در مورد این مادیت وجود ندارد. کل کیهان، اندیشه‌ای مادی است.» خالق. این توده
سنگین و زمینی، شناور در فضا، رویایی از خداست. او همه چیز را از آگاهی خود آفرید، همانطور که
انسان در آگاهی رویایی خود، آفرینشی را با موجوداتش بازتولید و زنده می‌کند.

خداوند ابتدا زمین را به عنوان یک ایده خلق کرد. سپس آن را زنده کرد؛ اتم‌های انرژی به وجود آمدند. او »
اتم‌ها را در این کره جامد هماهنگ کرد. تمام مولکول‌های آن به خواست خدا در کنار هم قرار گرفته‌اند.
وقتی او اراده خود را پس بگیرد، زمین دوباره به انرژی تجزیه خواهد شد. انرژی حل خواهد شد.» به
آگاهی؛ ایده زمین از عینیت ناپدید خواهد شد.

ماده‌ی یک رویا توسط اندیشه‌ی ناخودآگاهِ رویابین در حال تحقق است. وقتی آن اندیشه‌ی منسجم در »
بیداری کنار گذاشته شود، رویا و عناصر آن از بین می‌روند. انسان چشمان خود را می‌بندد و یک رویا
می‌سازد که پس از بیدار شدن، به راحتی آن را از حالت مادی خارج می‌کند. او از الگوی کهن‌الگویی الهی
پیروی می‌کند. به همین ترتیب، وقتی در آگاهی کیهانی بیدار می‌شود، به راحتی توهمات رویای کیهانی را از
حالت مادی خارج می‌کند.«

با یکی شدن با اراده‌ی بی‌نهایت و همه‌جانبه، باباجی می‌تواند اتم‌های عنصری را احضار کند تا با هم »
ترکیب شوند و خود را به هر شکلی آشکار کنند. این کاخ طلایی که به طور آنی خلق شده، واقعی است،
همانطور که این زمین واقعی است. باباجی این عمارت باشکوه را از ذهن خود خلق کرد و اتم‌های آن را
با قدرت اراده‌ی خود در کنار هم نگه می‌دارد، همانطور که خدا این زمین را خلق کرده و آن را دست
نخورده نگه می‌دارد.» او افزود: «وقتی این ساختار به هدف خود رسید، باباجی آن را از حالت مادی خارج
خواهد کرد.«

در حالی که من با حیرت ساکت مانده بودم، راهنمایم با اشاره‌ای سریع گفت: «این کاخ درخشان، که به»
طرز باشکوهی با جواهرات تزئین شده است، با تلاش بشر یا با طلا و جواهرات استخراج شده با زحمت
ساخته نشده است. این کاخ محکم و استوار ایستاده است، چالشی عظیم برای انسان. « ۵-۳۴ هر کسی
که خود را به عنوان فرزند خدا درک کند، همانطور که باباجی انجام داده است، می‌تواند با قدرت‌های
بی‌نهایت پنهان در درون خود به هر هدفی برسد. یک سنگ معمولی راز انرژی اتمی شگفت‌انگیز را در
خود جای داده است؛ 6-34 با این حال، یک انسان فانی هنوز منبع قدرت الهی است.

حکیم از روی میزی که در نزدیکی‌اش بود، گلدانی زیبا برداشت که دسته‌اش از الماس می‌درخشید. او »
ادامه داد: «گوروی بزرگ ما این کاخ را با جامد کردن هزاران پرتو کیهانی آزاد آفریده است. این گلدان و
الماس‌هایش را لمس کنید؛ آنها از پس تمام آزمون‌های تجربه حسی برخواهند آمد.«

... صاف دیوارهای اتاق، ضخیم ... گلدان، و گذشت من دست بیش از من مورد بررسی قرار گرفت»
با طلای درخشان. هر یک از جواهراتی که با وفور در اطراف پراکنده شده بودند، شایسته‌ی کلکسیون یک
پادشاه بودند. عمیق رضایتی سراسر ذهنم را فرا گرفت. میلی فروخورده، پنهان در ناخودآگاهم از
زندگی‌ها

الان رفته، به نظر می‌رسید همزمان خشنود و خاموش شده.

همراه باشکوهم مرا از میان طاق‌ها و راهروهای مزین به مجموعه‌ای از اتاق‌ها هدایت کرد.» به سبک » کاخ‌های یک امپراتور، با اثاثیه‌ی مجلل چیده شده بود. وارد تالاری عظیم شدیم. در مرکز، تختی طلایی قرار داشت که با جواهراتی مزین شده بود و آمیزه‌ای خیره‌کننده از رنگ‌ها را به نمایش می‌گذاشت. آنجا، در حالت نیلوفری، باباجی اعظم نشسته بود. من روی زمین درخشان، جلوی پاهایش زانو زدم.

لاهیری، هنوز هم در آرزوی داشتن یک کاخ طلایی غرق در آرزوهایت هستی؟' چشمان گورویم برق '» می‌زدند.» مانند او مالِ خود یاقوت کبود «بیدار شوید!» همه شما زمینی تشنگی ها هستند درباره به باش «برای همیشه خاموش شده است.» او کلمات عرفانی دعای خیر را زمزمه کرد. «پسرم، برخیز. از طریق کریا یوگا به پادشاهی خدا راه پیدا کن .«

باباجی دستش را دراز کرد؛ آتش هوما (قربانی) پدیدار شد که میوه‌ها و گل‌ها آن را احاطه کرده بودند. » من در مقابل این محراب شعله‌ور، تکنیک رهایی‌بخش یوگا را دریافت کردم.«

مراسم در سپیده دم به پایان رسید. من در آن حالت خلسه نیازی به خواب نداشتم و در اطراف کاخ » پرسه می‌زدم، کاخی که از هر طرف پر از گنجینه‌ها و اشیاء هنری بی‌قیمت بود .«
در حالی که به باغ‌های باشکوه پایین می‌رفتم، در همان نزدیکی، همان غارها و برآمدگی‌های کوهستانیِ بی‌حاصل را دیدم که دیروز هیچ نزدیکی به کاخ یا تراس‌های گلکاری‌شده‌ای نداشتند.

با ورود دوباره به کاخ، در حالی که به طرز شگفت‌انگیزی در زیر نور سرد هیمالیا می‌درخشیدم، » حضور استادم را جستجو کردم. او هنوز بر تخت سلطنت نشسته بود و شاگردان آرام بسیاری او را احاطه کرده بودند.«

لاهیری، شما هستند گرسنه. باباجی اضافه کرد، «بستن» شما چشم‌ها«.

وقتی دوباره آنها را باز کردم، کاخ دلربا و باغ‌های زیبایش ناپدید شده بودند. بدن خودم و اشکال باباجی و» دسته چلاها، حالا همگی روی زمین لخت نشسته بودند.» درست در محل کاخ ناپدید شده، نه چندان دور از ورودی‌های روشن از نور خورشید غارهای سنگی، به زمین نشستم. به یاد آوردم که راهنمایم گفته بود کاخ از حالت مادی خارج خواهد شد، اتم‌های اسیر، رها شده در جوهر فکری که از آن سرچشمه گرفته بود. اگرچه مبهوت بودم، با اعتماد به گورویم نگاه کردم. نمی‌دانستم در این روزِ معجزات، چه انتظاری داشته باشم.

باباجی توضیح داد: «هدفی که کاخ برای آن ساخته شده بود، اکنون محقق شده است.» او یک ظرف سفالی را از زمین بلند کرد. «دستت را آنجا بگذار و هر غذایی که می‌خواهی دریافت کن.«

به محض اینکه کاسه پهن و خالی را لمس کردم، پر از لوچی داغ سرخ‌شده در کره ، کاری و شیرینی‌های » کم‌نمک شد. با دیدن اینکه کاسه همیشه پر است، به خودم کمک کردم. در پایان غذا، به دنبال آب گشتم. گورویم به کاسه جلویم اشاره کرد. ببین! غذا ... ناپدید شد؛ به جایش آب بود، زلال همچون جویباری از کوهستان.

باباجی اظهار داشت: «تعداد کمی از فانیان می‌دانند که پادشاهی خدا شامل پادشاهی تحققهای دنیوی نیز می‌شود. قلمرو الهی تا زمین امتداد دارد، اما زمین، که خیالی واهی است، نمی‌تواند جوهر واقعیت را در بر بگیرد.«

... پیوند از زیبایی در بهشت و زمین! من عزیزم گورو، آخرین شب شما نشان داده شده برای من»

با یادآوری خاطرات کاخ ناپدید شده لبخند زدم؛ مطمئناً هیچ یوگی ساده‌ای تا به حال در میان محیطی مجلل‌تر از این، به اسرار باشکوه روح راه نیافته بود! با آرامش خیره شدم در تضاد کامل با صحنه‌ی کنونی. زمینِ بی‌روح، سقفِ آسمان‌خراش، غارهایی که سرپناهِ ابتدایی ارائه می‌دادند - همه و همه به نظر می‌رسید که برای قدیسانِ سرافِ اطرافم، محیطی طبیعی و دلپذیر باشد.

آن بعدازظهر روی پتویم نشسته بودم، در حالی که با تداعی‌های ادراکات زندگی‌های گذشته مقدس شده » بودم. گوروی الهی‌ام نزدیک شد و دستش را روی سرم گذاشت. وارد حالت نیربیکالپا سامادی شدم و هفت روز بی‌وقفه در سعادت آن ماندم. با عبور از لایه‌های متوالی خودشناسی، من به قلمروهای جاودان واقعیت نفوذ کردم. تمام محدودیت‌های وهم‌آلود از بین رفتند؛ روح من کاملاً در محراب ابدی روح کیهانی مستقر شد. در روز هشتم به پای گورویم افتادم و از او التماس کردم که مرا در این بیابان مقدس همیشه نزدیک خود نگه دارد.

باباجی در حالی که مرا در آغوش می‌گرفت گفت: «پسرم، نقش تو در این تجسم باید در صحنه بیرونی ایفا شود. تو که پیش از تولد از زندگی‌های متعدد در مراقبه‌های تنها برخوردار بوده‌ای، اکنون باید در دنیای انسان‌ها غرق شوی.»

هدف عمیقی پشت این واقعیت بود که این بار تا وقتی که متأهل نشده بودی و مسئولیت‌های تجاری کمی» نداشتی، با من ملاقات نکردی. باید فکر پیوستن به گروه مخفی ما در هیمالیا را کنار بگذاری؛ زندگی تو در بازارهای شلوغ نهفته است و به عنوان نمونه‌ای از یک صاحبخانه‌ی ایده‌آل یوگی عمل می‌کنی.»

او ادامه داد: «فریاد بسیاری از مردان و زنان سرگردان دنیوی به گوش بزرگان نرسیده است. شما برگزیده شده‌اید تا از طریق کریا یوگا به جویندگان مشتاق بی‌شماری آرامش معنوی ببخشید. میلیون‌ها نفری که گرفتار پیوندهای خانوادگی و وظایف سنگین دنیوی هستند، از شما، که صاحب خانه‌ای مانند خودشان هستید، قوت قلب تازه‌ای خواهند گرفت. شما باید آنها را راهنمایی کنید تا ببینند که والاترین دستاوردهای یوگایی برای مرد خانواده ممنوع نیست. حتی در دنیا، یوگی که با ایمان مسئولیت‌های خود را بدون انگیزه یا دلبستگی شخصی انجام می‌دهد، در مسیر مطمئن روشن‌بینی گام برمی‌دارد.»

هیچ ضرورتی شما را مجبور به ترک دنیا نمی‌کند، زیرا در درون خود، تمام پیوندهای کارمایی آن را » گسسته‌اید. شما از این دنیا نیستید، شما هنوز باید در آن باشید. هنوز سال‌های زیادی باقی مانده است که باید در طول آن، وظایف خانوادگی، شغلی، مدنی و معنوی خود را با وجدان انجام دهید. نسیم تازه و شیرین امید الهی به قلب‌های خشک مردان دنیوی نفوذ خواهد کرد. از زندگی متعادل شما، آنها خواهند فهمید که رهایی به ترک‌های درونی وابسته است، نه بیرونی.»

وقتی در خلوت بلند هیمالیا به گورویم گوش می‌دادم، خانواده‌ام، محل کارم و دنیا چقدر دور به نظر » می‌رسیدند. با این حال، حقیقتی بی‌چون و چرا در کلماتش موج می‌زد؛ من مطیعانه پذیرفتم که این پناهگاه آرامش‌بخش و مقدس را ترک کنم. باباجی قوانین سفت و سخت باستانی را که بر انتقال هنر یوگا از گورو به شاگرد حاکم است، به من آموخت.»

کلید کریا را فقط به چلاهای واجد شرایط عطا کن. کسی که نذر می‌کند همه چیز را در راه طلب فدا » کند، شایسته‌ی کشف اسرار نهایی زندگی از طریق علم مراقبه است. » ... الهی مناسب به از هم گشودن کند.» از طریق ... نهایی اسرار از زندگی ... . علم از مراقبه

کریا به بشریت لطف کردی ، آیا با آسان‌تر کردن شرایط سخت شاگردی، این لطف را بیشتر نمی‌کنی؟» با نگاهی خیره گفتم

با التماس از باباجی. «دعا می‌کنم که به من اجازه دهی کریا را به همه جویندگان ابلاغ کنم، حتی اگر در ابتدا نتوانند خود را به ترک کامل درونی نذر کنند.» مردان و زنان شکنجه‌شده جهان، که رنج سه‌گانه آنها را تعقیب می‌کند، ۳۷-۳۴ به تشویق ویژه نیاز دارند. اگر از آنها در راه کریا دریغ شود، ممکن است هرگز در مسیر آزادی تلاش نکنند .

باشد که چنین شود. خواست الهی از طریق تو ابراز شده است.'» با این کلمات ساده، گوروی مهربان،'« حفاظ‌های سختگیرانه‌ای را که قرن‌ها کریا را از جهان پنهان کرده بود، کنار گذاشت. ' کریا را آزادانه به همه کسانی که فروتنانه درخواست کمک می‌کنند، عطا کن.'«

«پس از سکوتی، باباجی اضافه کرد: 'این وعده باشکوه از باگاواد گیتا را برای هر یک از شاگردانتان تکرار کنید : "سوالپاماسیا دارماسیا، تریاتا ماهاتو بوئیات" - "حتی اندکی از عمل به این دین شما را از ترس‌های هولناک و رنج‌های عظیم نجات خواهد داد." 34-8

صبح روز بعد، وقتی برای دعای خداحافظی پیش پای گورویم زانو زدم، او بی‌میلی عمیق مرا برای ترک » کردنش حس کرد.

فرزند عزیزم، جدایی برای ما وجود ندارد.» او با محبت شانه‌ام را لمس کرد. «هر کجا که » باشی، هر زمان که مرا صدا بزنی، فوراً با تو خواهم بود.«

دلگرم از وعده‌های شگفت‌انگیز او و سرشار از طلای تازه یافته شده‌ی خرد الهی، راهم را به سمت » پایین کوه ادامه دادم. در دفتر، همکارانم که ده روز فکر می‌کردند من در جنگل‌های هیمالیا گم شده‌ام، به استقبالم آمدند. خیلی زود نامه‌ای از دفتر مرکزی رسید .

لاهیری باید 34 بر 9 به داناپور برگردد «دفتر.» در آن نوشته شده بود. «انتقال او به رانیخت به اشتباه رخ داده است. باید فرد دیگری برای تصدی وظایف رانیخت اعزام می‌شد.«

لبخندی زدم و به جریان‌های پنهان و متضادِ رویدادهایی فکر کردم که مرا به این دورترین نقطه‌ی« هند رسانده بودند.

قبل از بازگشت به داناپور، چند روزی را با یک خانواده بنگالی در مرادآباد گذراندم. گروهی متشکل از » شش دوست برای استقبال از من جمع شده بودند. همین که بحث را به سمت موضوعات معنوی سوق دادم، میزبانم با ناراحتی گفت:

«اوه، در اینها روزها هند است بی بضاعت از مقدسین!

«بابو،» من اعتراض کرد به گرمی، از دوره آنجا هستند هنوز عالی استادان در این زمین!

با شور و اشتیاق فراوان، احساس کردم که باید تجربیات معجزه‌آسایم را در هیمالیا تعریف کنم. » جمع کوچک، مؤدبانه، ناباورانه برخورد کردند.«

مردی با لحنی آرامش‌بخش گفت: «لاهیری، ذهنت در آن هوای لطیف کوهستانی تحت فشار بوده. این‌ها خیالاتی است که تعریف کرده‌ای.«

... شور و شوق از حقیقت، من صحبت کرد بدون به دلیل فکر کرد. اگر من تماس بگیرید او، من سوختن با«

ظاهر شدن درست در این خانه.

«علاقه در هر چشمی برق می‌زد؛ جای تعجب نبود که گروه مشتاق دیدن قدیسی بودند که بـه چـنین
شکل عجیبی تجسم یافته بود. با کمی اکراه، درخواست یک اتاق آرام و دو پتوی پشمی نو کردم.»

گفتم: «استاد از آسمان ظاهر خواهد شد. ساکت بیرون در بمان؛ به زودی تو را صدا خواهم زد.»

« در حالت مراقبه فرو رفتم و با فروتنی گورویم را فراخواندم. اتاق تاریک به زودی با نور کم‌سوی ماه پر
شد؛ چهره نورانی باباجی پدیدار شد.»

«لاهیری، برای یه چیز کوچیک بهم زنگ می‌زنی؟' نگاه استاد جدی بود. 'حقیقت برای جویندگان مشتاقه، نه'
برای اونایی که کنجکاوی بی‌هدف دارن. وقتی آدم می‌بینه باور کردنش آسونه؛ دیگه چیزی برای انکار کردن
وجود نداره.»
حقیقت ماوراءالطبیعه را کسانی سزاوار و کشف می‌کنند که بر شک و تردید مادی طبیعی خود غلبه می‌کنند. او
با لحنی جدی اضافه کرد: «ولم کن!»

«با التماس به پای او افتادم. 'ای گوروی مقدس، من به اشتباه جدی خود پی برده‌ام؛ با فروتنی از تو طلب
بخشش می‌کنم. برای ایجاد ایمان در این ذهن‌های کور معنوی بود که جرأت کردم با تو تماس بگیرم. از
آنجایی که تو با لطف در دعای من ظاهر شدی، لطفاً بدون دعای خیر برای دوستانم، مرا ترک نکن. هرچند
کافر باشند، حداقل حاضر بودند حقیقت ادعاهای عجیب مرا بررسی کنند.»

« بسیار خوب؛ من مدتی اینجا خواهم ماند. نمی‌خواهم حرفت پیش دوستانت بی‌اعتبار شود.» چهره باباجی
نرم شده بود، اما با ملایمت اضافه کرد: «از این پس، پسرم، هر وقت به من نیاز داشته باشی، می‌آیم، نه
همیشه وقتی که صدایم می‌کنی. » ۱۰-۳۴

«وقتی در را باز کردم، سکوت سنگینی بر جمع کوچک حاکم شد. دوستانم، انگار که به حواس خود اعتماد
نداشتند، به پیکر درخشان روی لحافِ زیر پتو خیره شده بودند.

« این هیپنوتیزم جمعی است!» یکی از مردان با صدای بلند خندید. «هیچ‌کس نمی‌توانسته بدون اطلاع ما
وارد این اتاق شده باشد!»

« باباجی با لبخند جلو آمد و به تک تک آنها اشاره کرد که گوشت گرم و سفت بدنش را لمس کنند. دوستانم که
شک و تردیدشان برطرف شده بود، با توبه‌ای آمیخته به احترام، روی زمین به خاک افتادند.»

آماده باشید.» می‌دانستم که باباجی این درخواست را کرد تا گروه را از واقعیت .html بگذار حلوا ۱۱-۳۴"
فیزیکی خود مطمئن‌تر کند. در حالی که فرنی در حال جوشیدن بود، گوروی الهی با مهربانی گپ می‌زد.
دگرگونی این توماس‌های شکاک به سنت پاول‌های مؤمن، عظیم بود. پس از صرف غذا، باباجی به نوبت هر
یک از ما را متبرک کرد. ناگهان برق و برقی زد؛ ما شاهد تجزیه شیمیایی آنی عناصر الکترونیکی بدن باباجی
به نوری بخارآلود و در حال گسترش بودیم. قدرت اراده هماهنگ با خدا استاد، چنگ خود را از اتم‌های اتر که
در بدن او به هم چسبیده بودند، رها کرده بود؛ و بلافاصله تریلیون‌ها جرقه کوچک لایف‌ترونیک در مخزن
بی‌نهایت محو شدند.

... گروه، ... فاتح از مرگ. مایترا، ۱۲-۳۴ یکی از با» من مالِ خود چشم‌ها من داشته باشند دیده شده»
صحبت کرد

با احترام. چهره‌اش از شادی بیداری اخیرش دگرگون شده بود. «گوروی اعظم با زمان و مکان بازی می‌کرد، همانطور که کودکی با حباب‌ها بازی می‌کند. من کسی را دیده‌ام که کلیدهای آسمان و زمین را در دست دارد.»

«به زودی به داناپور بازگشتم. در حالی که محکم در روح القدس ریشه دوانده بودم، دوباره مسئولیت‌های متعدد کاری و خانوادگی یک صاحبخانه را بر عهده گرفتم.»

لاهیری ماهاسایا همچنین داستان ملاقات دیگری با باباجی را برای سوامی کبالاناندا و سری یوکتشوار تعریف کرد، ملاقاتی که یادآور وعده گورو بود: «هر زمان که به من نیاز داشته باشید، خواهم آمد.»

« صحنه، یک کومبا ملا در الله آباد بود. من در یک تعطیلات کوتاه از وظایف اداری‌ام به آنجا رفته بودم. همانطور که در میان جمعیت راهبان پرسه می‌زدم، و سادوهایی که از راه‌های دور برای شرکت در این جشن مقدس آمده بودند، زاهدی را دیدم که خاکستر مالیده شده بود و کاسه گدایی در دست داشت. این ... به سمت بیرون نمادها از کناره‌گیری بدون فکر به ذهنم خطور کرد که آن مرد ریاکار است، پوشیدن الف متناظر به سمت داخل لطف و عنایت.

« به محض اینکه از کنار زاهد گذشتم، چشم حیرت‌زده‌ام به باباجی افتاد. او در مقابل یک زاهد مو ژولیده زانو زده بود.»

"گوروجی!" من شتاب کرد به او سمت «آقا، چه هستند شما انجام دادن اینجا؟"

«من پاهای این مرتد را می‌شویم و سپس ظروف پخت و پز او را تمیز خواهم کرد.' باباجی مثل یک بچه ' کوچک به من لبخند زد؛ می‌دانستم که او تلویحاً می‌خواست بگوید که از هیچ‌کس انتقاد نکنم، بلکه می‌خواستم خداوند را به طور یکسان در تمام معابد بدن، چه انسان‌های برتر و چه انسان‌های پایین‌تر، ببینم. گوروی بزرگ اضافه کرد: «با خدمت به سادوهای خردمند و نادان، بزرگترین فضایل را که بیش از هر چیز مورد رضایت خداست، یعنی فروتنی، می‌آموزم.»

34-1 : ۱۸۶۱ توسط آسایشگاه نظامی الف حالا تأسیس شده قبلاً دولت داشت بریتانیایی ... قطعی ارتباطات تلگرافی .

34-2 : در ، ... ، ... پا از ناندا دیوی ... آلمورا ناحیه از یونایتد استان‌ها، است واقع شده در رانیخت، بالاترین قله هیمالیا (۲۵۶۶۱ فوت) در هند بریتانیا.

34-3 : " برای مرد، و نه مرد برای شنبه ساخته شده بود شنبه روز ۲:۲۷ مارک -"شنبه. ... .

34-4 : کارمیک قانون ایجاب می‌کند که هر انسان آرزو پیدا کردن نهایی تحقق. میل است بدین ترتیب زنجیره ای که مقید می‌کند انسان به سوی چرخ تناسخ ... .

34-5 :

«چی؟» است الف معجزه؟ - این الف
سرزنش، تیس یک ضمنی طنز روی
بشریت."

-ادوارد جوان، در شب اندیشه‌ها .

... باستانی هندی وایسسیکا و نیایا ... اتمی ساختار از ماده بود شرح داده شده در نظریه از : 34-6
... حفره‌ها از هر کدام اتم، رساله‌ها. "آنجا هستند وسیع جهان‌ها همه قرار داده شده دور درون
. ... ذره‌ها در الف پرتو آفتاب." - یوگا واسیشتا چندگونه به عنوان

34-7 : فیزیکی، ذهنی، و معنوی رنج؛ تجلی یافته، به ترتیب، در بیماری، در روانشناختی نارسایی‌ها یا «عقده‌ها»، و در جهل نفس.

34-8 : فصل دوم: ۴۰.

34-9 : الف شهر نزدیک بنارس

34-10 : ... بی نهایت، حتی روشن شده استادان مانند لاهیری ماهاسایا ممکن است رنج ... مسیر به در ... باگاواد گیتا ما خواندن بسیاری معابر کجا کشیدن از یک مازاد از غیرت، و تابع بودن به انضباط. در الهی گورو کریشنا می‌دهد تنبیه به شاهزاده‌ی عابدان، آرجونا ....

34-11 : الف فرنی ساخته شده از کرم از گندم سرخ شده در کره، و جوشانده شده با شیر.

34-12 مردی به نام مایترا، که لاهیری مهاشایا در اینجا به او اشاره می‌کند، بعدها در خودشناسی بسیار پیشرفت کرد. من ملاقات کرد مایترا به زودی بعد از من فارغ التحصیلی از بالا مدرسه؛ او بازدید کرد ... ماهاماندال گوشه‌نشینی در در زمانی که من ساکن بنارس بودم. او در آن زمان از ظهور باباجی در مقابل گروه در مرادآباد برایم گفت. مایترا برایم توضیح داد: «در نتیجه این معجزه، من مرید مادام‌العمر لاهیری ماهاسایا شدم.»

فصل: ۳۵

مسیح‌گونه زندگی از لاهیری ماهاسایا

« اینچنین شایسته‌ی ماست که تمام پارسایی را به کمال رسانیم.» ۱-۳۵ عیسی با این سخنان خطاب به یحیی تعمید دهنده و با درخواست از یحیی برای تعمید دادن او، حقوق الهی گوروی خود را به رسمیت می‌شناخت.

از مطالعه‌ای دقیق بر کتاب مقدس از دیدگاه شرقی، 2-35 و از درک شهودی، من متقاعد شده‌ام که یحیی تعمید دهنده، در زندگی‌های گذشته، گوروی مسیح بوده است. عبارات متعددی در کتاب مقدس وجود دارد که نشان می‌دهد یحیی و عیسی در آخرین تجسم‌های خود به ترتیب الیاس و شاگردش الیشع بوده‌اند. (اینها املای عهد عتیق هستند. مترجمان یونانی این نام‌ها را به صورت الیاس و الیسیوس نوشته‌اند؛ آنها در عهد جدید نیز به همین شکل‌های تغییر یافته ظاهر می‌شوند.)

انتهای عهد عتیق، پیشگویی تناسخ الیاس و الیشع است: «اینک، من الیاس نبی را قبل از فرا رسیدن روز عظیم و هولناک خداوند نزد شما خواهم فرستاد.» 3-35 بنابراین یحیی (الیاس)، که «پیش از آمدن خداوند» فرستاده شده بود، کمی زودتر به دنیا آمد. تا به عنوان منادی مسیح خدمت کند. فرشته‌ای بر

زکریای پدر ظاهر شد تا شهادت دهد که پسر آینده‌اش یحیی کسی جز ایلیا (الیاس) نخواهد بود.

... فرشته گفت نزد او، ترس نه، زکریا: برای تو نماز است شنیده شد؛ و تو همسر الیزابت اما«

... کودکان از اسرائیل و بسیاری از..... باید خرس تو الف پسر، و تو شالت تماس بگیرید او نام جان.
آیا او به سوی خداوند، خدای ایشان، روی خواهد آورد؟ و او پیشاپیش او خواهد رفت. 4-35 به روح و قدرت الیاس ، تا دل پدران را به سوی فرزندان و نافرمانان را به سوی حکمت عادلان بگرداند؛ تا قومی آماده برای خداوند فراهم سازد.» 5-35 عیسی دو بار به صراحت ایلیا (الیاس) را به عنوان یحیی سپس شاگردان............................. معرفی کرد: «الیاس آمده است و آنها او را نشناختند.» فهمیدند که او درباره یحیی تعمید دهنده با آنها صحبت می کرد. " 6-35 مسیح دوباره می‌گوید: «زیرا همه انبیا و تورات تا یحیی پیشگویی کردند. و اگر می‌خواهید آن را بپذیرید، این همان الیاس است که قرار بود ... فروتن او بیاید.» ۷-۳۵ چه زمانی جان انکار شد که او بود الیاس (ایلیا)، ۸-۳۵ او منظور بود که در دیگر در مقام و منزلت ظاهری الیاس، گوروی بزرگ، ظاهر نمی‌شد. در تجسم قبلی خود، «ردای» جلال و ثروت معنوی خود را به شاگردش الیشع داده بود. «و الیشع گفت: از تو التماس می‌کنم که دو برابر روحت بر من باشد.» و گفت: «چیز سختی خواستی. با این حال، اگر وقتی از تو جدا می‌شوم مرا ببینی، چنین خواهد شد.» «تو را... و ردای ایلیا را که از او افتاده بود، برداشت.» 9-35

نقش‌ها معکوس شدند، زیرا دیگر نیازی نبود که الیاس-یوحنا گوروی ظاهری الیشع-عیسی باشد، که اکنون در درک الهی به کمال رسیده بود.

وقتی مسیح بر روی کوه دگرگون شد ۱۰-۳۵ این مرشد او الیاس بود، به همراه موسی، که او را دید. دوباره، در لحظه‌ی سخت خود بر روی صلیب، عیسی نام الهی را فریاد زد: « ایلی، الی، لما سبقتنی؟» یعنی خدای من، خدای من، چرا مرا رها کردی؟» برخی از کسانی که آنجا ایستاده بودند، وقتی این را شنیدند، گفتند: «این مرد الیاس را می‌خواند. بگذارید ببینیم آیا الیاس....................................... اراده بیا به ذخیره کردن او را.» ۳۵- ۱۱

پیوند ابدی گورو و مرید که بین یحیی و عیسی وجود داشت، برای باباجی و لاهیری ماهاسایا نیز وجود داشت. گوروی جاودان با دلسوزی و دقت، در آب‌های لتیان که بین دو زندگی آخر چلای او در گردش بود، شنا می‌کرد و گام‌های متوالی کودک و سپس لاهیری ماهاسایای مرد را هدایت می‌کرد. تا زمانی که مرید به سی و سومین سال زندگی خود نرسیده بود، باباجی زمان را برای برقراری آشکار پیوند هرگز گسسته نشده، مناسب ندانست.
سپس، پس از ملاقات کوتاهشان در نزدیکی رانیخت، استاد فداکار، شاگرد عزیز و محبوبش را از گروه کوچک کوهستانی تبعید کرد و او را برای مأموریتی در دنیای بیرون آزاد نمود. "پسرم، هر زمان که به من نیاز داشته باشی، خواهم آمد." کدام عاشق فانی می‌تواند چنین وعده‌ی بی‌نهایت و بی‌پایانی را به تو عطا کند؟

یک رنسانس معنوی بزرگ، بی‌خبر از عموم مردم، از گوشه‌ای دورافتاده در بنارس شروع به جریان یافتن کرد. همانطور که عطر گل‌ها را نمی‌توان سرکوب کرد، لاهیری مهاشایا نیز، که در سکوت به عنوان یک صاحبخانه‌ی ایده‌آل زندگی می‌کرد، نمی‌توانست شکوه ذاتی خود را پنهان کند. به آرامی، از هر گوشه‌ی هند، زنبورهای فداکار به دنبال شهد الهی استاد رهایی‌یافته گشتند.

سرپرست دفتر انگلیسی یکی از اولین کسانی بود که متوجه تغییر ماورایی عجیبی در کارمندش شد، که با محبت او را «بابوِ نشئه» می‌نامید.

لاهیری مهاشایا یک روز صبح این سوال دلسوزانه را از کارفرمایش پرسید: «آقا، به نظر غمگین می‌آیید. مشکل چیست؟»

"من" همسر در انگلستان است به طور انتقادی بیمار من هستم پاره شده توسط اضطراب."

خبرش را به تو می‌دهم.» لاهیری مهاشایا اتاق را ترک کرد و مدت کوتاهی در جای خلوتی نشست. در »
بازگشت لبخندی تسلی‌بخش زد.

همسرتان حالش رو به بهبود است؛ حالا دارد برایتان نامه می‌نویسد.» یوگیِ همه‌چیزدان بخش‌هایی از »
نامه را نقل کرد.

بابو، از ته دل، من از قبل می‌دانم که تو آدم معمولی نیستی. با این حال نمی‌توانم باور کنم که تو »
می‌توانی به خواست خودت، زمان و مکان را از بین ببری!«

بالاخره نامه‌ی موعود رسید. سرپرست شگفت‌زده متوجه شد که نه تنها خبر خوب بهبودی همسرش در
آن بود، بلکه همان عباراتی را که هفته‌ها قبل، لاهیری مهاشایا تکرار کرده بود، در آن نوشته بود.

چند ماه بعد، همسرش به هند آمد. او به دفتر کارش رفت، جایی که لاهیری مهاشایا آرام پشت میزش
نشسته بود. زن با احترام به او نزدیک شد.

او گفت: «جناب، این شما بودید که ماه‌ها پیش در لندن، کنار تخت بیماری‌ام، در هاله‌ای از نور باشکوه،
دیده بودم. در آن لحظه کاملاً شفا یافتم! کمی بعد، توانستم سفر طولانی اقیانوسی به هند را آغاز کنم.»

هر روز، یک یا دو نفر از مریدان، از آن گوروی والا برای شروع کریا التماس می‌کردند. علاوه بر این وظایف
معنوی، و وظایف مربوط به کسب و کار و زندگی خانوادگی‌اش، استاد بزرگ علاقه‌ی زیادی به آموزش و
پرورش داشت. او گروه‌های مطالعاتی زیادی را سازماندهی کرد و نقش فعالی در رشد یک دبیرستان بزرگ
در بخش بنگالی‌تولا در بنارس ایفا کرد. سخنرانی‌های منظم او در مورد کتاب مقدس، «مجمع گیتا » نامیده
شد که بسیاری از جویندگان حقیقت مشتاقانه در آن شرکت می‌کردند.

لاهیری مهاشایا با این فعالیت‌های متنوع، در پی پاسخ به این چالش رایج بود: «پس از انجام وظایف شغلی
و اجتماعی، چه زمانی برای مراقبه عبادی باقی می‌ماند؟» زندگی هماهنگ و متوازن این مرشد بزرگ،
الهام‌بخش خاموش هزاران قلب پرسشگر شد. استاد با درآمدی اندک، صرفه‌جو، بی‌تکلف و در دسترس
همگان، به طور طبیعی و شادمانه در مسیر زندگی دنیوی پیش می‌رفت.

اگرچه لاهری مهاشایا در مسند اعلی آرمیده بود، اما به همه انسان‌ها، صرف نظر از شایستگی‌های متفاوتشان،
احترام می‌گذاشت. هنگامی که مریدانش به او درود می‌فرستادند، او نیز به نوبه خود به آنها تعظیم می‌کرد.
استاد با فروتنی کودکانه، اغلب پای دیگران را لمس می‌کرد، اما به ندرت به آنها اجازه می‌داد که به او
احترام مشابهی بگذارند، هرچند چنین تعظیمی نسبت به گورو یک سنت شرقی باستانی است. سفارشی

یکی از ویژگی‌های مهم زندگی لاهیری ماهاسایا، هدیه‌ی او به پیروان کریا بود. نه تنها هندوها، بلکه
مسلمانان و مسیحیان نیز از شاگردان برجسته او بودند. یگانه‌گرایان و دوگانه‌گرایان، چه از همه ادیان و چه
از هیچ دین رسمی برخوردار نبودند، بی‌طرفانه توسط گوروی جهانی پذیرفته و آموزش می‌یافتند. یکی از
چلاهای بسیار پیشرفته او عبدالغفور خان بود. مسلمان. این نشان دهنده شجاعت زیاد لاهیری مهاشایا
است که اگرچه یک برهمن از طبقه بالا بود، اما تمام تلاش خود را برای از بین بردن تعصب سفت و سخت
کارشناسی ارشد همه جا طبقاتی زمان خود کرد. کسانی از هر طبقه‌ای از زندگی پیدا شد پناهگاه تحت ...
حاضر بال‌ها مانند همه الهام گرفته از خدا پیامبران، لاهیری

. ... مطرودین و زمین خورده از جامعه ماهاسایا داد جدید امید به

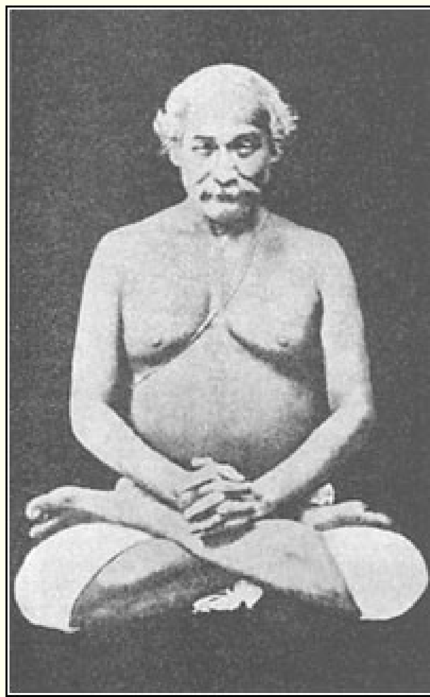
«همیشه به یاد داشته باش که تو به هیچکس تعلق نداری و هیچکس هم به تو تعلق ندارد. روزی به این فکر کن که گوروی بزرگ به شاگردانش گفت: «ناگهان مجبور خواهی شد همه چیز را در این دنیا ترک کنی - پس همین حالا با خدا آشنا شو.» «با سوار شدن روزانه بر بالن ادراک خدا، خود را برای سفر اختری مرگ آماده کنید. از طریق توهم، خود را به عنوان توده‌ای از گوشت و استخوان درک می‌کنید که در بهترین حالت، لانه‌ای از مشکلات است.» 12-35 بی‌وقفه مراقبه کن، تا بتوانی به سرعت خود را به عنوان ذات بی‌نهایت، رها از هر نوع رنجی، ببینی. از زندانی بودن در بدن دست بردار؛ با استفاده از کلید مخفی کریا ، یاد بگیر که به روح فرار کنی.

این گوروی بزرگ، شاگردان مختلف خود را تشویق می‌کرد که به اصول سنتی و خوب ایمان خود پایبند باشند. لاهیری ماهاسایا با تأکید بر ماهیت فراگیر کریا به عنوان یک تکنیک عملی رهایی، به چلاهای خود آزادی داد تا زندگی خود را مطابق با محیط و تربیت خود بیان کنند.

یک مسلمان باید نمازش را 13-35 بخواند.» استاد خاطرنشان کرد: «روزی چهار بار عبادت کنید. یک » هندو باید روزی چهار بار در مراقبه بنشیند. یک مسیحی باید روزی چهار بار زانو بزند، به درگاه خدا دعا کند و سپس کتاب مقدس را بخواند.»

گورو با بصیرت خردمندانه، پیروان خود را بر اساس گرایش‌های طبیعی هر فرد، به مسیرهای باکتی (عبادت)، کارما (عمل)، جنانا (خرد) یا راجا (یوگای سلطنتی یا کامل) هدایت می‌کرد . استاد که در دادن اجازه به مریدانی که مایل به ورود به مسیر رسمی رهبانیت بودند، کند عمل می‌کرد، همیشه به آنها هشدار می‌داد که ابتدا به خوبی در مورد ریاضت‌های زندگی رهبانی تأمل کنند.

گوروی بزرگ به شاگردانش آموخت که از بحث‌های نظری در مورد کتب مقدس خودداری کنند. «او تنها خردمند است» سازمان بهداشت جهانی وقف می‌کند خودش به متوجه شدن، نه خواندن تنها ... باستانی افشاگری‌ها،" او گفت. «تمام مشکلات خود را از طریق مراقبه حل کنید.» ۱۴-۳۵ گمانه‌زنی‌های مذهبی بی‌فایده را با ارتباط واقعی با خدا جایگزین کنید. ذهن خود را از بقایای الهیات جزمی پاک کنید؛ به تازگی و شفابخشی اجازه ورود دهید. آب‌های ادراک مستقیم. خود را با هدایت فعال درونی هماهنگ کنید؛ صدای الهی پاسخ هر معضل زندگی را دارد. اگرچه نبوغ انسان در به دردسر انداختن خود آشکار می‌شود برای بی‌پایان بودن، یاری بی‌نهایت نیز به همان اندازه چاره‌اندیش است.



لاهیری ماهاسایا
شاگرد از باباجی

و گورو از سری یوکتشوار

حضور مطلق استاد یک روز در برابر گروهی از مریدان که به تفسیر او از باگاواد گیتا گوش می‌دادند، آشکار شد . همانطور که او معنای کوتاستا چایتانیا یا آگاهی مسیحایی را در تمام آفرینش ارتعاشی توضیح می‌داد، لاهیری مهاشایا ناگهان نفسش بند آمد و فریاد زد:

"! ... ساحل از ژاپن ... اجساد از بسیاری ارواح خاموش من هستم غرق شدن در»

صبح روز بعد، چلاها گزارشی از مرگ افراد زیادی که کشتی‌شان روز قبل در نزدیکی ژاپن غرق شده بود، در روزنامه خواندند.

شاگردان دوردست لاهیری ماهاسایا اغلب از حضور فراگیر او آگاه می‌شدند. او با تسلی به چلاهایی که نمی‌توانستند در نزدیکی او بمانند می‌گفت: «من همیشه با کسانی هستم که کریا تمرین می‌کنند . من شما را از طریق ادراکات گسترش‌دهنده‌تان به خانه کیهانی هدایت خواهم کرد.»

یکی از مریدان به سوامی ساتیاناندا گفته بود که با وجود ناتوانی در رفتن به بنارس، آن مرد در خواب به طور دقیق به کریا راه یافته است. لاهیری ماهاسایا در پاسخ به دعاهای او ظاهر شده بود تا چلا را راهنمایی کند.

اگر شاگردی از انجام هر یک از وظایف دنیوی خود غفلت می‌کرد، استاد با ملایمت او را اصلاح و تأدیب می‌کرد.

سری یوکتشوار یک بار به من گفت: «سخنان لاهیری ماهاسایا ملایم و شفابخش بود، حتی زمانی که مجبور بود آشکارا از خطاهای یک چلا صحبت کند.» او با تاسف اضافه کرد: «هیچ شاگردی هرگز از نیش و کنایه‌های استاد ما فرار نکرده است.» نتوانستم جلوی خنده‌ام را بگیرم، اما صادقانه به سری یوکتشوار اطمینان دادم که، تند یا

نه، او هر کلمه بود موسیقی به من گوش‌ها

لاهیری ماهاسایا با دقت کریا را به چهار مرحله‌ی تدریجیِ آغازین درجه‌بندی کرد. 15-35 او سه تکنیک برتر را تنها پس از آنکه عابد پیشرفت معنوی قطعی از خود نشان داده بود، اعطا می‌کرد. روزی چلایی خاص، که متقاعد شده بود ارزشش به درستی ارزیابی نمی‌شود، نظر خود را بیان کرد. نارضایتی

«برای الان آماده هستم من «حتماً او گفت، «استاد، آغاز دوم ... .»

در این لحظه در باز شد و شاگرد فروتنی به نام بریندا باگات به او پیوست. او یک پستچی اهل بنارس بود.

«کریا آماده‌ای ؟

پستچی کوچک اندام دست‌هایش را به نشانه‌ی تضرع بر هم گذاشت. با نگرانی گفت: «گورودوا، دیگر تشرف ممنوع! چطور می‌توانم آموزه‌های والاتری را فرا بگیرم؟ امروز آمده‌ام تا از تو طلب برکت کنم، زیرا اولین کریای الهی مرا چنان مست کرده که نمی‌توانم نامه‌هایم را برسانم!»

« بریندا همین الان هم در دریای روح شناور است.» با شنیدن این سخنان لاهیری مهاشایا، شاگرد دیگرش سرش را پایین انداخت.

«ابزارها با من تقصیر کردن پیدا کارگر، فقیر الف شده باشند داشته من دیدن من» او گفت، «استاد."

پستچی که مردی بی‌سواد بود، بعدها بینش خود را از طریق کریا به چنان حدی رساند که دانشمندان گهگاه از او برای تفسیر نکات پیچیده کتاب مقدس کمک می‌گرفتند. بریندای کوچک که از گناه و نحو مبرا بود، در میان دانشمندان و دانشمندان به شهرت رسید.

علاوه بر شاگردان بنارس متعدد لاهیری مهاشایا، صدها نفر از نقاط دور هند به دیدار او می‌آمدند. او خود چندین بار به بنگال سفر کرد و به خانه‌های پدرزن دو پسرش سر زد. بدین ترتیب، بنگال که از حضور او متبرک شده بود، مملو از گروه‌های کوچک کریا شد . به ویژه در مناطق کریشناگار و بیشنوپور، بسیاری از مریدان خاموش تا به امروز جریان نامرئی مراقبه معنوی را جاری نگه داشته‌اند.

در میان بسیاری از قدیسان که از لاهیری ماهاسایا کریا دریافت کردند ، می‌توان به سوامی واسکاراناندا ساراسواتی مشهور اهل بنارس و زاهد والامقام دئوگاره، بالاناندا برهماچاری، اشاره کرد. لاهیری ماهاسایا مدتی به عنوان معلم خصوصی پسر مهاراجه ایسواری نارایان سینها بهادر اهل بنارس خدمت کرد. مهاراجه و همچنین پسرش با درک دستاوردهای معنوی استاد، به دنبال کریا شتافتند ، همانطور که مهاراجه جوتیندرا موهان تاکور نیز چنین کرد.

تعدادی از شاگردان لاهیری ماهاسایا که از موقعیت‌های بانفوذ دنیوی برخوردار بودند، مشتاق بودند که حلقه کریا را از طریق تبلیغات گسترش دهند. گورو اجازه او را رد کرد. یکی از چلاها، پزشک سلطنتی ارباب بنارس، تلاشی سازمان‌یافته را برای گسترش نام استاد به عنوان "کاشی بابا" (حضرت والای بنارس) آغاز کرد. 16-35 دوباره گورو آن را ممنوع کرد.

بگذارید عطر گل کریا به طور طبیعی و بدون هیچ جلوه‌ای پخش شود. دانه‌های آن در خاک قلب‌های »
حاصلخیز از نظر معنوی ریشه خواهند دواند.«

اگرچه استاد بزرگ سیستم موعظه از طریق رسانه مدرن یک سازمان یا از طریق چاپخانه را نپذیرفت،
اما می‌دانست که قدرت پیام او مانند سیلی مقاومت‌ناپذیر بالا خواهد رفت و با نیروی خود سواحل ذهن
انسان‌ها را در بر خواهد گرفت. زندگی‌های تغییر یافته و پاکیزه مریدان، تضمین‌های ساده‌ای برای
سرزندگی جاودان کریا بودند .

در ۱۸۸۶، بیست و پنج سال‌ها بعد از او رانیکت آغاز، لاهیری ماهاسایا بود بازنشسته روی الف حقوق
بازنشستگی.
با در دسترس بودن او در طول روز، مریدان به طور فزاینده‌ای به دنبال او می‌گشتند. گوروی [۳۵-۱۷]
بزرگ اکنون بیشتر اوقات در سکوت می‌نشست و در حالت آرام نیلوفری قفل شده بود. او به ندرت اتاق
نشیمن کوچک خود را ترک می‌کرد، حتی برای پیاده‌روی یا بازدید از سایر قسمت‌های خانه. تقریباً بی‌وقفه
سیل آرامی از چلاها برای دیدن دارشان (ملاقات مقدس) گورو می‌آمدند.

در میان حیرت همه ناظران، وضعیت فیزیولوژیکی همیشگی لاهیری مهاشایا ویژگی‌های فوق بشری از
جمله تنگی نفس، بی‌خوابی، ایست نبض و ضربان قلب، چشمانی آرام که ساعت‌ها پلک نمی‌زدند و هاله‌ای
عمیق از آرامش را به نمایش می‌گذاشت. هیچ بازدیدکننده‌ای بدون تعالی روح از آنجا خارج نمی‌شد؛ همه
می‌دانستند که از برکت خاموش یک مرد واقعی خدا بهره‌مند شده‌اند.

استاد اکنون به شاگردش، پانچانون باتاچاریا، اجازه داد تا یک «مؤسسه مأموریت آریا» در کلکته افتتاح کند.
در اینجا، این شاگرد مقدس، پیام کریا یوگا را گسترش داد و برخی از گیاهان دارویی یوگا را برای منافع
عمومی آماده کرد. [۱۸-۳۵] داروها

طبق رسم کهن، استاد به عموم مردم یک نیم [(19-35) داد.] روغنی برای درمان بیماری‌های مختلف. وقتی
گورو از یکی از شاگردانش می‌خواست که روغن را تقطیر کند، او به راحتی می‌توانست این کار را انجام
دهد. اگر کس دیگری سعی می‌کرد، با مشکلات عجیبی روبرو می‌شد و متوجه می‌شد که روغن دارویی
پس از طی مراحل تقطیر مورد نیاز تقریباً تبخیر شده است.
کارشناسی ارشد نعمت بود الف لازم ماده تشکیل دهنده بدیهی است ...

دستخط و امضای لاهیری ماهاسایا، به خط بنگالی، در بالا نشان داده شده است. این خطوط در نامه‌ای بــه
یک چلا آمده است؛ استاد بزرگ یک بیت سانسـکریت را بـه شـرح زیـر تفسـیر می‌کنـد: "آن کـه بـه [مقـام]
رسیده است" حالتی از آرامش که در آن پلک‌هایش پلک نمی‌زند، به سامبابی مودرا دست یافته است .
(امضا شده) "سری شیاما چاران دیو شارمن"

... گوروها وابسته به کتاب مقدس ... انتشار از بسیاری از آریا ماموریت موسسه به عهده گرفت

تفسیرها. مانند عیسی و دیگر پیامبران بزرگ، لاهیری مهاشایا خود کتابی ننوشت، اما تفسیرهای نافذ او توسط شاگردان مختلف ثبت و تنظیم شد. برخی از این کاتبان داوطلب در انتقال صحیح بینش عمیق گورو، از دیگران تیزبین‌تر بودند؛ با این حال، در کل، تلاش‌های آنها موفقیت‌آمیز بود. به لطف شور و شوق آنها، جهان دارای تفسیرهای بی‌نظیری از لاهیری مهاشایا بر بیست و شش کتاب مقدس باستانی است.

سری آناندا موهان لاهیری، نوه استاد، کتابچه جالبی در مورد کریا نوشته است . سری آناندا نوشت: «متن باگاواد گیتا بخشی از حماسه بزرگ، ماهابهاراتا ، است که دارای چندین گره (ویاس-کوتاس) است. اگر این گره‌ها را بدون چون و چرا نگه دارید، چیزی جز داستان‌های اسطوره‌ای از نوعی عجیب و غریب و به راحتی قابل سوء تفاهم پیدا نمی‌کنیم. آنها را نگه دارید.» گره‌های مبهم، و ما علمی را از دست داده‌ایم که شرق پس از هزاران سال آزمایش، با صبری فراانسانی آن را حفظ کرده است. 20-35 این تفسیرهای لاهیری مهاشایا بود که علم دین را، فارغ از تمثیل‌ها، آشکار کرد؛ علمی که زیرکانه در معمای حروف و تصاویر کتاب مقدس از نظرها پنهان مانده بود.
دیگر صرفاً یک شعبده‌بازی نامفهوم از کلمات نیست، بلکه فرمول‌های بی‌معنی پرستش ودایی توسط استاد ثابت شده است که سرشار از اهمیت علمی هستند...

ما می‌دانیم که انسان معمولاً در برابر سلطه‌ی طغیانگر هوس‌های شیطانی ناتوان است، اما این هوس‌ها » ناتوان می‌شوند و انسان هیچ انگیزه‌ای برای زیاده‌روی در آنها نمی‌بیند، زمانی که از طریق کریا به آگاهی از سعادت برتر و پایدار دست می‌یابد . در اینجا، تسلیم شدن، نفی هوس‌های پست، با پذیرش، ادعای سعادت، همزمان می‌شود. بدون چنین مسیری، صدها اصل اخلاقی که صرفاً جنبه‌ی منفی دارند، برای ما بی‌فایده هستند.«

اشتیاق ما به فعالیت‌های دنیوی، حس هیبت معنوی را در ما از بین می‌برد. ما نمی‌توانیم حیات عظیم » پشت همه نام‌ها و اشکال را درک کنیم، فقط به این دلیل که علم به ما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم...» از قدرت‌های طبیعت استفاده می‌کنیم؛ این آشنایی باعث تحقیر اسرار نهایی آن شده است. رابطه ما با طبیعت، رابطه‌ای عملی است. به اصطلاح، ما او را دست می‌اندازیم تا بدانیم چگونه می‌تواند برای خدمت به اهداف ما مورد استفاده قرار گیرد؛ ما از انرژی‌های او که منبع آنها هنوز ناشناخته است، استفاده می‌کنیم. در علم، رابطه ما با طبیعت رابطه‌ای است که بین یک مرد و بنده‌اش وجود دارد، یا به تعبیری فلسفی، طبیعت مانند اسیری در جایگاه شهود است. ما او را مورد بازجویی قرار می‌دهیم، به چالش می‌کشیم و شواهد او را با ترازوی انسانی که نمی‌تواند ارزش‌های پنهان او را اندازه‌گیری کند، به طور دقیق می‌سنجیم. از سوی دیگر، وقتی خود با قدرتی والاتر در ارتباط است، طبیعت به طور خودکار و بدون استرس یا فشار، از اراده انسان اطاعت می‌کند. این تسلط بی‌دردسر بر طبیعت توسط ماتریالیست‌های ناآگاه «معجزه‌آسا» نامیده می‌شود.

زندگی لاهیری ماهاسایا سرمشقی بود که این تصور غلط را که یوگا عملی اسرارآمیز است، تغییر داد. هر» انسانی می‌تواند از طریق کریا راهی برای درک رابطه صحیح خود با طبیعت پیدا کند و علیرغم بی‌اهمیت بودن علم فیزیک، برای همه پدیده‌ها، چه عرفانی و چه روزمره، احترام معنوی قائل شود. « 21-35 باید در نظر داشته باشیم که آنچه هزار سال پیش عرفانی بود، دیگر چنین نیست، و آنچه اکنون مرموز است، ممکن است صد سال دیگر به طور قانونی قابل فهم شود. این بی‌نهایت، اقیانوس قدرت است که در پشت تمام تجلیات.

... قانون از کریا ،قانون کریا یوگا ابدی است. مانند ریاضیات صادق است؛ مانند قوانین ساده جمع و تفریق» ، ... کتاب‌ها روی ریاضیات می‌تواند هرگز باش نابود شده. رایت به خاکستر همه

افراد منطقی همیشه چنین حقایقی را دوباره کشف خواهند کرد؛ تمام کتاب‌های مقدس یوگا را نابود کنید، قوانین اساسی آن هر زمان که یک یوگی واقعی ظاهر شود که در درون خود، عبادت خالص و در نتیجه دانش خالص را در بر داشته باشد، آشکار خواهد شد.

همانطور که باباجی در میان بزرگترین آواتارها، یک ماهاواتار ، و سری یوکتشوار یک جاناناواتار یا تجسم خرد است، لاهیری ماهاسایا را نیز می‌توان به حق یوگاواتار یا تجسم یوگا نامید. با معیارهای کیفی و کمی خیر، او سطح معنوی جامعه را ارتقا داد. لاهیری ماهاسایا با قدرت خود در ارتقای شاگردان نزدیک خود به مقام مسیح‌گونه و با اشاعه گسترده حقیقت در میان توده مردم، در زمره ناجیان بشریت قرار می‌گیرد.

منحصر به فرد بودن او به عنوان یک پیامبر در تأکید عملی او بر یک روش مشخص، کریا ، نهفته است که برای اولین بار درهای آزادی یوگا را به روی همه انسان‌ها گشود. جدا از معجزات زندگی خودش، مطمئناً یوگاواتار در کاهش پیچیدگی‌های باستانی یوگا به اوج شگفتی‌ها رسید. سادگی مؤثری که فراتر از فهم عادی نیست.

لاهیری ماهاسایا اغلب در اشاره به معجزات می‌گفت: «عملکرد قوانین ظریفی که برای عموم مردم ناشناخته است، نباید بدون تبعیض لازم به طور عمومی مورد بحث قرار گیرد یا منتشر شود.» اگر در این صفحات به نظر رسیده است که سخنان هشدارآمیز او را نادیده گرفته‌ام، به این دلیل است که او به من اطمینان خاطر درونی داده است. همچنین، در ثبت زندگی باباجی، لاهیری ماهاسایا و سری یوکتشوار، صلاح دیده‌ام که بسیاری از داستان‌های معجزه‌آسای واقعی را حذف کنم، که به سختی می‌توانستند بدون نوشتن، و همچنین، یک جلد توضیحی از فلسفه پیچیده، گنجانده شوند.

یوگاواتار اعلام کرد: «وحدت الهی از طریق تلاش شخصی امکان‌پذیر است، و است نه وابسته روی الهیاتی باورها یا روی دلخواه اراده از الف کیهانی دیکتاتور ... ."

با استفاده از کلید کریا ، افرادی که نمی‌توانند خود را به الوهیت هیچ انسانی باور کنند، سرانجام الوهیت کامل خود را خواهند دید.

35-1 : ۳:۱۵ متیو.

35-2 بسیاری از متون کتاب مقدس نشان می‌دهند که قانون تناسخ درک و پذیرفته شده بود. چرخه‌های تناسخ، توضیح معقول‌تری برای حالات مختلف تکاملی که بشر در آن قرار دارد، نسبت به نظریه رایج غربی که فرض می‌کند چیزی (آگاهی از خودخواهی) از هیچ چیز به وجود آمده و با درجات مختلفی ... اصلی وجود داشته است، ارائه می‌دهند. از شهوت برای سی یا نود سال‌ها، و سپس بازگشته به باطل. غیرقابل تصور طبیعت از چنین خلأ مشکلی است که دل یک دانش‌آموز قرون وسطایی را شاد می‌کند.

35-3 : ۴:۵ ملاکی.

35-4 : «قبلاً» یعنی، "او قبلاً ...

خداوندا." ۳۵-۵: لوقا ۱:۱۳-۱۷.

۳۵-۶: متیو ۱۷:۱۲-۱۳ .

۳۵-۷: متیو ۱۱:۱۳-۱۴ .

۸-۳۵: جان ۱:۲۱.

۹-۳۵: دوم پادشاهان ۹:۲-۱۴ .

35-10 : متیو ۱۷:۳. (یا: ۱۷:۳)

35-11 : متیو ۴۹-۲۷:۴۶ .

35-12 : چگونه بسیاری انواع از مرگ هستند در ما بدن‌ها! هیچی است در آن اما مرگ." - مارتین لوتر، در « صحبت‌های سر میز ».»

35-13 : محمدی‌ها، معمولاً تکرار شده چهار یا پنج زمان‌ها روزانه رئیس نماز از ... .

35-14 : «... آسمان به جستجو کردن حقیقت در مدیتیشن، نه در کپک زده کتاب‌ها. نگاه کن در ... ماه، نه در پیدا کردن ... برکه." - ضرب المثل فارسی .

35-15 : همانطور که کریا یوگا است قادر از بسیاری زیرمجموعه‌ها، لاهیری ماهاسایا عاقلانه غربال شده بیرون چهار مراحل که او تشخیص داده شده آنهایی باشند که حاوی مغز استخوان اساسی باشند و در عمل بالاترین ارزش را داشته باشند.

35-16 : دیگر عناوین اعطا شده روی لاهیری ماهاسایا توسط او شاگردان بودند یوگیبار (بزرگترین از یوگی‌ها)، یوگیراج (پادشاه از یوگی‌ها) و مونیبار (بزرگترین قدیسان) که من یوگاواتار (تجسم یوگا) را به آن اضافه کرده‌ام.

35-17 : ... دولت او داشت داده شده، به طور کلی، سی و پنج سال‌ها از خدمات در یکی بخش از .

35-18 دانش گسترده گیاهان دارویی در رساله‌های باستانی سانسکریت یافت می‌شود. گیاهان هیمالیایی در یک روش درمانی جوان‌سازی به کار گرفته می‌شدند که در سال ۱۹۳۸ توجه جهانیان را به خود جلب کرد، زمانی که این روش بر روی پاندیت مادان موهان مالاویا به کار گرفته شد. ۷۷ ساله معاون صدراعظم از بنارس هندو دانشگاه. به الف قابل توجه وسعت ... اشاره کرد محقق دوباره به دست آورد در عرض ۴۵ روز، سلامتی، قدرت، حافظه و بینایی طبیعی‌اش را بازیافت؛ نشانه‌هایی از سومین مجموعه دندان‌ها پدیدار شد، در حالی که تمام چین و چروک‌ها از بین رفتند. گیاهی درمان، شناخته شده به عنوان کایا کالپا ، است یکی از ۸۰ جوان سازی روش‌ها شرح داده شده در هندو آیورودا یا علم پزشکی. دانشمند مالاویا تحت درمان سری کالپاچاریا سوامی بشونداسجی قرار گرفت که سال تولد خود را ۱۷۶۶ می‌داند. او مدارکی دارد که ثابت می‌کند بیش از ۱۰۰ سال سن دارد؛ خبرنگاران آسوشیتدپرس اظهار داشتند که او حدود ۴۰ ساله به نظر می‌رسید.

رساله‌های باستانی هندو علم پزشکی را به ۸ شاخه تقسیم می‌کردند: سالیا (جراحی)؛ سالاکیا (بیماری‌های بالای گردن)؛ کایاچیکیتسا (دارو مناسب)؛ بوتاویدیا (ذهنی بیماری‌ها)؛ کامارا (مراقبت از دوران نوزادی)؛ آگادا (سم‌شناسی)؛ راسایانا (طول عمر)؛ واگیکارانا (نیروبخش‌ها). پزشکان ودایی از ابزارهای جراحی ظریف استفاده می‌کردند، از جراحی پلاستیک بهره می‌بردند، پزشکی روش‌ها به مقابله کردن ... اثرات از سم گاز، انجام شده سزارین بخش‌ها و مغز بقراط، پزشک مشهور قرن پنجم پیش از میلاد، بخش زیادی از داروهای خود را از منابع هندو وام گرفته بود.

35-19 درخت مارگوسا در شرق هند. ارزش دارویی آن اکنون در غرب، جایی که چریش تلخ ... شناخته شده است. پوست درخت است استفاده شده به عنوان الف تونیک، و ... روغن از دانه‌ها و میوه دارد از نهایت ارزش در ... درمان از جذام و سایر بیماری‌ها شده پیدا شد .

35-20 تعدادی مهر که اخیراً از محوطه‌های باستانی دره سند کشف شده‌اند، قدمتشان به هزاره سوم قبل از میلاد مسیح برمی‌گردد. پیش از میلاد، نشان دادن ارقام نشسته در مراقبه ای حالت‌های ... سیستم از یوگا، و حکم ایستادن الان استفاده شده در ... استنباط اینکه حتی در آن زمان برخی

از اصول اولیه یوگا از قبل شناخته شده بودند. نمی‌توانیم بی‌دلیل به این نتیجه برسیم که درون‌نگری هند سیستماتیک با کمک روش‌های مطالعه‌شده به مدت پنج هزار سال در هند انجام می‌شده است. دارد توسعه یافته قطعی ارزشمند مذهبی نگرش‌ها از ذهن و اخلاقی مفاهیم که هستند منحصر به فرد، در حداقل
در وسعت کاربرد آنها در زندگی. یکی از این موارد، تساهل در مسائل مربوط به اعتقادات فکری - دکترین - بوده است که برای غرب شگفت‌انگیز است، جایی که برای قرن‌ها شکار بدعت رایج بود و جنگ‌های خونین بین ملت‌ها بر سر ... فرقه‌ای رقابت‌ها بودند مکرر. "- گزیده‌هایی از از یک مقاله توسط استاد دبلیو. نورمن قهوه‌ای در ... مه، ۱۹۳۹ مسئله از بولتن شورای انجمن‌های علمی آمریکا، واشنگتن دی سی

در اینجا می‌توان به مشاهده‌ی کارلایل در سارتور ریسارتوس اشاره کرد: «کسی که نمی‌تواند 35-21 تعجب کند، کسی که عادتاً تعجب نمی‌کند (و پرستش نمی‌کند)، رئیس انجمن‌های سلطنتی ... مظهر از .... بی‌شماری بوده و همه
آزمایشگاه‌ها و رصدخانه‌ها، با آنها نتایج، در او مجرد سر، - است اما الف جفت از عینک پشت که آنجا است بدون چشم.»

فصل: ۳۶

باباجی علاقه در غرب

«"استاد، انجام داد شما تا کنون ملاقات باباجی؟

یک شب آرام تابستانی در سرمپور بود؛ ستاره‌های بزرگ مناطق استوایی بالای سرمان می‌درخشیدند، در حالی که من در کنار سری یوکتشوار در بالکن طبقه دوم صومعه نشسته بودم.

بله.» استاد به سوال صریح من لبخند زد؛ چشمانش از احترام برق زد. «سه بار از دیدن گوروی جاودان » متبرک شده‌ام. اولین ملاقات ما در الله‌آباد در یک کومبا ملا بود .«

نمایشگاه‌های مذهبی که از زمان‌های بسیار قدیم در هند برگزار می‌شدند، با نام کومبا ملاس شناخته می‌شوند ؛ این نمایشگاه‌ها اهداف معنوی را همواره در معرض دید عموم قرار داده‌اند. هندوهای معتقد هر شش سال یکبار به تعداد میلیون‌ها نفر گرد هم می‌آیند تا با هزاران سادو، یوگی، سوامی و زاهد از هر نوع ملاقات کنند. بسیاری از آنها زاهدانی هستند که هرگز خلوتگاه‌های خود را ترک نمی‌کنند، مگر برای شرکت در ملاس‌ها و اعطای نعمت‌های خود به مردان و زنان دنیوی.

سری یوکتشوار ادامه داد: «من در زمانی که باباجی را ملاقات کردم، سوامی نبودم. اما قبلاً از لاهیری ماهاسایا به کریا راه یافته بودم. او مرا تشویق کرد که در میلا که در ژانویه ۱۸۹۴ در الله آباد برگزار می‌شد، شرکت کنم. این اولین تجربه من از کومبا بود ؛ از سر و صدا و هجوم جمعیت کمی گیج شدم. در نگاه‌های جستجوگرم به اطراف، هیچ چهره نورانی از یک استاد ندیدم. هنگام عبور از پلی در ساحل گنگ، متوجه آشنایی شدم که در همان نزدیکی ایستاده بود و کاسه گدایی‌اش را دراز کرده بود.

با ناامیدی فکر کردم: «اوه، این نمایشگاه چیزی جز هرج و مرجی از سر و صدا و گدایان نیست. نمی‌دانم آیا دانشمندان غربی که با صبر و حوصله قلمرو دانش را برای خیر عملی بشر گسترش می‌دهند، بیشتر از این بیکارگانی که ادعای دینداری دارند اما بر صدقه تمرکز می‌کنند، مورد رضایت خدا نیستند؟«

اندیشه‌های سوزان من در مورد اصلاحات اجتماعی با صدای سانیاسی قدبلندی که جلوی من ایستاد، قطع » شد.

«' آقا،' گفت،' یک قدیس شما را صدا

«'می‌زند.' 'او کیست؟

«بیا» و دیدن برای خودت. (خودت.)

«با تردید دنبال کردن این لاکونیک نصیحت، من به زودی پیدا شد خودم نزدیک الف درخت که شاخه‌ها بودند

یک گورو را با گروهی جذاب از شاگردانش پناه داده بود. استاد، چهره‌ای درخشان و غیرمعمول، با چشمانی تیره و درخشان، با نزدیک شدن من از جا برخاست و مرا در آغوش گرفت.

با محبت گفت: «خوش آمدید، سوامی‌جی.» با تأکید

«. پاسخ دادم: «آقا، من سوامی نیستم

آنانی که از جانب الهی مأمور شده‌ام عنوان «سوامی» را به آنها اعطا کنم، هرگز آن را از خود دور » نمی‌کنند.» قدیس با لحنی ساده با من صحبت کرد، اما اعتقاد عمیق به حقیقت در کلماتش موج می‌زد؛ من در موجی از برکت معنوی غرق شدم. در حالی که از ارتقاء ناگهانی‌ام به فرقه رهبانی باستانی لبخند می‌زدم، [۱-۳۶] من در برابر پاهای آن موجود آشکارا بزرگ و فرشته‌مانند در قالب انسان که مرا بدین‌گونه گرامی داشته بود، تعظیم کردم.

باباجی - چون واقعاً خودش بود - مرا به نشستن در نزدیکی خودش زیر درخت راهنمایی کرد. او قوی و » جوان بود و شبیه لاهیری ماهاسایا به نظر می‌رسید؛ با این حال، این شباهت به نظرم نیامد، هرچند که اغلب از شباهت‌های خارق‌العاده در ظاهر این دو استاد شنیده بودم. باباجی دارای قدرتی است که می‌تواند با آن از به وجود آمدن هر فکر خاصی در ذهن کسی جلوگیری کند. ظاهراً گوروی بزرگ می‌خواست که من در حضورش کاملاً طبیعی باشم، نه اینکه از دانستن هویتش مرعوب شوم.

«چی؟» انجام دادن شما فکر کردن از ... کومبا ملا ؟

با عجله اضافه کردم: «خیلی ناامید شده بودم، آقا.» «تا وقتی که شما را دیدم. انگار قدیسان و این جنجال به هم نمی‌خورند.»

فرزندم،» استاد گفت، هرچند ظاهراً من تقریباً دو برابر سن او را داشتم، «برای خطاهای بسیاری، همه را» قضاوت نکن. همه چیز روی زمین ترکیبی از طبیعت مختلط است، مانند مخلوطی از شن و شکر. مانند مورچه خردمند باش که فقط شکر را می‌گیرد و شن را دست نخورده باقی می‌گذارد. اگرچه بسیاری از سادوها اینجا هنوز در توهم سرگردانند، اما این میله توسط چند مرد خداشناس متبرک شده است «.

در مشاهده از من مالِ خود جلسه با این والامقام استاد، من به سرعت توافق شده با او مشاهده».

آقا،» من به دانشمندان غرب فکر می‌کردم، که از نظر هوش از اکثر افرادی که اینجا جمع شده‌اند، بسیار» برترند، در اروپا و آمریکا دوردست زندگی می‌کنند، به مرام‌های متفاوتی اعتقاد دارند و از ارزش‌های واقعی چنین ملت‌هایی مانند ملت فعلی بی‌خبرند. آنها... مردانی که می‌توانستند از ملاقات با استادان هند سود زیادی ببرند. اما، اگرچه از نظر دستاوردهای فکری بسیار غنی هستند، بسیاری از غربی‌ها به مادی‌گرایی سطح بالا پایبندند. برخی دیگر، که در علم و فلسفه مشهورند، وحدت اساسی در دین را تشخیص نمی‌دهند. عقاید آنها به عنوان موانعی غیرقابل عبور عمل می‌کند که آنها را برای همیشه از ما جدا می‌کند.

من دیدم که شما به غرب و همچنین شرق علاقه‌مند هستید.'» چهره باباجی از تأیید درخشید. '»
«من درد قلب شما را حس کردم، به اندازه کافی وسیع که برای همه انسان‌ها، چه شرقی و چه غربی، جا داشته باشد. به همین دلیل است که شما را به اینجا احضار کردم.»

او ادامه داد: «شرق و غرب باید یک مسیر طلایی میانه از فعالیت و معنویت را در کنار هم ایجاد کنند. هند در توسعه مادی چیزهای زیادی برای یادگیری از غرب دارد؛ در عوض، هند می‌تواند روش‌های جهانی را آموزش دهد که غرب بتواند از طریق آنها باورهای مذهبی خود را بر پایه‌های تزلزل‌ناپذیر علم یوگا بنا کند.»

» تو، سوامی‌جی، نقشی در تبادل هماهنگ آینده بین شرق و غرب داری. چند سال بعد، شاگردی برایت می‌فرستم که بتوانی او را برای اشاعه یوگا در غرب آموزش دهی. ارتعاشات بسیاری از روح‌های جویای معنویت در آنجا، همچون سیل به سوی من سرازیر می‌شود. من قدیسان بالقوه‌ای را در آمریکا و اروپا می‌بینم که منتظر بیدار شدن هستند.»

در این نقطه در او داستان، سری یوکتشوار تبدیل شد او نگاه به طور کامل روی مال من.

او در حالی که در مهتاب لبخند می‌زد، گفت: «پسرم، تو همان شاگردی هستی که باباجی سال‌ها پیش قول داد مرا بفرستد.»

خوشحال شدم که فهمیدم باباجی قدم‌هایم را به سوی سری یوکتشوار هدایت کرده است، اما برایم سخت بود که خودم را در غرب دور، دور از گوروی محبوبم و آرامش ساده‌ی عزلت‌نشینی تصور کنم.

» باباجی سپس درباره بهاگاواد گیتا صحبت کرد . در کمال تعجب من، او با چند کلمه تحسین‌آمیز نشان داد که از این واقعیت که من تفسیرهایی بر فصل‌های مختلف گیتا نوشته‌ام، آگاه است.»

» استاد بزرگ گفت: 'به درخواست من، سوامی‌جی، لطفاً کار دیگری را انجام بده. آیا کتاب کوتاهی در مورد وحدت اساسی بین کتب مقدس مسیحی و هندو نمی‌نویسی؟ با ارجاعات مشابه نشان بده که پسران الهام گرفته از خدا، حقایق یکسانی را بیان کرده‌اند، حقایقی که اکنون در سایه اختلافات فرقه‌ای انسان‌ها پنهان مانده است.'»

مهراج'» [۲-۳۶] من پاسخ داده شده با تردید، «چی؟» الف فرمان! شال من باش قادر به برآورده کردن آن را؟ '«

» باباجی به آرامی خندید. او با اطمینان خاطر گفت: «پسرم، چرا شک داری؟» «در واقع، همه اینها کار کیست و چه کسی انجام دهنده همه اعمال است؟ هر آنچه خداوند مرا به گفتن آن واداشته است، قطعاً به حقیقت تبدیل خواهد شد.»

» خودم را به برکت آن قدیس توانمند یافتم و موافقت کردم که کتاب را بنویسم. با اکراه از اینکه ساعت وداع فرا رسیده بود، از روی صندلی برگ‌دارم بلند شدم.»

لاهیری را می‌شناسی؟' [۳-۳۶] استاد پرسید. "او روح بزرگی است، اینطور نیست؟ از ملاقاتمان برایش بگو." سپس پیامی برای لاهیری مهاشایا به من داد. '«

» پس از آنکه فروتنانه به نشانه‌ی خداحافظی تعظیم کردم، قدیس لبخندی مهربان زد. قول داد: «وقتی کتابت تمام شد، به دیدنت می‌آیم. فعلاً خداحافظ.»

» روز بعد الله‌آباد را ترک کردم و به سمت بنارس حرکت کردم. وقتی به خانه گورویم رسیدم، داستان آن قدیس شگفت‌انگیز را در کومبا ملا تعریف کردم.»

اوه، مگر او را نشناختی؟' چشمان لاهیری مهاشایا از خنده برق می‌زد. 'می‌بینم که نتوانستی، چون او مانع تو" شد. او گوروی بی‌همتای من، باباجی آسمانی است!'"

با وحشت تکرار کردم: «باباجی!» «یوگی-مسیح باباجی! ناجی نامرئی-مرئی باباجی! اوه، اگر می‌توانستم گذشته را به یاد بیاورم و یک بار دیگر در حضورش باشم، تا ارادتم را به نیلوفر آبی‌اش نشان دهم. پاها!

«هرگز» ذهن،' لاهیری ماهاسایا گفت با تسلی خاطر. «او» دارد وعده داده شده به دیدن شما دوباره.»

گورودوا، استاد الهی از من خواست پیامی به تو بدهم. او گفت: «به لاهیری بگو که نیروی ذخیره شده» برای این زندگی اکنون رو به اتمام است؛ تقریباً به پایان رسیده است.»

با شنیدن این کلمات مبهم از سوی من، بدن لاهیری مهاشایا لرزید، گویی جریانی از رعد و برق او را فرا» گرفته بود. در یک لحظه همه چیز در اطرافش ساکت شد؛ چهره خندانش به طرز باورنکردنی جدی شد. بدنش مانند مجسمه‌ای چوبی، تیره و بی‌حرکت در جای خود، بی‌رنگ شد. من نگران و مبهوت شدم. در تمام عمرم ندیده بودم که این روح شاد چنین وقار وحشتناکی از خود نشان دهد. سایر شاگردان حاضر با نگرانی خیره شدند.

سه ساعت در سکوت مطلق گذشت. سپس لاهیری مهاشایا رفتار طبیعی و شاد خود را از سر گرفت و با» محبت با هر یک از چلاها صحبت کرد. همه نفس راحتی کشیدند.

از واکنش استادم متوجه شدم که پیام باباجی یک سیگنال بی‌چون و چرا بوده است.» که لاهیری مهاشایا » فهمید که بدنش به زودی خالی خواهد شد. سکوت شگفت‌انگیز او ثابت کرد که گورویم فوراً وجودش را کنترل کرده، آخرین بند وابستگی‌اش را به دنیای مادی بریده و به هویت جاودانه‌اش در روح گریخته است. این گفته‌ی باباجی روش او برای گفتن این بود: «من همیشه با تو خواهم بود.»

اگرچه باباجی و لاهیری ماهاسایا دانای کل بودند و نیازی به ارتباط با یکدیگر از طریق من یا هیچ واسطه» دیگری نداشتند، اما این بزرگان اغلب خود را به ایفای نقشی در درام انسانی ملزم می‌کنند. گهگاه پیشگویی‌های خود را از طریق پیام‌آوران به روشی عادی منتقل می‌کنند، تا تحقق نهایی سخنانشان ایمان الهی بیشتری را در حلقه وسیعی از مردانی که بعداً داستان را می‌شنوند، القا کند.»

سری یوکتشوار ادامه داد: «به زودی بنارس را ترک کردم و در سرمپور مشغول کار بر روی نوشته‌های کتاب مقدس مورد درخواست باباجی شدم. به محض اینکه کارم را شروع کردم، توانستم شعری تقدیم به گوروی جاودان بسرایم. خطوط آهنگین به راحتی از قلمم جاری می‌شدند، هرچند قبلاً هرگز شعر سانسکریت نسروده بودم.

... کتب مقدس از ... کتاب مقدس و ... ساکت از شب من مشغول خودم بیش از الف مقایسه از در» ساناتان دارما . ۴-۳۶ با نقل قول از سخنان خداوندگار عیسی مسیح، نشان دادم که آموزه‌های او در اصل با وحی‌های وداها یکی است . مایه آسودگی خاطر من شد که کتابم در ... به پایان رسید. در مدت کوتاهی؛ متوجه شدم که این برکت سریع به لطف پارام-گورو-مهاراجه من بوده است . ۵-۳۶ این فصل‌ها ابتدا در مجله‌ی سادوسامباد منتشر شدند ؛ بعدها به صورت خصوصی توسط یکی از شاگردان کیدرپور من به صورت کتاب چاپ شدند.

استاد ادامه داد: «صبح روز بعد از اینکه تلاش‌های ادبی‌ام را به پایان رساندم، به رای رفتم.» گات اینجا بود تا در گنگ حمام کند. گات خالی بود؛ مدتی بی‌حرکت ایستادم و از آرامش آفتابی لذت بردم. بعد از غوطه‌وری در آب‌های درخشان، به سمت خانه راه افتادم. تنها صدای سکوت، صدای لباس خیس از گنگ من بود که با هر قدم، آب را می‌شست. همینطور که از کنار درخت بزرگ بانیان در نزدیکی ساحل رودخانه عبور می‌کردم، انگیزه‌ای قوی مرا به نگاه کردن به عقب ترغیب کرد. آنجا، زیر سایه بانیان، و در محاصره چند شاگرد، باباجی بزرگ نشسته بود!

صدای زیبای استاد با لحنی گرفته گفت: «درود بر سوامی‌جی!» تا مطمئن شوم که خواب نمی‌بینم. «می‌بینم که کتابت را با موفقیت تمام کردی. همانطور که قول داده بودم، اینجا هستم تا از تو تشکر کنم.»

با قلبی تپنده، خود را کاملاً به پای او انداختم. با التماس گفتم: «پارام-گوروجی، آیا تو و چلاهایت با حضورتان به خانه‌ی نزدیک من احترام نمی‌گذارید؟»

گوروی اعظم با لبخندی امتناع کرد. گفت: «نه عزیزم، ما مردمی هستیم که پناهگاه درختان را دوست داریم؛ این مکان کاملاً راحت است.»

با التماس به او خیره شدم و گفتم: «لطفاً کمی صبر کنید، استاد. من همین الان با مقداری شیرینی مخصوص برمی‌گردم.»

وقتی چند دقیقه بعد با ظرفی از غذاهای لذیذ برگشتم، ناگهان! دیگر آن انجیر هندی باشکوه، گروه آسمانی را در خود جای نداده بود. تمام اطراف گات را گشتم، اما در قلبم می‌دانستم که گروه کوچک، پیش از این با بال‌های اثیری گریخته بودند.»

من عمیقاً آزرده خاطر شدم. به خودم اطمینان دادم که «حتی اگر دوباره همدیگر را ببینیم، اهمیتی نمی‌دهم که با او صحبت کنم. او نامهربان بود که اینقدر ناگهانی مرا ترک کرد.» البته این خشم عشق بود و نه چیز دیگری.

چند ماه بعد، لاهیری مهاشایا را در بنارس ملاقات کردم. همین که وارد اتاق نشیمن کوچکش شدم، گورویم با لبخند به من خوشامد گفت.

خوش آمدید، یوکتشوار،» گفت. «باباجی را همین الان در آستانه اتاق من ملاقات کردی؟» «با

تعجب جواب دادم: «چرا، نه.»

بیا اینجا.» لاهیری مهاشایا به آرامی پیشانی‌ام را لمس کرد؛ ناگهان، نزدیک در، شکل باباجی را دیدم که مانند نیلوفر آبی بی‌نقصی شکوفا شده بود.

به یاد رنجش قدیمی‌ام افتادم و سر خم نکردم. لاهیری مهاشایا با حیرت به من نگاه کرد. گوروی الهی با»

چشمانی بی‌کران به من خیره شد. 'تو از من رنجیده‌ای.'

جواب دادم: 'آقا، چرا نباشم؟ تو با گروه جادویی‌ات از آسمان آمدی و در هوای رقیق ناپدید شدی.'»

باباجی به آرامی خندید و گفت: «به تو گفتم که تو را خواهم دید، اما نگفتم چقدر آنجا خواهم ماند. تو پر از هیجان بودی. به تو اطمینان می‌دهم که من از شدت بی‌قراری تو کاملاً در فضا محو شدم.»

من فوراً از این توضیح ناخوشایند راضی شدم. جلوی پاهایش زانو زدم؛ گوروی اعظم با مهربانی شانه‌ام » را نوازش کرد.«

او گفت: 'فرزندم، باید بیشتر مراقبه کنی. نگاهت هنوز بی‌عیب و نقص نیست - تو نمی‌توانستی مرا ببینی » که پشت نور خورشید پنهان شده‌ام.' باباجی با این کلمات که با صدای فلوت آسمانی ادا می‌شد، در تابش پنهان ناپدید شد.

سری یوکتشوار در پایان گفت: «آن یکی از آخرین سفرهای من به بنارس برای دیدن گورویم بود. همانطور که باباجی در کومبا ملا پیشگویی کرده بود ، تجسم خانگی لاهیری ماهاسایا به پایان خود نزدیک می‌شد. در تابستان ۱۸۹۵، جوش کوچکی در پشت بدن تنومندش ایجاد شد. او به نیزه زدن اعتراض کرد؛ او کارمای شیطانی برخی از مریدانش را در وجود خودش تمرین می‌کرد. سرانجام چند چلا بسیار اصرار ورزیدند؛ استاد به طور مرموزی پاسخ داد:

»' بدن دارد به پیدا کردن الف علت به برو؛ من اراده باش موافق به هر چه شما می خواهم به انجام بده.

اندکی بعد، آن مرشد بی‌نظیر، در بنارس درگذشت. دیگر نیازی نیست که او را در اتاق نشیمن کوچکش » جستجو کنم؛ هر روز زندگی‌ام را با راهنمایی‌های فراگیر او متبرک می‌بینم.«

سال‌ها بعد، از زبان سوامی کشابانادا، ۳۶-۶۶ به عنوان یک مرید پیشرفته، جزئیات شگفت‌انگیز زیادی در مورد درگذشت لاهیری مهاشایا شنیدم.

کشابانادا به من گفت: «چند روز قبل از اینکه گورویم بدنش را ترک کند، وقتی در صومعه‌ام در هاردوار نشسته بودم، خودش را جلوی من تجسم بخشید.

«بیا» در یک بار به بنارس. با اینها کلمات لاهیری ماهاسایا ناپدید شد.»

من فوراً به سمت بنارس حرکت کردم. در خانه گورویم، مریدان زیادی را دیدم که دور هم جمع شده » بودند. آن روز ساعت‌ها ۳۶ تا ۷ استاد گیتا را شرح داد ؛ سپس به سادگی با ما سخن گفت

من» هستم رفتن خانه».

هق هق» از رنج و عذاب شکست بیرون مانند یک مقاومت ناپذیر تورنت»

آرام باش؛ من دوباره برمی‌خیزم.» پس از این سخن، لاهـیری مهاشـایا سـه بـار بـدنش را بـه صـورت» دایره‌ای چرخاند، رو به شمال در حالت نیلوفری خود قرار گرفت و با شکوه وارد آخـرین ماهاسـامادهی شد . ۳۶-۳۸

جسد زیبای لاهیری مهاشایا، که برای مریدان بسیار عزیز بود، با تشریفات رسمی سوزانده شد.» » کشابانادا ادامه داد: «مراسم خانه‌داری در مانیکارنیکا گات در کنار رود مقدس گنگ برگزار می‌شود. روز بعد، ساعت ده صبح، در حالی که هنوز در بنارس بودم، اتاقم غرق در نور عظیمی شد. بنگر! پیکره گوشت و خون لاهیری ماهاسایا در مقابلم ایستاده بود! دقیقاً شبیه بدن پیر او بود، با این تفاوت که جوان‌تر و درخشان‌تر به نظر می‌رسید. گوروی الهی‌ام با من صحبت کرد.

او گفت: 'کشابانانداً، من هستم. از اتم‌های متلاشی‌شده‌ی بدن سوخته‌ام، شکلی بازسازی‌شده را زنده » کرده‌ام. کار خانه‌داری من در جهان انجام شده است؛ اما من زمین را به طور کامل ترک نمی‌کنم. از این پس مدتی را با باباجی در هیمالیا و با باباجی در کیهان خواهم گذراند.«

با چند کلمه دعای خیر برای من، استاد متعالی ناپدید شد. الهام شگفت‌انگیزی قلبم را پـر کـرد؛ من نـیز» مانند شاگردان مسیح و کبـیر، از نظـر روحی تعـالی یـافتم.» ۹-۳۶ وقـتی کـه پس از مـرگ جسـمانی بـه گوروهای زنده خود نگریسته بودند.

کشابانانداً ادامه داد: «وقتی به صومعه‌ی دورافتاده‌ی هاردوار برگشتم، خاکستر مقدس گورویم را با خود بردم. می‌دانم که او از قفس مکان-زمان گریخته است؛ پرنده‌ی حضور در همه جا آزاد شده است. با این حال، تقدیس بقایای مقدس او قلبم را تسلی داد.«

یکی دیگر از مریدانی که با دیدن گوروی رستاخیز یافته‌اش متبرک شد، پانچانون باتاچاریا، قدیس و بنیانگذار مؤسسه‌ی مأموریت آریا در کلکته بود. 10-36

من به پانچانون در خانه‌اش در کلکته سر زدم و با لذت به داستان سال‌های زیادی که با استاد گذرانده بود گوش دادم. در پایان، او از شگفت‌انگیزترین اتفاق زندگی‌اش برایم تعریف کرد.

پانچانون گفت: «اینجا در کلکته، ساعت ده صبح، پس از مراسم سوزاندن جسدش، لاهیری مهاشایا با شکوه و جلال زنده در برابر من ظاهر شد.«

سوامی پرانابانانداً، «قدیسی با دو بدن»، جزئیات تجربه آسمانی خود را نیز با من در میان گذاشت.

پرابانانداً در زمان بازدید از مدرسه رانچی من به من گفت: «چند روز قبل از اینکه لاهیری ماهاسایا بدنش را ترک کند، نامه‌ای از او دریافت کردم که از من خواسته بود فوراً به بنارس بروم. با این حال، تأخیر داشتم و نتوانستم فوراً آنجا را ترک کنم. در بحبوحه آماده‌سازی سفرم، حدود ساعت ده صبح، ناگهان با دیدن چهره درخشان گورویم غرق در شادی شدم.

«چرا» عجله به بنارس؟ لاهیری ماهاسایا گفت، لبخند زدن. «تو» باید پیدا کردن من آنجا خیر طولانی‌تر.

همین که اهمیت حرف‌هایش برایم روشن شد، با دلی شکسته هق هق کردم، چون باور داشتم که او را » فقط در یک رؤیا می‌بینم.«

استاد با لحنی دلجویانه به من نزدیک شد. گفت: «بیا، تنم را لمس کن. من مثل همیشه زنده‌ام. زاری » نکن؛ مگر من تا ابد با تو نیستم؟««

از زبان این سه مرید بزرگ، داستانی از حقیقت شگفت‌انگیز بیرون آمده است: در ساعت ده صبح، یک روز پس از آنکه جسد لاهیری مهاشایا به آتش سپرده شد، استاد رستاخیز یافته، در بدنی واقعی اما دگرگون‌شده، در برابر سه مرید، هر یک در شهری متفاوت، ظاهر شد.

بنابراین چه زمانی این فسادپذیر باید داشته باشند قرار دادن روی فسادناپذیری، و این فانی باید داشته باشـند" قرار دادن روی

جاودانگی، آنگاه این گفته‌ی مکتوب به حقیقت خواهد پیوست: مرگ در پیروزی بلعیده شده است. ای مرگ، نیش تو کجاست؟ ای گور، پیروزی تو کجاست؟ ۳۶-۱۱

....

36-1 : ... ماهانت ... سوامی سفارش دهید توسط سری یوکتشوار بود بعداً رسماً آغاز شده به

(صومعه سر) از بودا گایا. ۳۶-۲: «پادشاه بزرگ» - عنوانی احترام‌آمیز.

36-3 : الف گورو معمولاً اشاره دارد به او مالِ خود شاگرد به سادگی توسط او نام، حذف کردن هر عنوان بنابراین، باباجی گفت «لاهیری» نه «لاهیری ماهاسایا».

36-4 : ... بدن از ودایی آموزه‌ها ساناتان ... نام داده شده به "،به معنای واقعی کلمه، «جاودانه دین ... یونانیان سازمان بهداشت جهانی ... زمان از دارما دارد بیا به باش به نام هندوئیسم از آنجایی که ... رودخانه سند به عنوان داخل ساختمان ، یا هندوها . کلمه ... بانک‌ها از ... مردم روی تعیین شده هندو ، به معنای دقیق کلمه، فقط به پیروان ساناتان دارما یا هندوئیسم اشاره دارد. اصطلاح هندی به طور یکسان برای هندوها و مسلمانان و دیگر ساکنان سرزمین هند (و همچنین از طریق اشتباه جغرافیایی گیج‌کننده کلمب، برای بومیان مغولوئید آمریکایی) به کار می‌رود.

نام باستانی هند آریاوارتا است که به معنای واقعی کلمه به معنای «سرزمین آریایی‌ها» می‌باشد. ریشه سانسکریت آریا به معنای «شایسته، مقدس، شریف» است. سوءاستفاده قوم‌شناختی بعدی از واژه آریایی برای اشاره به ویژگی‌های فیزیکی و نه معنوی، منجر به این شد که شرق‌شناس بزرگ... مکس مولر، به بگو به طرز عجیبی: «به من یک قوم شناس سازمان بهداشت جهانی صحبت می‌کند از یک آریایی نژاد، آریایی خون، آریایی چشم‌ها و مو، به همان اندازه زبان‌شناسی که از فرهنگ لغت دولیکوسفالیک یا دستور زبان براکیوسفالیک صحبت می‌کند، گناهکار است.

36-5 : پارام-گورو است به معنای واقعی کلمه "گورو" عالی" یا "گورو" فراتر،" دلالت کننده الف خط یا جانشینی از معلمان باباجی، ...
گورو از لاهیری ماهاسایا، بود ... پارام-گورو از سری یوکتشوار

36-6 : من بازدید به کشابانانداا آشرام است توصیف شده روی ص. ۴۰۵- ۴۰۸.

36-7 : ... تاریخ روی که لاهیری ماهاسایا چپ او بدن. در الف تعداد سپتامبر ۲۶، ۱۸۹۵ است کمی بیشتر روزها او خواهد بود به شصت و هشتمین سالگرد تولدش رسیده است.

36-8 رو به شمال و سه بار چرخاندن بدن، بخش‌هایی از یک آیین ودایی هستند که توسط استادانی که ... فیزیکی بدن. آخرین ... نهایی ساعت است درباره به اعتصاب برای از قبل می‌دانند چه زمانی ... استاد ادغام‌ها خود در اوم کیهانی ، ماها یا سامادی بزرگ نامیده می‌شود مدیتیشن، در طول که .

36-9 کبیر، قدیس بزرگی در قرن شانزدهم بود که پیروان پرشمارش شامل هندوها و مسلمانان می‌شد. ... تشییع جنازه ... شیوه از انجام دادن ... شاگردان دعوا کرد. بیش از ،در آن زمان از او مرگ مراسم ها. خشمگین استاد رز از او نهایی خواب، و داد او دستورالعمل‌ها «نیمه از من باقی مانده ... مسلم آیین‌ها؛" او گفت، «بگذارید نیمه دیگر با یک آیین هندو است باید باش دفن شده توسط سوزانده شود.» سپس ناپدید شد. وقتی شاگردان تابوتی را که جسد او در آن بود باز کردند، چیزی جز مجموعه‌ای خیره‌کننده از گل‌های شامپاک طلایی رنگ پیدا نکردند. نیمی از این گل‌ها توسط مسلمانانی که تا به امروز به حرم او احترام می‌گذارند، با اطاعت به خاک سپرده شدند.

در او جوانان کبیر بود نزدیک شد توسط دو شاگردان سازمان بهداشت جهانی خواسته شده دقیقه فکری راهنمایی همراه ... عرفانی مسیر. استاد به سادگی پاسخ داد:

«مسیر فرض می‌کند فاصله؛ اگر او باش نزدیک، خیر مسیر نیازمندترین تو در همه. به راستی آن می سازد من لبخند به شنیدن از الف ماهی در تشنگی آب!

36-10 : پانچانون تأسیس شده، در الف هفده هکتار باغ در دیوگار در بیهار، الف معبد حاوی الف سنگ ... عالی استاد دارد شده مجموعه توسط شاگردان مجسمه از لاهیری ماهاسایا دیگری مجسمه از در خانه بنارس او از پذیرایی سالن کمی ... .

36-11 : ۱۵:۵۴-۵۵ من قرنتیان .

فصل: ۳۷

من برو به آمریکا

آمریکا! مطمئناً اینها آمریکایی هستند!» این فکر در سرم می‌چرخید، در حالی که تصویری پانوراما از » چهره‌های غربی از مقابل نگاه درونی‌ام عبور می‌کرد.

غرق در مراقبه، پشت چند جعبه‌ی خاک‌گرفته در انبار مدرسه‌ی رانچی نشسته بودم. در آن سال‌های شلوغ با بچه‌ها، پیدا کردن یک جای خلوت سخت بود!

این رؤیا ادامه یافت؛ جمعیت عظیمی، [۱-۳۷] با دقت به من خیره شده بود، مثل یک بازیگر در صحنه‌ی هوشیاری سیر می‌کرد.

در انبار باز شد؛ طبق معمول، یکی از پسرهای جوان مخفیگاه مرا پیدا کرده بود. با خوشحالی فریاد

زدم: «بیا اینجا، بیمال. خبری برایت دارم: خداوند مرا به آمریکا می‌خواند!» «به آمریکا؟» پسرک

حرف‌های مرا با لحنی تکرار کرد که انگار گفته بودم «به ماه».

بله! من هم مثل کلمب می‌روم تا آمریکا را کشف کنم. او فکر می‌کرد هند را پیدا کرده است؛ مطمئناً بین» این دو سرزمین یک پیوند کارمایی وجود دارد!«

بیمال با عجله دور شد؛ خیلی زود تمام مدرسه از روزنامه‌ی دو برگی مطلع شدند. [۲-۳۷] استادانِ گیج و مبهوت را احضار کردم و مدرسه را به آنها سپردم.

گفتم: «می‌دانم که آرمان‌های آموزشی یوگای لاهیری مهاشایا را همیشه در اولویت خواهی داشت. مرتباً برایت نامه خواهم نوشت؛ اگر خدا بخواهد، روزی برمی‌گردم.«

وقتی آخرین نگاهم را به پسربچه‌ها و زمین‌های آفتابی رانچی انداختم، اشک در چشمانم حلقه زد. می‌دانستم که یک دوره قطعی در زندگی‌ام به پایان رسیده است؛ از این پس در سرزمین‌های دوردست زندگی خواهم کرد. چند ساعت پس از رؤیایم، به سمت کلکته حرکت کردم. روز بعد، دعوت‌نامه‌ای دریافت کردم تا به عنوان نماینده هند در کنگره بین‌المللی لیبرال‌های مذهبی در آمریکا شرکت کنم. قرار بود این کنگره در همان سال در بوستون و تحت نظارت انجمن توحیدی آمریکا برگزار شود.

من سر در الف چرخیدن، من جستجو شده بیرون سری یوکتشوار در سرمپور

گوروجی، من به تازگی برای سخنرانی در یک کنگره مذهبی در آمریکا دعوت شده‌ام. آیا باید »

بروم؟» استاد به سادگی پاسخ داد: «همه درها به روی شما باز است. یا الان یا هیچ‌وقت.«

اما، آقا، " من گفت در ناامیدی، «چه انجام دادن من بدانید درباره عمومی صحبت کردن؟ به ندرت داشته "

باشند من داده شده الف سخنرانی،

«.و هرگز در انگلیسی

«. ... غرب انگلیسی یا خیر انگلیسی، شما کلمات روی یوگا باید باش شنیده شد در»

خندیدم. «خب، گوروجی عزیز، بعید می‌دانم آمریکایی‌ها بنگالی یاد بگیرند! لطفاً به من توفیق بده که از موانع زبان انگلیسی عبور کنم.» ۳-۳۷

وقتی خبر نقشه‌هایم را به پدرم دادم، کاملاً جا خورد. برای او آمریکا فوق‌العاده دورافتاده به نظر می‌رسید؛ می‌ترسید که دیگر هرگز مرا نبیند.

با لحنی جدی پرسید: «چطور می‌توانی بروی؟ چه کسی هزینه‌های تو را تأمین خواهد کرد؟» از آنجایی که او با محبت هزینه‌های تحصیل و تمام زندگی من را متقبل شده بود، بدون شک امیدوار بود که سوالش پروژه من را به طرز شرم‌آوری متوقف کند.

«خداوند مطمئناً مرا تأمین مالی خواهد کرد.» همینطور که این جواب را می‌دادم، به همان چیزی فکر کردم که مدت‌ها پیش به برادرم آنانتا در آگرا داده بودم. بدون هیچ حیله و فریبی اضافه کردم: «پدر، شاید خدا به ذهنت خطور کند که به من کمک کنی.»

«نه، هرگز! او نگاهی انداخت در من با ترحم

بنابراین، وقتی روز بعد پدر چکی به مبلغ هنگفت به من داد، شگفت‌زده شدم.

او گفت: «من این پول را به تو می‌دهم، نه به عنوان یک پدر، بلکه به عنوان یک مرید وفادار لاهیری مهاشایا. ". ... بی اعتقاد آموزه‌ها از کریا یوگا برو سپس به که دور غربی زمین؛ گسترش آنجا

من عمیقاً تحت تأثیر روحیه‌ی فداکارانه‌ای قرار گرفتم که پدر با آن توانسته بود به سرعت خواسته‌های شخصی‌اش را کنار بگذارد. شب قبل به این درک رسیده بود که هیچ آرزوی معمولی برای سفر خارجی انگیزه‌ی سفر من نبوده است.

«.با ناراحتی گفت: «شاید دیگر در این زندگی همدیگر را نبینیم

«. ... پروردگار اراده آوردن ما با هم یک بار بیشتر یک شهودی محکومیت برانگیخته شد من به پاسخ، «حتماً

همچنان که آماده می‌شدم تا استاد و سرزمین مادری‌ام را به مقصد سواحل ناشناخته آمریکا ترک کنم، دلهره و اضطراب زیادی را تجربه می‌کردم. داستان‌های زیادی در مورد فضای مادی غرب شنیده بودم، فضایی که با پیشینه معنوی هند بسیار متفاوت بود و هاله‌ای از قدیسان بر آن سایه افکنده بود. با خودم فکر کردم: «یک معلم شرقی که جسارت به خرج دهد و هوای غربی را به خود بگیرد، باید در برابر آزمایش‌های هر سرمای هیمالیا مقاوم باشد!«

یک روز صبح زود شروع به دعا کردم، با عزمی راسخ برای ادامه دادن، حتی مردن در حال دعا، تا اینکه صدای خدا را شنیدم. می‌خواستم او مرا برکت دهد و مطمئن سازد که در مهِ فایده‌گراییِ مدرن گم نخواهم شد. دلم می‌خواست به آمریکا بروم، اما قوی‌تر از آن، مصمم بودم که آرامشِ اجازه‌ی الهی را بشنوم.

دعا کردم و دعا کردم، هق هق گریه‌ام را خفه کردم. هیچ جوابی نیامد. التماس خاموش من با اوجی طاقت‌فرسا افزایش یافت تا اینکه ظهر به اوج رسیدم؛ مغزم دیگر نمی‌توانست فشار دردهایم را تحمل کند. اگر یک بار دیگر با عمق بیشتری از شور درونی‌ام گریه می‌کردم، احساس می‌کردم مغزم دارد از هم می‌پاشد. در همان لحظه کسی درِ راهروی مجاور اتاق خیابان گورپار که در آن نشسته بودم را زد. در را که باز کردم، مرد جوانی را دیدم که لباس‌های تنگ یک مرتد را به تن داشت. وارد شد، در را پشت سرش بست و با رد درخواست من برای نشستن، با اشاره‌ای اشاره کرد که می‌خواهد ایستاده با من صحبت کند.

با گیجی فکر کردم: «او حتماً باباجی است!» چون مرد روبرویم قیافه‌ی یک لاهیری ماهاسایای جوان‌تر را داشت.

او به فکر من پاسخ داد. "بله، من باباجی هستم." او با آهنگی دلنشین به زبان هندی صحبت کرد. "پدر آسمانی ما دعای تو را شنیده است. او به من دستور می‌دهد که به تو بگویم: از دستورات گوروی خود پیروی کن و به آمریکا برو. نترس؛ تو محافظت خواهی شد."

پس از مکثی پرجنب‌وجوش، باباجی دوباره مرا خطاب قرار داد. «تو کسی هستی که من برای انتشار پیام کریا یوگا در غرب انتخاب کرده‌ام. مدت‌ها پیش در یک کومبا ملا با گورو شما یوکتشوار آشنا شدم ؛ به او گفتم که تو را برای آموزش نزد او خواهم فرستاد.»

زبانم بند آمده بود، از حضورش غرق در هیبت و احترام بودم، و از شنیدن سخنانش عمیقاً متأثر شدم با لب‌های خودش گفت که مرا به سری یوکتشوار هدایت کرده است. در مقابل گوروی جاودان به خاک افتادم. او با مهربانی مرا از روی زمین بلند کرد. چیزهای زیادی در مورد زندگی‌ام برایم گفت، سپس چند دستورالعمل شخصی به من داد و چند پیشگویی مخفی بیان کرد.

کریا یوگا ، تکنیک علمی شناخت خدا، سرانجام در همه سرزمین‌ها گسترش خواهد یافت و از طریق درک » شخصی و متعالی انسان از پدر لایتناهی، به هماهنگی ملت‌ها کمک خواهد کرد.«

استاد با نگاهی پر از قدرت و شکوه، با نگاهی اجمالی به آگاهی کیهانی خود مرا شگفت‌زده کرد. لحظه‌ای نگذشت که به سمت در رفت.

سعی نکن دنبالم بیایی. تو نمی‌توانی این کار را بکنی.» بارها فریاد زدم: »

«باباجی، خواهش می‌کنم نرو! من را هم با خودت ببر!» به گذشته نگاه کرد و

پاسخ داد: «الان نه. وقت دیگری.»

احساساتم بر من غلبه کرده بود و هشدار او را نادیده گرفتم. همین که سعی کردم او را تعقیب کنم، متوجه شدم که پاهایم محکم به زمین چسبیده‌اند. باباجی از دم در آخرین نگاه محبت‌آمیزش را به من انداخت. دستش را به نشانه دعا بلند کرد و رفت، چشمان من با حسرت به او دوخته شده بود.

بعد از چند دقیقه پاهایم آزاد شدند. نشستم و به مراقبه‌ای عمیق فرو رفتم، بی‌وقفه خدا را نه تنها برای اجابت دعایم، بلکه برای برکت ملاقات با باباجی شکر می‌کردم. به نظر می‌رسید تمام بدنم از طریق لمس استاد باستانی و همیشه جوان، مقدس شده است. مدت‌ها بود که آرزوی سوزان دیدن او را داشتم.

تا به حال، من هرگز این داستان ملاقاتم با باباجی را برای کسی تعریف نکرده‌ام. مقدس‌ترین تجربه انسانی‌ام، آن را در قلبم پنهان کرده‌ام. اما این فکر به ذهنم خطور کرد که اگر بگویم باباجیِ گوشه‌گیر و علایق جهانی‌اش را با چشمان خودم دیده‌ام، خوانندگان این زندگینامه ممکن است بیشتر به واقعیت او باور داشته باشند. من به یک هنرمند کمک کرده‌ام تا تصویری واقعی از یوگی-مسیح بزرگ هند مدرن ترسیم کند؛ این تصویر در این کتاب آمده است.

. ... یونایتد ایالت‌ها پیدا شد من در سری یوکتشوار مقدس حضور شب از من عزیمت برای

استاد با لحن آرام و خردمندانه‌اش گفت: «فراموش کن که هندو به دنیا آمده‌ای و آمریکایی هم نباش. بهترین‌های هر دو را بپذیر. خود واقعی‌ات باش، فرزند خدا. بهترین ویژگی‌های همه برادرانت را که در نژادهای مختلف در سراسر زمین پراکنده‌اند، جستجو کن و در وجودت بگنجان.»

سپس او مرا متبرک کرد: «به همه کسانی که با ایمان و در جستجوی خدا نزد تو می‌آیند، کمک خواهد شد. همانطور که به آنها نگاه می‌کنی، جریان معنوی که از چشمانت ساطع می‌شود، وارد مغزشان می‌شود و عادات مادی آنها را تغییر می‌دهد و آنها را خداشناس‌تر می‌کند.»

او ادامه داد: «بخت تو برای جذب ارواح صادق بسیار خوب است. هر جا که بروی، حتی در بیابان، دوستانی پیدا خواهی کرد.»

هر دو نعمت او به وفور نشان داده شده است. من به تنهایی به آمریکا آمدم، به بیابانی بدون حتی یک دوست، اما در آنجا هزاران نفر را یافتم که آماده دریافت آموزه‌های روحیِ آزمایش‌شده در طول زمان بودند.

من در اوت ۱۹۲۰، با کشتی «شهر اسپارتا» ، اولین قایق مسافربری که پس از پایان جنگ جهانی اول به سمت آمریکا حرکت می‌کرد، هند را ترک کردم. تنها پس از رفع بسیاری از مشکلات «کاغذبازی» مربوط به اعطای گذرنامه‌ام، که به طرز معجزه‌آسایی برطرف شده بود، توانستم بلیط هواپیما رزرو کنم.

در طول سفر دو ماهه، یکی از همسفران متوجه شد که من نماینده هند در کنگره بوستون هستم.

او با اولین تلفظ از میان تلفظ‌های عجیب و غریب فراوانی که بعداً نامم را از آمریکایی‌ها شنیدم، گفت: «سوامی یوگاناندا، لطفاً در ادامه با یک سخنرانی به مسافران لطف کنید.» پنجشنبه شب. فکر می‌کنم همه ما از سخنرانی در مورد «نبرد زندگی و چگونگی مبارزه با آن» بهره‌مند خواهیم شد.

افسوس! چهارشنبه فهمیدم که باید در نبرد زندگی خودم بجنگم. با تلاشی ناامیدانه برای سازماندهی ایده‌هایم در قالب یک سخنرانی به زبان انگلیسی، بالاخره تمام مقدمات را کنار گذاشتم؛ افکارم، مانند کره اسبی وحشی که به زین اسب چشم دوخته است، از هرگونه همکاری با قوانین دستور زبان انگلیسی خودداری کردم. با این حال، با اعتماد کامل به تضمین‌های گذشته استاد، در سالن کشتی بخار در مقابل حضار روز پنجشنبه حاضر شدم. هیچ کلامی از لبانم جاری نشد؛ بی‌کلام در مقابل جمعیت ایستاده بودم. پس از یک مسابقه استقامت که ده دقیقه طول کشید، حضار متوجه وضعیت من شدند و شروع به خندیدن کردند.



من روی سکو روبروی یکی از کلاس‌هایم در آمریکا ایستاده‌ام. این کلاس با حضور هزار دانش‌آموز یوگا در واشنگتن دی سی برگزار شد.

در آن لحظه اوضاع برایم خنده‌دار نبود؛ با عصبانیت دعایی خاموش برای استاد فرستادم. «تو می‌تــوانی

صحبت کن!» صدایش فوراً در ضمیر ناخودآگاهم طنین‌انداز شد !.

افکارم بی‌درنگ به سمت رابطه‌ای دوستانه با زبان انگلیسـی سـوق پیـدا کـرد. چهـل و پنج دقیقـه بعـد، حضار هنوز حواسشان به من بود. این سخنرانی باعث شد که دعوت‌نامه‌هـای متعـددی بـرای سـخنرانی در مقابل گروه‌های مختلف در آمریکا دریافت کنم.

بعدها دیگر هیچ کلمه‌ای از حرف‌هایم را به خاطر نیاوردم. با پرس‌وجوی محتاطانه از تعدادی از مسافران فهمیدم: «شما سخنرانی الهام‌بخشی با انگلیسیِ تکان‌دهنده و صحیح ارائه دادید.» با شنیدن این خبر خوشحال‌کننده، فروتنانه از گورویم به خاطر کمک به‌موقعش تشکر کردم و دوباره متوجه شدم که او همیشه با من، و در حالی که تمام موانع زمان و مکان را کنار می‌گذاری.

در ادامه‌ی سفر اقیانوسی، هر از گاهی، چند دلهره‌ی شدید در مورد مصیبت سخنرانی انگلیسی در کنگره‌ی بوستون به سراغم می‌آمد.

دعا کردم: «پروردگارا، لطفاً بگذار الهام‌بخش من خودت باشی، و نه دوباره بمب‌های خنده‌ی حضار!»

کشتی شهر اسپارتا در اواخر سپتامبر در نزدیکی بوستون پهلو گرفت. در ششم اکتبر، من سخنرانی کردم. کنگره با اولین سخنرانی من در آمریکا با استقبال خوبی روبرو شد؛ نفس راحتی کشیدیم. دبیر بزرگوار انجمن توحیدی آمریکا نظر زیر را در یک گزارش منتشر شده ۴-۳۷ نوشت، از مجموعه مقالات کنگره:

«سوامی یوگاناندا، نماینده‌ی آشرام برهماچاریا از رانچی، هند، درودهای انجمن خود را به کنگره رساند. او با انگلیسی روان و بیانی گیرا، سخنرانی‌ای با ماهیت فلسفی در مورد «علم دین» ایراد کرد که به صورت جزوه برای توزیع گسترده‌تر چاپ شده است. او اظهار داشت که دین، جهانی و واحد است. ما

نمی‌توان آداب و رسوم و باورهای خاص را جهانی کرد، اما عنصر مشترک در دین را می‌توان جهانی کرد و می‌توانیم از همه بخواهیم که از آن پیروی و اطاعت کنند.

به لطف چک سخاوتمندانه پدر، توانستم پس از پایان کنگره در آمریکا بمانم. چهار سال شاد را در شرایط ساده‌ای در بوستون گذراندم. سخنرانی‌های عمومی ارائه دادم، کلاس درس دادم و کتاب اشعاری با عنوان « ترانه‌های روح » نوشتم که مقدمه‌ای از دکتر فردریک بی. رابینسون، رئیس کالج شهر نیویورک، بر آن نوشته شده بود. 5-37

با شروع یک تور بین قاره‌ای در تابستان ۱۹۲۴، در شهرهای اصلی برای هزاران نفر سخنرانی کردم و سفر غربی‌ام را با تعطیلاتی در شمال زیبای آلاسکا به پایان رساندم.

با کمک دانشجویان خوش‌قلب، تا پایان سال ۱۹۲۵ یک دفتر مرکزی آمریکایی در املاک کوه واشنگتن در لس‌آنجلس تأسیس کردم. این ساختمان همان ساختمانی است که سال‌ها پیش در رؤیای خود در کشمیر دیده بودم. با عجله تصاویری از این فعالیت‌های دوردست آمریکایی‌ها را برای سری یوکتشوار فرستادم. او با یک کارت پستال به زبان بنگالی پاسخ داد که در اینجا ترجمه‌اش می‌کنم:

یازدهم اوت، ۱۹۲۶

کودک از من قلب، ای یوگاناندا!

با دیدن عکس‌های مدرسه و دانش‌آموزان شما، چه شادی‌ای در زندگی‌ام موج می‌زند که نمی‌توانم آن را توصیف کنم. کلمات. من از دیدن شاگردان یوگای شما در شهرهای مختلف غرق در شادی می‌شوم. با مشاهده روش‌های شما در ذکرهای تاکیدی، ارتعاشات شفابخش و دعاهای شفابخش الهی، نمی‌توانم از تشکر قلبی از شما خودداری کنم. با دیدن دروازه، مسیر پر پیچ و خم تپه‌ای به سمت بالا و مناظر زیبا در زیرِ املاکِ کوهِ واشنگتن گسترده شده‌ام، مشتاقم که همه را با چشمانِ خودم ببینم.

اینجا همه چیز خوب پیش می‌رود. به لطف خدا، باشد که همیشه در سعادت باشید. سری

یوکتشوار گیری

سال‌ها به سرعت گذشتند. من در هر گوشه‌ای از سرزمین جدیدم سخنرانی کردم و برای صدها باشگاه، کالج، کلیسا و گروه از هر فرقه‌ای سخنرانی کردم. ده‌ها هزار آمریکایی به یوگا راه یافتند. در سال ۱۹۲۹، کتاب جدیدی از اندیشه‌های دعا را به همه آنها تقدیم کردم - زمزمه‌هایی از ابدیت ، با مقدمه‌ای از آملیتا گالی-کورچی. 36-37 در اینجا، از کتاب، شعری با عنوان «خدا! خدا! خدا!» را که شبی هنگام ایستادن روی سکوی سخنرانی سروده بودم، تقدیم می‌کنم:

اعماق از خواب آلودگی از ... ،
همچنان که از پله‌های مارپیچ بیداری بالا می‌روم، زمزمه می‌کنم:
خدایا! خدایا! خدایا!
تو طعامی، و هنگامی که روزه‌ام را از جدایی شبانه از تو
می‌شنوم،
من مزه تو، و از نظر ذهنی بگو:

خدایا! خدایا! خدایا!
مهم نیست کجا بروم، نورافکن ذهنم همواره به سوی تو روشن است؛
در نبرد دین از فعالیت و در ...
فریاد خاموش من همیشه این است: خدا! خدا! خدا! هنگامی
که طوفان‌های سهمگین آزمایش‌ها فریاد می‌زنند، و هنگامی
که نگرانی‌ها بر من زوزه می‌کشند،
من غرق شدن آنها غوغا، با صدای بلند شعار دادن:
خدایا! خدایا! خدایا!
وقتی ذهنم رویاها را با تار و پود خاطرات
می‌بافد،
سپس روی که جادو پارچه من پیدا کردن برجسته کاری شده:
خدایا! خدایا! خدایا!
هر شب، در زمان از عمیق ترین خواب،
آرامش من رویا می‌بیند و فریاد می‌زند، شادی! شادی! شادی! و
شادی من پیوسته با این سرود می‌آید:
خدایا! خدایا! خدایا!
در بیداری، در غذا خوردن، در کار کردن، در رویـا دیـدن، در خـواب، در
خـدمت کـردن، در مراقبـه، در ذکـر گفتن، در عشـق الهی، روح من
پیوسته زمزمه می‌کند، صدایی که هیچ‌کس آن را نمی‌شنود:
خدایا! خدایا! خدایا!

گاهی اوقات - معمولاً در اول ماه، وقتی که صورتحساب‌های مربوط به نگهداری از کوه واشنگتن و دیگر مراکز انجمن خودشناسی سرازیر می‌شد! - با حسرت به آرامش ساده‌ی هند فکر می‌کردم. اما هر روز شاهد گسترش تفاهم بین غرب و شرق بودم؛ روحم شاد می‌شد.

من قلب بزرگ آمریکا را در خطوط شگفت‌انگیز اما لازاروس، که در پایه مجسمه آزادی، "مادر تبعیدیان" حک شده است، یافته‌ام:

از او چراغ دستی
با استقبال جهانی روبرو می‌شود؛ چشمان مهربانش بر بندر هوایی که
شهرهای دوقلو را قاب گرفته، مسلط است.
با لب‌های خاموش فریاد می‌زند: «ای سرزمین‌های کهن، شکوه و جلال
افسانه‌ای‌تان را حفظ کنید!» «خستگی، فقر، توده‌های درهم‌تنیده‌تان را که
مشتاق نفس کشیدن آزاد هستند، به من بسپارید.»
ای پس‌مانده‌های بی‌پناه ساحل پرتلاطمت. اینان، بی‌خانمانان،
طوفان‌زدگان را نزد من بفرست، چراغم را کنار در طلایی
برمی‌افرازم.

37-1 : ... غرب، و فوراً به رسمیت بسیاری از آن چهره‌ها من داشته باشند از آنجایی که دیده شده در شناخته شد..

37-2 : ... خودشناسی کلیسا از همه ادیان در واشنگتن، دی سی، ... رهبر از سوامی پریمانانداء الان بود یکی از دانش‌آموزان مدرسه رانچی در زمانی که من آنجا را به مقصد آمریکا ترک کردم. (او در آن زمان براهماچاری جوتین بود.)

37-3 : سری یوکتشوار و من معمولاً گفتگو کرد در بنگالی

37-4 : جدید زیارت‌ها از روح (بوستون: بیکن مطبوعات، ۱۹۲۱).

37-5 : ... دکتر و خانم رابینسون بازدید کرد هند در ۱۹۳۹، و بودند مورد تجلیل قرار گرفت مهمانان در رانچی مدرسه

37-6 : ... نوازنده پیانو، داشته باشند شده کریا یوگا ،مادام. گالی-کورچی و او شوهر، هومر ساموئلز ... مشهور پریما دونا سال‌ها از موسیقی دارد دانشجویان برای بیست سال‌ها. الهام بخش داستان از شده اخیراً منتشر شده (گالی-کورسی زندگی از (آهنگ ، اثر سی. ای. لِماسنا، انتشارات پابار، نیویورک، ۱۹۴۵)

فصل: ۳۸

لوتر بربانک -- الف سنت در میان گل رز

« راز اصلاح نژاد گیاهان، جدا از دانش علمی، عشق است.» این جمله‌ی حکیمانه را لوتر بوربانک وقتی در کنارش در باغ سانتا روزا قدم می‌زدم، بر زبان آورد. ما نزدیک بستری از کاکتوس‌های خوراکی توقف کردیم.

او ادامه داد: «در حالی که مشغول آزمایش‌هایی برای ساخت کاکتوس‌های «بدون خار» بودم، اغلب با ... صحبت می‌کردم. به گیاهان می‌گفتم تا ارتعاشی از عشق ایجاد کنند. به آنها می‌گفتم: «شما نباید از چیزی بترسید. شما...» به خارهای دفاعی تو نیاز دارم. من از تو محافظت خواهم کرد. به تدریج گیاه مفید بیابان در ... پدیدار شد. گونه‌ای بی‌خار.»

من از این معجزه مسحور شده بودم. «لطفاً، لوتر عزیز، چند برگ کاکتوس به من بده تا در باغچه‌ام در کوه واشنگتن بکارم.»

الف کارگر ایستاده نزدیک شروع شده به نوار خاموش برخی برگ‌ها بربانک جلوگیری کرد. او (یا: او را)

من خودم آنها را برای سوامی خواهم چید.» او سه برگ به من داد که بعداً آنها را کاشتم و از رشد آنها و « بزرگ شدنشان خوشحال شدم.

این باغبان بزرگ به من گفت که اولین پیروزی قابل توجه او سیب‌زمینی بزرگی بود که اکنون به نام او شناخته می‌شود. او با نبوغ خستگی‌ناپذیرش، صدها سیب‌زمینی به جهان هدیه داد.

از پیشرفت‌های طبیعت - گونه‌های جدید بوربانک او از گوجه‌فرنگی، ذرت، کدو، گیلاس، آلو، شلیل، انواع توت، خشخاش، سوسن، گل رز - عبور کرد.

من دوربینم را تنظیم کردم، در حالی که لوتر مرا به سمت درخت گردوی معروفی هدایت می‌کرد که به وسیله‌ی آن ثابت کرده بود تکامل طبیعی را می‌توان با تلسکوپ تسریع کرد.

او گفت: «تنها در عرض شانزده سال، این درخت گردو به وضعیتی از تولید فراوان رسید که اگر طبیعت به تنهایی کمک نمی‌کرد، می‌توانست دو برابر این مدت آن را به آن برساند.»



لوتر بوربانک، محبوب دوست، ژست‌ها با من در او سانتا رزا باغ.

. ... باغ بربنک کمی اتخاذ شده دختر آمد سکس گروهی با او سگ به

لوتر با محبت به او دست تکان داد و گفت: «او گیاه انسانی من است. من اکنون بشریت را به عنوان یک گیاه عظیم می‌بینم که برای والاترین رضایت‌هایش تنها به عشق، نعمت‌های طبیعی طبیعت و انتخاب و آمیزش هوشمندانه نیاز دارد. در طول عمرم شاهد پیشرفت‌های شگفت‌انگیزی در تکامل گیاهان بوده‌ام و با خوش‌بینی به جهانی سالم و شاد چشم دوخته‌ام، به محض اینکه اصول زندگی ساده و منطقی به فرزندانش آموزش داده شود. ما باید به طبیعت و خدای طبیعت بازگردیم.»

«لوتر، تو از مدرسه‌ی رانچی من، با کلاس‌های فضای بازش و فضای شاد و ساده‌اش، لذت خواهی برد.»

کلمات من بیشترین ارتباط را با آموزش‌های کودک‌محور بوربنک برقرار کرد. او با سوالاتش مرا به پاسخ واداشت، و علاقه از چشمان عمیق و آرام او می‌درخشید.

سرانجام گفت: «سوامی‌جی، مدارسی مثل مدارس تو تنها امید هزاره آینده هستند. من علیه سیستم‌های آموزشی زمانه‌مان که از طبیعت جدا شده‌اند و همه چیز را خفه می‌کنند، شورش کرده‌ام.»

".فردیت. من هستم با شما قلب و روح در شما عملی آرمان‌ها از آموزش و پرورش

وقتی داشتم از آن فرزانه‌ی مهربان خداحافظی می‌کردم، او یک جلد کوچک را امضا کرد و به من هدیه داد.
38- ۱ «اینجا است من کتاب روی آموزش از انسان گیاه ، " ۲-۳۸ او گفت. «جدید» انواع از آموزش
لازم است - آزمایش‌های بی‌باکانه. گاهی اوقات جسورانه‌ترین آزمایش‌ها در آشکار کردن [چیزهایی] موفق
.بوده‌اند بهترین در میوه‌ها و گل‌ها. نوآوری‌های آموزشی برای کودکان نیز باید بیشتر و شجاعانه‌تر شوند

آن شب کتاب کوچکش را با علاقه‌ی شدیدی خواندم. او با نگاهی که آینده‌ای باشکوه را برای نسل بشر
تصور می‌کرد، نوشت: «سرسخت‌ترین موجود زنده در این دنیا، که منحرف کردنش از همه دشوارتر است،
به یاد داشته باشید که این گیاه دارد حفظ شده آن فردیت گیاه است.» یک بار ثابت در قطعی عادت‌ها.
همه
شاید این یکی از مواردی باشد که بتوان رد آن را در طول اعصار متمادی در خود سنگ‌ها یافت، سنگ‌هایی
که در تمام این دوره‌های طولانی هرگز تغییر چندانی نکرده‌اند. آیا شما فرض کنید، پس از این همه قرن
تکرار، گیاه اراده‌ای، اگر چنین بنامیدش، با سرسختی بی‌نظیر پیدا نکند؟ در واقع، گیاهانی مانند برخی از
نخل‌ها وجود دارند که آنقدر مقاوم هستند که هیچ قدرت انسانی هنوز نتوانسته آنها را تغییر دهد. اراده
انسان در مقابل اراده یک گیاه چیز ضعیفی است. اما ببینید که چگونه کل سرسختی مادام‌العمر این گیاه،
صرفاً با آمیختن یک زندگی جدید با آن، و با ایجاد یک تغییر کامل و قدرتمند در زندگی‌اش، با عبور، شکسته
... استراحت می‌آید، رفع آن توسط اینها نسل‌ها از بیمار نظارت و انتخاب، و گیاه می‌شود. سپس وقتی
جدید راه جدید خود را در پیش می‌گیرد و دیگر هرگز به راه قدیمی باز نمی‌گردد، اراده‌ی سرسختش
.سرانجام شکسته و تغییر می‌کند

« وقتی صحبت از چیزی به این حساسی و انعطاف‌پذیری طبیعت کودک می‌شود، مسئله بسیار آسان‌تر
.می‌شود»

من که مجذوب این آمریکایی بزرگ شده بودم، بارها و بارها به دیدنش رفتم. یک روز صبح، همزمان با
.پستچی رسیدم که حدود هزار نامه را به اتاق مطالعه‌ی بوربنک تحویل داد
. ... جهان باغبانان نوشت او از همه قطعات از

لوتر با خوشحالی گفت: «سوامی‌جی، حضور شما فقط بهانه‌ای است که من برای رفتن به باغ نیاز دارم.» او
.کشوی بزرگی از میز را که حاوی صدها پوشه مسافرتی بود، باز کرد

گفت: «ببین، من این‌طور سفر می‌کنم. در حالی که گیاهان و مکاتباتم مرا به خود مشغول کرده‌اند، هر از
.گاهی با نگاهی به این تصاویر، میل به سرزمین‌های بیگانه را ارضا می‌کنم»

ماشین من جلوی دروازه‌اش ایستاده بود؛ من و لوتر در خیابان‌های شهر کوچک رانندگی می‌کردیم،
.باغ‌هایش با انواع گل‌های رز سانتا رزا، پیچ‌بلو و بوربانکِ خودش روشن شده بود

لوتر به من گفت: «من و دوستم هنری فورد هر دو به نظریه باستانی تناسخ اعتقاد داریم. این نظریه
جنبه‌هایی از زندگی را که در غیر این صورت غیرقابل توضیح هستند، روشن می‌کند. حافظه آزمون حقیقت
نیست؛ صرفاً به این دلیل که انسان زندگی‌های گذشته خود را به یاد نمی‌آورد، ثابت نمی‌کند که هرگز آنها را
نداشته است. حافظه در مورد زندگی رحمی و نوزادی او نیز خالی است؛ اما احتمالاً او آنها را پشت سر
.گذاشته است!» او خندید

این دانشمند بزرگ در یکی از بازدیدهای قبلی من، به کریا تشرف یافته بود. او گفت: «سوامیجی، من این
تکنیک را با ایمان کامل تمرین می‌کنم.» پس از پرسش‌های متفکرانه‌ی فراوان از من در مورد موضوعات

مختلف

جنبه‌های از یوگا، لوتر اظهار داشت به آرامی:

«شرق در واقع گنجینه‌های عظیمی از دانش دارد که غرب به ندرت شروع به کاوش در آنها کرده است.»

ارتباط صمیمانه با طبیعت، که بسیاری از اسرارِ با حسادت محافظت‌شده‌اش را برای او آشکار می‌کرد، به بوربنک احترام معنوی بی‌حد و حصری بخشیده بود.

او با خجالت گفت: «گاهی اوقات احساس می‌کنم به قدرت بی‌نهایت خیلی نزدیک هستم.» چهره حساس و زیبایش که با خاطراتش روشن شده بود، روشن شد. «بعدش تونستم افراد بیمار اطرافم و همچنین بسیاری از گیاهان بیمار رو شفا بدم.»

او از مادرش، یک مسیحی صادق، برایم گفت. لوتر گفت: «بارها پس از مرگش، ظهور او در رؤیاها مرا متبرک کرده است؛ او با من صحبت کرده است.»

ما راند برگشت با اکراه به سمت او خانه و آن منتظر هزار حروف.

گفتم: «لوتر، ماه آینده مجله‌ای راه‌اندازی می‌کنم که حقایق شرق و غرب را ارائه می‌دهد. لطفاً در انتخاب یک نام خوب برای مجله به من کمک کنید.»

مدتی در مورد عنوان‌ها بحث کردیم و بالاخره روی عنوان «شرق-غرب» توافق کردیم . بعد از اینکه دوباره وارد اتاق مطالعه‌اش شدیم، بوربانک مقاله‌ای را که در مورد «علم و تمدن» نوشته بود، به من داد.

. ... اول مسئله از شرق-غرب ، " من گفت با سپاسگزاری این اراده برو در»

همچنان که دوستی ما عمیق‌تر می‌شد، من بوربانک را «قدیس آمریکایی» خود می‌نامیدم. نقل قول کردم: «اینک مردی، که در او هیچ مکری نیست!» قلبش بی‌نهایت عمیق بود و از دیرباز با فروتنی، صبر و فداکاری آشنا بود. خانه کوچکش در میان گل‌های رز، به طرز ساده‌ای ساده بود؛ او بی‌ارزشی تجمل و لذت دارایی‌های اندک را می‌دانست. فروتنی‌ای که او با آن شهرت علمی خود را به دوش می‌کشید، بارها مرا به یاد درختانی می‌انداخت که زیر بار میوه‌های رسیده خم می‌شوند؛ این ... درخت بی‌ثمری که سرش را با غروری پوچ بالا گرفته است.

در سال ۱۹۲۶، وقتی دوست عزیزم فوت کرد، در نیویورک بودم. با چشمانی اشکبار با خودم فکر کردم: «آه، با کمال میل تمام راه را از اینجا تا سانتا روزا پیاده می‌آمدم تا فقط یک نگاه دیگر به او بیندازم!» خودم را از منشی‌ها و ملاقات‌کنندگان دور نگه داشتم و بیست و چهار ساعت بعدی را در انزوا گذراندم.

روز بعد، من یک مراسم یادبود ودایی را در اطراف یک تصویر بزرگ از لوتر برگزار کردم. گروهی از دانشجویان آمریکایی من، که لباس‌های تشریفاتی هندو پوشیده بودند، سرودهای باستانی را زمزمه می‌کردند و همزمان گل، آب و آتش - نمادهای عناصر بدنی و رهایی آنها در منبع بی‌نهایت - نذر می‌کردند.

اگرچه پیکر بوربانک در سانتا روزا، زیر درخت سرو لبنانی که سال‌ها پیش در باغش کاشته بود، آرمیده است، اما روح او برای من در هر گل چشم‌گشادی که در کنار جاده شکوفا می‌شود، مقدس است. آیا این لوتر نیست که برای مدتی در روح وسیع طبیعت غرق شده و در بادهایش زمزمه می‌کند و در سپیده‌دم‌هایش قدم می‌زند؟

نام او اکنون به میراث گفتار رایج تبدیل شده است. فرهنگ بین‌المللی جدید وبستر، «بوربانک» را به عنوان یک فعل متعدی فهرست کرده و آن را اینگونه تعریف می‌کند: «پیوند زدن یا پیوند زدن (یک گیاه). از این رو، به طور مجازی، بهبود بخشیدن (هر چیزی، به عنوان یک فرآیند یا نهاد) با انتخاب ویژگی‌های خوب و رد کردن ویژگی‌های بد، یا با افزودن ویژگی‌های خوب.»

بعد از خواندن تعریف، فریاد زدم: «بربانک عزیز، اسم تو حالا مترادف خوبی شده است!»

38-1: بربانک همچنین داد من یک امضا شده تصویر از خودش من گنج آن حتی به عنوان الف هندو تاجر یک بار ارزشمند تصویری از لینکلن. این هندو که در سال‌های جنگ داخلی در آمریکا بود، چنین تحسینی را نسبت به لینکلن در ذهن خود پرورش داد.

که او حاضر نیست به هند بازگردد مگر اینکه تصویری از منجی بزرگ به دست آورد. با قاطعیت خود را در جایش میخکوب کرد روی لینکلن آستانه در، ... تاجر امتناع ورزید به ترک تا ... شگفت زده رئیس جمهور مجاز او به از خدمات دانیل هانتینگتون، هنرمند مشهور نیویورکی، استفاده کنید. وقتی نقاشی تمام شد، هندو آن را با پیروزی به کلکته برد.

جدید یورک: قرن شرکت، ۱۹۲۲ : 38-2.

فصل: ۳۹

ترز نیومن، کاتولیک انگ زن

» به هند برگرد. من پانزده سال صبورانه منتظر تو بوده‌ام. به زودی از بدن بیرون خواهم آمد و به سوی جایگاه درخشان خواهم رفت. یوگاناندا، بیا!«

در حالی که در دفتر مرکزی‌ام در کوه واشنگتن به مراقبه نشسته بودم، صدای سری یوکتشوار به طرز شگفت‌آوری در گوش درونی‌ام طنین‌انداز شد. پیام او که در یک چشم به هم زدن ده هزار مایل را پیمود، مانند برق‌آسایی در وجودم نفوذ کرد.

پانزده سال! بله، متوجه شدم، حالا سال ۱۹۳۵ است؛ من پانزده سال را صرف گسترش آموزه‌های گورویم در آمریکا کرده‌ام. حالا او مرا به یاد می‌آورد.

آن بعد از ظهر تجربه‌ام را برای یکی از مریدان مهمانم تعریف کردم. رشد معنوی او تحت کریا یوگا چنان چشمگیر بود که من اغلب او را «قدیس» خطاب می‌کردم، و پیشگویی باباجی را به یاد می‌آوردم که گفته بود آمریکا نیز از طریق مسیر باستانی یوگا، مردان و زنانی را به درک الهی خواهد رساند .

این شاگرد و الف شماره از دیگران سخاوتمندانه اصرار کرد روی سازی الف اهدا برای من سفرها. مشکل مالی که به این ترتیب حل شد، مقدمات سفر دریایی از طریق اروپا به هند را فراهم کردم. هفته‌های شلوغ آماده‌سازی در مونت واشنگتن! در مارس ۱۹۳۵، انجمن خودشناسی را طبق قوانین ایالت کالیفرنیا به عنوان یک شرکت غیرانتفاعی تأسیس کردم. تمام کمک‌های مردمی و همچنین درآمد حاصل از فروش کتاب‌ها، مجله، دوره‌های آموزشی کتبی، شهریه کلاس‌ها و هر منبع درآمد دیگری به این موسسه آموزشی تعلق می‌گیرد.

«من باید باش برگشت،" من گفته شد من دانشجویان «هرگز باید من فراموش کردن آمریکا.»

در ضیافت خداحافظی که دوستان مهربانم در لس‌آنجلس برایم ترتیب داده بودند، مدتی طولانی به چهره‌هایشان نگاه کردم و با سپاسگزاری اندیشیدم: «پروردگارا، کسی که تو را به عنوان تنها بخشنده‌ی هستی به یاد آورد، هرگز از شیرینی [بخشش] بی‌نصیب نخواهد ماند.»

از دوستی در میان فانی‌ها."

من در 9 ژوئن 1935 با قایق از نیویورک حرکت کردم. (1-39) در اروپا . دو دانشجو مرا همراهی می‌کردند: منشی‌ام، آقای سی. ریچارد رایت، و خانمی مسن از سینسیناتی، خانم اتی بلچ. ما از روزهای آرامش اقیانوس لذت می‌بردیم، که در تضاد خوشایندی با هفته‌های شتاب‌زده‌ی گذشته بود. دوران فراغت ما کوتاه بود؛ سرعت قایق‌های مدرن ویژگی‌های تأسف‌باری دارد!

مانند هر گروه گردشگر کنجکاو دیگری، در شهر عظیم و باستانی لندن قدم زدیم. روز بعد از من دعوت شد تا در یک جلسه بزرگ در کاکستون هال سخنرانی کنم، که در آن توسط سر فرانسیس یانگهازبند به حضار لندنی معرفی شدم. گروه ما روز دلپذیری را به عنوان مهمان سر هری لادر در ملک او در اسکاتلند گذراند. خیلی زود از کانال مانش عبور کردیم تا قاره، زیرا می‌خواستم سفر زیارتی ویژه‌ای به باواریا داشته باشم. این تنها سفر من خواهد بود. احساس کردم فرصتی پیش آمده تا عارف بزرگ کاتولیک، ترز نویمان اهل کانرزرویت، را ملاقات کنم.

سال‌ها پیش، شرح حال شگفت‌انگیزی از ترز خوانده بودم. اطلاعات ارائه شده در مقاله به شرح زیر بود:

(1)ترز، متولد ۱۸۹۸، در بیست سالگی در تصادفی مجروح شد؛ نابینا و فلج شد.

(2) او به طرز معجزه آسایی در سال ۱۹۲۳ از طریق دعا به سنت ترزا، "گل کوچک"، بینایی خود را بازیافت. بعدها اعضای بدن ترزا نویمان فوراً بهبود یافتند.

(3) از سال ۱۹۲۳ به بعد، ترز به طور کامل از خوردن و آشامیدن پرهیز کرده است، به جز بلعیدن روزانه یک ویفر کوچک مقدس.

(4) زخم‌های مقدس مسیح یا استیگماتا در سال ۱۹۲۶ بر سر، سینه، دست‌ها و پاهای ترز ظاهر شد. پس از آن، جمعه هر هفته، او مصائب مسیح را تجربه کرده و در بدن خود تمام رنج‌های تاریخی او را متحمل شده است.

(5) ترزا که معمولاً فقط زبان آلمانی ساده‌ی روستایش را می‌داند، در طول خلسه‌های جمعه‌اش عباراتی را بیان می‌کند که محققان آنها را به عنوان زبان آرامی باستانی شناسایی کرده‌اند. در مواقع مناسب در رؤیاهایش، او به زبان عبری یا یونانی صحبت می‌کند.

(6) توسط وابسته به کلیسا اجازه، ترز دارد چندین زمان‌ها شده تحت بستن مشاهده علمی. دکتر فریتز گرلیک، سردبیر یک روزنامه پروتستان آلمانی، برای «افشاگری کلاهبرداری کاتولیک‌ها» به کانرزرویت رفت، اما در نهایت با احترام زندگینامه او را نوشت. 2-39

مثل همیشه، چه در شرق و چه در غرب، مشتاق ملاقات با یک قدیس بودم. در شانزدهم جولای، با ورود گروه کوچکمان به روستای عجیب و غریب کونرزرویت، بسیار خوشحال شدم. دهقانان باواریایی علاقه‌ی زیادی به اتومبیل فورد ما (که از آمریکا آورده بودیم) و گروه متنوع آن - یک مرد جوان آمریکایی، یک خانم مسن و یک شرقی زیتونی رنگ با موهای بلند که زیر یقه کتش پنهان شده بود - نشان دادند.

ترز کمی کلبه، تمیز و مرتب، با شمعدانی ها شکوفه دادن توسط الف بدوی خب، بود افسوس!

در سکوت بسته شد. همسایه‌ها و حتی پستچی روستا که از آنجا می‌گذشت، هیچ اطلاعاتی به ما ندادند.
باران شروع به باریدن کرد؛ همراهانم پیشنهاد دادند که آنجا را ترک کنیم.

«.نه،» من گفت سرسختانه، «من اراده ماندن اینجا تا من پیدا کردن برخی سرنخ پیشرو به ترز»

دو ساعت بعد، ما هنوز در ماشینمان، زیر باران شدید، نشسته بودیم. با آهی شکایت‌آمیز گفتم:
«خدایا، اگر او ناپدید شده، چرا مرا به اینجا آوردی؟»

یک انگلیسی زبان مرد متوقف شد در کنار ما، با ادب ارائه او کمک.

او گفت: «من دقیقاً نمی‌دانم ترز کجاست، اما او اغلب به خانه پروفسور ورز، استاد علوم دینی آیشتات، که هشتاد مایل از اینجا فاصله دارد، سر می‌زند.»

صبح روز بعد، گروه ما با ماشین به روستای آرام آیشتات، که خیابان‌های سنگفرش باریکی داشت، رفت.
دکتر ورز در خانه‌اش با گرمی از ما استقبال کرد؛ "بله، ترز اینجاست." او خبر مهمانان را برایش فرستاد.
خیلی زود پیکی با پاسخ ترز از راه رسید.

« اگرچه اسقف از من خواسته است که بدون اجازه او کسی را نبینم، اما من مرد خدا را از هند خواهم پذیرفت.»

با شنیدن این حرف‌ها عمیقاً تحت تأثیر قرار گرفتم و به دنبال دکتر ورز به طبقه بالا و اتاق نشیمن رفتم.
ترز بلافاصله وارد شد و هاله‌ای از آرامش و شادی از خود ساطع می‌کرد. او لباسی مشکی و روسری سفید بی‌عیب و نقصی به تن داشت. اگرچه در آن زمان سی و هفت ساله بود، اما بسیار جوان‌تر به نظر می‌رسید و طراوت و جذابیتی کودکانه داشت. سالم، خوش‌هیکل، گونه‌های گلگون و بشاش، این قدیسی است که غذا نمی‌خورد!

ترز با دست دادن بسیار ملایمی به من سلام کرد. هر دو در سکوت و در حالی که یکدیگر را عاشق خدا می‌دانستیم، از خود می‌درخشیدیم.

دکتر ورز با مهربانی پیشنهاد داد که به عنوان مترجم خدمت کند. همین که نشستیم، متوجه شدم که ترز با کنجکاوی ساده‌لوحانه‌ای به من نگاه می‌کند؛ ظاهراً هندوها در باواریا نادر بودند.

«من خواسته شده به شنیدن" چیزی؟ شما خوردن نکن مالِ خود او از پاسخ ...

«نه، به جز یک ویفر آرد برنج مقدس، هر روز صبح ساعت شش.» «اندازه ویفر

چقدر است؟»

به نازکی کاغذ است، به اندازه یک سکه کوچک.» او اضافه کرد: «من آن را به دلایل مذهبی می‌گیرم؛ « اگر نامقدس باشد، نمی‌توانم آن را قورت دهم.»

قطعاً نمی‌توانستی با آن، دوازده سال تمام، زندگی کنی؟» «من با نور »

خدا زندگی می‌کنم.» چقدر پاسخ او ساده بود، چقدر انیشتینی!

«... اتر، خورشید، و هوا من دیدن شما متوجه شدن که انرژی جریان‌ها به شما بدن از ."

الف سریع لبخند شکست بیش از او چهره. «من هستم بنابراین خوشحال به بدانید شما درک کردن چگونه من زنده باد."

زندگی مقدس شما، تجلی روزانه‌ی حقیقتی است که مسیح بیان کرده است: انسان نه تنها به نان، بلکه «

به هر کلمه‌ای که از دهان خدا صادر شود، زیست خواهد کرد.» ۳-۳۹

دوباره از توضیحات من ابراز خوشحالی کرد. «واقعاً همینطور است. یکی از دلایلی که من امروز اینجا روی زمین هستم این است که ثابت کنم انسان می‌تواند با نور نامرئی خدا زندگی کند، نه فقط با غذا.»

"می‌تواند شما آموزش دادن دیگران چگونه به زنده بدون غذا؟"

"او ظاهر شد الف خرده ریزه شوکه شده. «من نمی‌تواند انجام دادن که؛ خدا می‌کند نه آرزو آن را."

همین که نگاهم به دست‌های قوی و برازنده‌اش افتاد، ترز زخم کوچک، مربعی و تازه التیام‌یافته‌ای را روی هر یک از کف دست‌هایش به من نشان داد. در پشت هر دست، به یک هلال کوچک‌تر اشاره کرد... زخمِ شکل‌دار، تازه التیام یافته. هر زخم مستقیماً از دست می‌گذشت. این منظره خاطره‌ی مشخصی از میخ‌های آهنی مربعی بزرگ با انتهای هلالی شکل را به ذهنم آورد که هنوز در شرق استفاده می‌شوند، اما من به یاد نمی‌آورم که در غرب دیده باشم.

آن قدیس چیزی از خلسه‌های هفتگی‌اش برایم تعریف کرد. «من به عنوان یک ناظر درمانده، تمام مصائب مسیح را مشاهده می‌کنم.» هر هفته، از نیمه‌شب پنجشنبه تا ساعت یک بعد از ظهر جمعه، زخم‌هایش باز می‌شوند و خونریزی می‌کنند؛ او ده پوند از وزن معمول ۱۲۱ پوندی‌اش را از دست می‌دهد. ترز با وجود رنج فراوان از عشق دلسوزانه‌اش، با شادی منتظر این رؤیاهای هفتگی است. پروردگارش.

فوراً متوجه شدم که زندگی عجیب او از جانب خداوند در نظر گرفته شده است تا به همه مسیحیان در مورد اصالت تاریخی زندگی و مصلوب شدن عیسی مسیح، آنطور که در عهد جدید ثبت شده است، اطمینان خاطر دهد و پیوند جاودانه بین استاد جلیلی و مریدانش را به طرز چشمگیری به نمایش بگذارد.

قدیس استاد ورز مرتبط برخی از او تجربیات با ... .

او به من گفت: «چند نفر از ما، از جمله ترز، اغلب برای سفرهای چند روزه به سراسر آلمان سفر می‌کنیم. این یک تضاد چشمگیر است - در حالی که ما سه وعده غذا در روز داریم، ترز چیزی نمی‌خورد. او مثل گل رز تازه می‌ماند و خستگی ناشی از سفرها به او آسیبی نمی‌رساند. وقتی گرسنه می‌شویم و به دنبال مسافرخانه‌های بین راهی می‌گردیم، او با خوشحالی می‌خندد.»

استاد جزئیات فیزیولوژیکی جالبی را اضافه کرد: «چون ترز غذا نمی‌خورد، معده‌اش کوچک شده است. او هیچ ماده‌ی دفعی ندارد، اما غدد عرقش کار می‌کنند؛ پوستش همیشه نرم و سفت است.»

زمان از جدایی، من بیان شده به ترز من میل به باش حاضر در او خلسه در ...

او با مهربانی گفت: «بله، لطفاً جمعه‌ی آینده به کانرزرویت بیایید. اسقف به شما مجوز خواهد داد. خیلی خوشحالم که در آیشتات به دنبال من گشتید.»

ترز چندین بار به آرامی دست داد و با گروه ما به سمت دروازه رفت. آقای رایت رادیوی ماشین را روشن کرد؛ قدیس با خنده‌های کوتاه و مشتاقانه آن را بررسی کرد. جمعیت زیادی از جوانان جمع شده بودند که ترز به داخل خانه پناه برد. ما او را از پنجره دیدیم، جایی که با نگاهی کودکانه به ما نگاه می‌کرد و دستش را تکان می‌داد.

از گفتگوی روز بعد با دو برادر ترز، که بسیار مهربان و دوست‌داشتنی بودند، فهمیدیم که آن قدیس فقط یک یا دو ساعت در شب می‌خوابد. با وجود زخم‌های زیادی که در بدنش دارد، فعال و پرانرژی است. او عاشق پرندگان است، از آکواریوم ماهی مراقبت می‌کند و اغلب در باغ خود کار می‌کند. مکاتبات او زیاد است؛ پیروان کاتولیک برای او دعا و دعای شفا می‌نویسند. بسیاری از جویندگان از طریق او از بیماری‌های جدی شفا یافته‌اند.

برادرش فردیناند، حدوداً بیست و سه ساله، توضیح داد که ترز از طریق دعا قدرت دارد تا بیماری‌های دیگران را بر بدن خود درمان کند. پرهیز این قدیس از غذا به زمانی برمی‌گردد که او دعا کرد تا بیماری گلوی مرد جوانی از اهالی کلیسایش که در آن زمان آماده ورود به سلسله مراتب مقدس بود، به گلوی خودش منتقل شود.

بعدازظهر پنجشنبه، گروه ما با ماشین به خانه اسقف رفتیم، که با تعجب به گیسوان پریشان من نگاه کرد. او به راحتی مجوز لازم را صادر کرد. هیچ هزینه‌ای وجود نداشت؛ قانونی که کلیسا وضع کرده صرفاً برای محافظت از ترزا در برابر هجوم گردشگران بی‌هدف است، گردشگرانی که در سال‌های گذشته جمعه‌ها هزاران نفر به آنجا می‌آمدند.

صبح جمعه حدود ساعت نه و نیم به کانرزرویت رسیدیم. متوجه شدم که کلبه کوچک ترز یک بخش مخصوص با سقف شیشه‌ای دارد که نور زیادی به او می‌دهد. از دیدنش خوشحال شدیم. درها دیگر بسته نبودند، بلکه با شور و شوق مهمان‌نوازی کاملاً باز بودند. صفی متشکل از حدود بیست بازدیدکننده، مسلح به مجوز ورود، تشکیل شده بود. بسیاری از آنها از مسافت‌های بسیار دور برای تماشای آن خلسه عرفانی آمده بودند.

ترز با این آگاهی شهودی که من می‌خواستم او را به دلایل معنوی ببینم، و نه فقط برای ارضای یک کنجکاوی گذرا، اولین آزمون من در خانه استاد را با موفقیت پشت سر گذاشته بود.

دومین آزمایش من به این واقعیت مربوط می‌شد که درست قبل از اینکه به اتاقش در طبقه بالا بروم، خودم را در حالت خلسه یوگایی قرار دادم تا در ارتباط تله‌پاتیک و تلویزیونی با او یکی شوم. وارد اتاقش شدم، پر از ملاقات‌کننده؛ او با لباس سفید روی تخت دراز کشیده بود. با آقای...
رایت که با فاصله کمی پشت سرم می‌آمد، درست داخل آستانه در ایستادم، و از منظره‌ای عجیب و بسیار ترسناک وحشت‌زده شدم.



ترسه نیومن

مشهور کاتولیک انگ‌زن سازمان بهداشت جهانی الهام گرفته من ۱۹۳۵ زیارت به کانرزرویت، بایرن

خون به صورت باریک و پیوسته، به پهنای یک اینچ، از پلک‌های پایینی ترز جاری بود. نگاهش به سمت بالا و روی چشم معنوی‌اش در پیشانی مرکزی متمرکز بود. پارچه‌ای که دور سرش پیچیده شده بود، از زخم‌های ناشی از تاج خار، غرق در خون بود. لباس سفیدش به دلیل زخم پهلویش، در جایی که بدن مسیح، مدت‌ها پیش، آخرین بی‌احترامی نیزه سرباز را متحمل شده بود، به رنگ قرمز روی قلبش لکه‌دار شده بود.

دست‌های ترز با حالتی مادرانه و التماس‌آمیز دراز شده بود؛ چهره‌اش حالتی توأمان رنج‌دیده و الهی داشت. لاغرتر به نظر می‌رسید و از بسیاری جهات ظریف و ظاهری تغییر کرده بود.
او در حالی که به زبانی بیگانه زمزمه می‌کرد، با لب‌هایی لرزان و با افرادی که در مقابل دیدگانش بودند، صحبت می‌کرد.

همانطور که با او هماهنگ بودم، شروع به دیدن صحنه‌های رؤیایش کردم. او در میان جمعیت تمسخرکننده، عیسی را در حال حمل صلیب تماشا می‌کرد. 4-39 ناگهان با حیرت سرش را بلند کرد: خداوند زیر بار بی‌رحمی افتاده بود. رؤیا ناپدید شد. ترز، در خستگی ناشی از ترحم سوزان، به شدت در بالش خود فرو رفت.

در این لحظه صدای بلندی از پشت سرم شنیدم. برای لحظه‌ای سرم را برگرداندم و دو مرد را دیدم که جسدی را که به خاک افتاده بود، حمل می‌کردند. اما چون داشتم از حالت عمیق فراآگاهی بیرون می‌آمدم، بلافاصله فرد افتاده را نشناختم. دوباره چشمانم را به صورت ترز دوختم، زیر جویبارهای خون، رنگ‌پریده و مرگبار بود، اما حالا آرام بود و پاکی و تقدس از آن می‌تابید. کمی بعد به پشت سرم نگاه کردم و آقای رایت را دیدم که با دستش روی گونه‌اش ایستاده بود، که از آن خون می‌آمد. چکه چکه کردن

" ... یکی سازمان بهداشت جهانی افتاد؟ دیک»، من پرس و جو کرد با نگرانی، "بودند شما»

«در کرد غش من ،بله نمایش ترسناک ... ."

«بر کن نگاه و بازگشت به شجاع هستند «تو» ،خاطر تسلی با گفت من «،خب دوباره بینایی ... ."

با یادآوری صف صبورانه‌ی زائران، من و آقای رایت در سکوت با ترز خداحافظی کردیم و حضور مقدس او را ترک کردیم. 39-5

روز بعد گروه کوچک ما با ماشین به سمت جنوب حرکت کرد، و خدا را شکر می‌کردیم که به قطار وابسته نیستیم و می‌توانیم هر کجای حومه شهر که خواستیم، فورد را متوقف کنیم. از تک تک دقایق سفر لذت بردیم. الف تور از طریق آلمان، هلند، فرانسه، و ... سوئیسی آلپ. در ایتالیا ما ساخته شده الف ویژه سفر به آسیزی برای بزرگداشت رسول فروتنی، سنت فرانسیس. تور اروپایی در یونان به پایان رسید، جایی که از معابد آتن دیدن کردیم و زندانی را دیدیم که در آن سقراط مهربان ۳۹-۶ معجون مرگش را نوشیده بود. هنرمندی یونانیان در خلق خیالاتشان با مرمر، انسان را سرشار از تحسین می‌کند.

ما سوار کشتی شدیم و از فراز مدیترانه آفتابی عبور کردیم و در فلسطین پیاده شدیم. با گشت و گذار روزانه بر فراز سرزمین مقدس، بیش از هر زمان دیگری به ارزش زیارت ایمان آوردم. روح ... مسیح در فلسطین فراگیر است؛ من با احترام در کنار او در بیت لحم، جتسیمانی، کالوری، کوه مقدس زیتون و در کنار رود اردن و دریای جلیل قدم می‌زدم.

گروه کوچک ما از آخور تولد، کارگاه نجاری یوسف، مقبره ایلعازر، خانه مارتا و مریم، و تالار شام آخر بازدید کردند. دوران باستان در حال آشکار شدن بود؛ صحنه به صحنه، من نمایش الهی را که مسیح زمانی برای قرن‌ها اجرا کرده بود، دیدم.

به سوی مصر، با قاهره مدرن و اهرام باستانی‌اش. سپس با قایقی در دریای باریک سرخ، بر فراز دریای پهناور عرب؛ اینک، هند!

39-1 : ... واقعیت که من منشی، آقای قابل توجه شمول اینجا از الف کامل تاریخ است به دلیل به رایت، نگه داشته شده الف دفتر خاطرات سفر .

39-2 : دیگر کتاب‌ها روی او زندگی هستند ترز نیومن: الف انگ‌زن از ما روز ، و بیشتر تواریخ از ترز نویمان ، هر دو اثر فریدریش ریتر فون لاما (میلواکی: انتشارات بروس).

39-3 : ... متیو ۴:۴. مرد بدن باتری است نه پایدار توسط ناخالص غذا (نان) به تنهایی، اما توسط قدرت نامرئی از طریق دروازه بصل النخاع به بدن انسان جریان .(AUM کلمه یا) ارتعاشی کیهانی انرژی می‌یابد. این ششمین مرکز بدن در پشت گردن در بالای پنج چاکرای نخاعی (سانسکریت به معنای "چرخ" یا مراکز تابش نیرو) قرار دارد. بصل النخاع ورودی اصلی برای تأمین نیروی حیات جهانی (AUM) بدن است و مستقیماً با قدرت اراده انسان مرتبط است که در مرکز هفتم یا مرکز آگاهی مسیح (... ابروها کیهانی انرژی است سپس ذخیره شده بالا کوتاشتا) در چشم سوم متمرکز شده است. بین ... مغز به عنوان الف مخزن از بی نهایت پتانسیل‌ها، در وداها به صورت شاعرانه به عنوان در "نیلوفر هزار گلبرگ نور" ذکر شده است. کتاب مقدس همواره از اوم به عنوان "روح القدس" یا نیروی حیات نامرئی که به طور الهی از تمام خلقت حمایت می‌کند، یاد می‌کند. "آیا نمی‌دانید که بدن شما معبد روح القدس است که در شماست، که از خدا دارید، و شما از آن خود نیستید؟" - اول قرنتیان 6:19

... ساعت‌ها قبلی من رسیدن، ترز داشت قبلاً گذشت از طریق بسیاری رؤیاها از در طول ... 39-4 :
... رویدادها که بسته شدن روزها در مسیح زندگی. او ورودی معمولاً شروع می‌شود با صحنه‌ها از
... آخرین شام. او رؤیاها با مرگ عیسی بر روی صلیب یا گاهی اوقات با دفن او پایان دنبال شده
می‌یابد.

... نازی آزار و اذیت، و است هنوز حاضر در کانرزرویت، طبق به ۱۹۴۵ ترز دارد زنده ماند 39-5 :
آمریکایی اخبار مخابره شده از آلمان

39-6 بخشی از کتاب اوسبیوس به مواجهه‌ی جالبی بین سقراط و یک حکیم هندو اشاره می‌کند. متن چنین است: «آریستوکسنوس، موسیقیدان، داستان زیر را درباره‌ی هندی‌ها نقل می‌کند. یکی از این ... محدوده از او فلسفه. «آن» استعلام مردان در آتن با سقراط ملاقات کرد و از او پرسید او چه بود ... انفجار هندی بیرون خندیدن. «چگونه» می‌تواند الف به انسان پدیده‌ها، پاسخ داد سقراط در این مرد پرس و جو کردن به انسان پدیده‌ها، او گفت، وقتی که او است نادان از الهی آنهایی که؟ آریستوکسنوسِ ذکر شده، شاگرد ارسطو و نویسنده‌ای برجسته در زمینه هارمونیک‌ها بود. تاریخ او به ۳۳۰ سال قبل از میلاد مسیح برمی‌گردد.

فصل: ۴۰

من بازگشت به هند

با سپاسگزاری، داشتم هوای متبرک هند را استنشاق می‌کردم. قایق ما، راجپوتانا، در ۲۲ آگوست ۱۹۳۵ در بندر عظیم بمبئی پهلو گرفت. حتی این، اولین روز من از کشتی، پیش‌درآمدی از سال پیش رو بود - دوازده ماه فعالیت بی‌وقفه. دوستان با حلقه‌های گل و تبریک در اسکله جمع شده بودند؛ خیلی زود، در سوئیت ما در هتل تاج محل، سیلی از خبرنگاران و عکاسان به راه افتاد.

بمبئی شهری جدید برای من بود؛ آن را به طرز پرانرژی مدرن یافتم، با نوآوری‌های فراوان از غرب. درختان نخل در بلوارهای وسیع صف کشیده‌اند؛ بناهای باشکوه دولتی در کنار معابد باستانی، توجه‌ها را به خود جلب می‌کنند. با این حال، زمان بسیار کمی برای گشت و گذار اختصاص داده شد؛ من بی‌صبر بودم و مشتاق دیدن گوروی محبوبم و دیگر عزیزانم. با سپردن فورد به واگن بار، گروه ما به زودی با قطار به سمت شرق و کلکته حرکت می‌کرد. 1-40

با ورودمان به ایستگاه هاورا، جمعیت زیادی برای استقبال از ما جمع شده بودند، به طوری که برای مدتی نتوانستیم از قطار پیاده شویم. مهاراجه جوان قاسم بازار و برادرم بیشنو ریاست کمیته استقبال را بر عهده داشتند؛ من برای گرمی و عظمت استقبالمان آماده نبودم.

در حالی که صفی از اتومبیل‌ها و موتورسیکلت‌ها پیشاپیش ما حرکت می‌کردند و در میان صدای شاد طبل‌ها و صدف‌های حلزونی، خانم بلچ، آقای رایت و من، در حالی که از سر تا پا غرق در گل بودیم، به آرامی به سمت خانه پدرم رانندگی می‌کردیم.

پدر و مادر پیرم مرا در آغوش گرفتند، گویی از مرگ بازگشته بودند؛ مدت‌ها از شادی بی‌کلام به یکدیگر خیره شده بودیم. برادران و خواهران، عموها، عمه‌ها و عموزاده‌ها، دانش‌آموزان و دوستان سال‌های دور دور من جمع شده بودند، حتی یک چشم خشک هم بین ما نبود. صحنه‌ی آن دیدار عاشقانه که اکنون به بایگانی خاطرات پیوسته، به روشنی و فراموش‌نشدنی در قلبم باقی مانده است.

... دنبال کردن توضیحات از همانطور که برای من جلسه با سری یوکتشوار، کلمات شکست من؛ اجازه دهید من

منشی کافی است.

آقای رایت در دفتر خاطرات سفر خود می‌نویسد: «امروز، سرشار از بالاترین انتظارات، یوگاناناداجی را از کلکته به سرمپور رساندم. از کنار مغازه‌های عجیب و غریب عبور کردیم، یکی از آنها پاتوق مورد علاقه یوگاناناداجی در دوران دانشگاهش بود، و سرانجام وارد کوچه‌ای باریک و دیوارکشی شده شدیم. ناگهان به چپ پیچیدیم و در آنجا، آشرام دو طبقه ساده اما الهام‌بخش، با بالکنی به سبک اسپانیایی که از طبقه بالا بیرون زده بود، در مقابل ما قد علم کرد. تأثیر فراگیر آن، تنهایی آرامش‌بخش بود.

با فروتنی وصف‌ناپذیر، پشت سر یوگاناناداجی وارد حیاط درون دیوارهای صومعه شدم. با قلبی تپنده، از » پله‌های سیمانی قدیمی بالا رفتیم، پله‌هایی که بدون شک، توسط هزاران جوینده حقیقت زیر پا گذاشته شده بودند. با گام‌های بلندتر، تنش شدیدتر و شدیدتر می‌شد. در مقابل ما، نزدیک بالای پله‌ها، بی‌سروصدا، آن بزرگ، سوامی سری یوکتشوارجی، در حالی که در ژست باشکوه یک فرزانه ایستاده بود، ظاهر شد .

قلبم به تپش افتاد و سرشار از شور و شوق شد، زیرا احساس کردم که از امتیاز حضور والای او » برخوردارم. اشک، دید مشتاقم را تار کرد وقتی یوگاناناداجی به زانو درآمد و با سری خمیده، قدردانی و درود روحش را تقدیم کرد، با دستش پاهای گورو و سپس با تعظیم فروتنانه، سر خود را لمس کرد. سپس برخاست و سری یوکتشوارجی او را از دو طرف در آغوش گرفت.

در آغاز هیچ کلامی رد و بدل نشد، اما شدیدترین احساس در عبارات خاموش روح بیان شد. چگونه » چشمانشان برق می‌زد و از گرمای اتحاد دوباره روح شعله‌ور می‌شد! ارتعاشی لطیف در پاسیوی آرام موج می‌زد، و حتی خورشید نیز از میان ابرها گریخت تا شعله‌ای ناگهانی از شکوه بیفزاید.«

در برابر استاد، زانو زدم و عشق و تشکر ناگفته‌ام را ابراز کردم و [احساسات] او را لمس کردم.» » پاهایم، پینه بسته از گذر زمان و خدمت، و در حال دریافت برکت او. آن وقت ایستادم و رو به دو نفر کردم چشمانی زیبا و عمیق، غرق در درون‌نگری، اما در عین حال درخشان از شادی. وارد اتاق نشیمن او شدیم که تمام ضلع آن به بالکن بیرونی که اولین بار از خیابان دیده می‌شد، باز می‌شد. استاد خود را به یک تخت کهنه تکیه داده و روی تشکی پوشیده روی زمین سیمانی نشسته بود. من و یوگاناناداجی نزدیک پاهای گورو نشستیم و بالش‌هایی به رنگ نارنجی برای تکیه دادن و راحت‌تر کردن وضعیتمان داشتیم. روی حصیر کاهی.

من بارها و بارها تلاش کردم تا به مکالمه بنگالی بین دو سوامیجی نفوذ کنم - متوجه شدم که انگلیسی » وقتی آنها با هم هستند پوچ و بی‌معنی است، اگرچه سوامیجی مهاراج، همانطور که دیگران این گوروی بزرگ را صدا می‌زنند، می‌تواند و اغلب به آن زبان صحبت می‌کند. اما من تقدس آن بزرگ را از طریق لبخند دلگرم‌کننده و چشمان برق‌زده‌اش درک کردم. یکی از ویژگی‌هایی که به راحتی در مکالمه شاد و جدی او قابل تشخیص است، مثبت‌اندیشی مصمم در گفتار است - نشانه یک مرد خردمند، که می‌داند که می‌داند، زیرا خدا را می‌شناسد. خرد عظیم، قدرت هدف و عزم او از هر نظر آشکار است.«

هر از گاهی با احترام به او نگاه می‌کردم و متوجه می‌شدم که قامتی درشت و ورزیده دارد و با آزمایش‌ها» و فداکاری‌های ترک دنیا آبدیده شده است. متانت او باشکوه است. پیشانی شیب‌دارش، مانند ...» اگر به آسمان‌ها، غالب است او الهی چهره او دارد الف بلکه بزرگ و خانگی بینی دنبال ... ،

که در اوقات بیکاری خود را با آن سرگرم می‌کند، و مانند یک کودک آن را با انگشتانش تکان می‌دهد و بالا و پایین می‌پراند. چشمان تیره و قدرتمندش با حلقه‌ای آبی رنگ احاطه شده‌اند. موهایش که از وسط فرق باز شده‌اند، از نقره‌ای شروع می‌شوند و به رگه‌هایی از طلایی-نقره‌ای و مشکی-نقره‌ای تبدیل می‌شوند و در شانه‌هایش به حلقه‌های کوچک ختم می‌شوند. ریش و سبیلش کم یا نازک است، اما به نظر می‌رسد که ویژگی‌های او را برجسته‌تر می‌کنند و مانند شخصیتش، همزمان عمیق و سبک هستند.

« خنده‌ای شاد و سرخوشانه دارد که از اعماق سینه‌اش برمی‌خیزد و باعث می‌شود تمام بدنش بلرزد و بلرزد - بسیار شاد و صمیمی. چهره و قامتش در قدرتشان خیره‌کننده هستند، همانطور که انگشتان عضلانی‌اش. او با گام‌هایی موقر و قامتی راست حرکت می‌کند.»

« او صرفاً لباس معمولی و پیراهنی به تن داشت که زمانی هر دو به رنگ اخرایی پررنگ رنگ شده بودند، اما اکنون یک پرتقال رنگ‌پریده.

« با نگاهی اجمالی به اطراف، متوجه شدم که این اتاق نسبتاً مخروبه، نشان‌دهنده‌ی بی‌علاقگی صاحبخانه به رفاه مادی است. دیوارهای سفیدِ آفتاب‌گرفته‌ی تالار دراز، با گچ آبیِ رنگ‌پریده رگه‌هایی از رنگ و رو رفته داشتند. در یک انتهای اتاق، تصویری از لاهیری ماهاسایا، مزین به گل‌آرایی ساده و عبادت، آویزان بود. همچنین تصویری قدیمی وجود داشت که یوگاناناداجی را در بدو ورود به بوستون، در کنار دیگر نمایندگان کنگره ادیان نشان می‌داد.

« من متوجه تلاقی عجیب مدرنیته و کهنگی شدم. یک لوستر بزرگ شیشه‌ای تراش‌خورده که با نور شمع روشن می‌شد، به دلیل بلااستفاده بودن، تار عنکبوت گرفته بود و روی دیوار، یک تقویم روشن و به‌روز قرار داشت. عطر آرامش و سکون از تمام اتاق ساطع می‌شد. آن سوی بالکن، درختان نارگیل را می‌دیدم که در سکوت، بر فراز صومعه قد برافراشته بودند.»

« جالب است که ببینیم استاد فقط باید دست‌هایش را به هم بزند و قبل از اتمام، یکی از شاگردان کوچکش به او خدمت می‌کند یا از او مراقبت می‌کند. اتفاقاً، من خیلی جذب یکی از آنها شده‌ام - پسری لاغر اندام به نام پرافولا، ۴۰-۲ ساله.» با موهای بلند مشکی تا روی شانه‌هایش، چشمان سیاه بسیار نافذ و درخشان و لبخندی آسمانی؛ چشمانش برق می‌زند و گوشه‌های لبش بالا می‌رود، مانند ستارگان و هلال ماه که در گرگ و میش ظاهر می‌شوند.

« شادی سوامی سری یوکتشوارجی آشکارا از بازگشت «محصول» خود شدید است (و به نظر می‌رسد که او تا حدودی در مورد «محصولِ محصول» کنجکاو است). با این حال، غلبه جنبه خرد در طبیعت خدای بزرگ، مانع ابراز بیرونی احساسات او می‌شود.»

« یوگاناناداجی، طبق رسم وقتی مرید نزد گورویش برمی‌گردد، هدایایی به او تقدیم کرد. بعداً دور هم نشستیم و غذایی ساده اما خوب پخته شده خوردیم. همه غذاها ترکیبی از سبزیجات و برنج بودند. سری یوکتشوارجی از استفاده من از تعدادی از آداب و رسوم هندی، مثلاً «خوردن با انگشت» خوشحال شد.»

« بعد از چند ساعت عبارات بنگالیِ پراکنده و تبادل لبخندهای گرم و نگاه‌های شاد، به پایش تعظیم کردیم و با ادای احترام خداحافظی کردیم ، ۴۰-۳ « و با خاطره‌ای جاودان از یک ملاقات و سلام مقدس، به سمت کلکته رهسپار شد. اگرچه من عمدتاً از برداشت‌های بیرونی‌ام از او می‌نویسم، اما همیشه از اساس حقیقی قدیس - شکوه معنوی او - آگاه بودم. قدرت او را احساس کردم، و این احساس را به عنوان نعمت الهی خود حمل خواهم کرد.

از آمریکا، اروپا و فلسطین هدایای زیادی برای سری یوکتشوار آورده بودم. او آنها را بـا لبخنـد، امـا بدون هیچ حرفی، پذیرفت. برای استفاده خودم، در آلمان یک عصای چتری ترکیبی خریده بـودم. در هند تصمیم گرفتم عصا را به استاد بدهم.

« واقعاً از این هدیه ممنونم!» چشمان گورویم با محبت به من دوخته شده بود. او با گفتن این جمله‌ی غیرمنتظره، منظور را فهمید. از میان تمام هدایا، عصا را انتخاب کرد تا به بازدیدکنندگان نشان دهد.

« استاد، لطفاً اجازه دهید برای اتاق نشیمن فرش جدیدی تهیه کنم.» متوجه شده بودم که پوست ببر سری یوکتشوار روی یک فرش پاره قرار داده شده است.

« اگر می‌خواهی این کار را بکن.» صدای گورویم پر از شور و شوق نبود. «ببین، زیرانداز ببری من زیبا و تمیز است؛ من در قلمرو کوچک خودم پادشاه هستم. فراتر از آن، دنیای پهناوری است که فقط به ظواهر توجه دارد.»

همچنان که این کلمات را بر زبان می‌آورد، احساس کردم سال‌ها به عقب برگشتند؛ بار دیگر من یک مرید جوان هستم، پاک و منزه در آتش عذاب روزانه!

به محض اینکه توانستم از سرمپور و کلکته جدا شوم، به همراه آقای رایت به سمت رانچی راه افتادم. چه استقبالی در آنجا، یک تشویق واقعی! اشک در چشمانم حلقه زد وقتی معلمان فداکار را که در طول پانزده سال غیبت من، پرچم مدرسه را در اهتزاز نگه داشته بودند، در آغوش گرفتم. چهره‌های درخشان و لبخندهای شاد دانش‌آموزان شبانه‌روزی و روزانه، گواه کاملی بر ارزش مدرسه و آموزش یوگای چندوجهی آنها بود.

با این حال، افسوس! مؤسسه رانچی با مشکلات مالی شدیدی روبرو بود. سر مانیندرا چاندرا نوندی، مهاراجه قدیمی که کاخ قاسم‌بازار او به ساختمان مرکزی مدرسه تبدیل شده بود و کمک‌های مالی زیادی به نیازمندان کرده بود، اکنون درگذشته بود. بسیاری از جنبه‌های رایگان و خیرخواهانه مدرسه اکنون به دلیل عدم حمایت کافی مردم به طور جدی در معرض خطر قرار گرفته بودند.

من سال‌ها در آمریکا زندگی نکرده بودم، مگر اینکه مقداری از خرد عملی آن و روحیه‌ی بی‌باک آن در برابر موانع را آموخته باشم. یک هفته در رانچی ماندم و با مشکلات بحرانی دست و پنجه نرم کردم. سپس مصاحبه‌هایی در کلکته با رهبران و مربیان برجسته، گفتگویی طولانی با مهاراجه‌ی جوان قاسم‌بازار، درخواست کمک مالی از پدرم انجام شد و ناگهان! پایه‌های لرزان رانچی شروع به ترمیم کرد. کمک‌های مالی زیادی، از جمله یک چک هنگفت، در آخرین لحظه از ... رسید. دانشجویان آمریکایی من

چند ماه پس از ورودم به هند، از دیدن ثبت قانونی مدرسه رانچی لذت بردم. رویای همیشگی من برای داشتن یک مرکز آموزشی یوگا با وقف دائمی به حقیقت پیوست. این رؤیا مرا در آغاز فروتنانه‌ام در سال ۱۹۱۷ با گروهی متشکل از هفت پسر راهنمایی کرده بود.

در طول دهه‌ای که از سال ۱۹۳۵ می‌گذرد، رانچی دامنه فعالیت خود را بسیار فراتر از مدرسه پسرانه گسترش داده است. اکنون فعالیت‌های بشردوستانه گسترده‌ای در آنجا در قالب ماموریت شیاما چاران لاهیری ماهاسایا انجام می‌شود.

این مدرسه یا یوگودا سات-سانگا براهماچاریا ویدیالای، کلاس‌های آزاد در زمینه دستور زبان و دروس دبیرستان برگزار می‌کند. دانش‌آموزان شبانه‌روزی و دانش‌آموزان روزانه نیز آموزش‌های حرفه‌ای دریافت می‌کنند.

نوعی آموزش. پسرها خودشان بیشتر فعالیت‌هایشان را از طریق کمیته‌های مستقل تنظیم می‌کنند. خیلی زود در دوران حرفه‌ای‌ام به عنوان مربی متوجه شدم پسرهایی که شیطنت‌آمیز از گول زدن معلم لذت می‌برند، با روی باز قوانین انضباطی را که توسط همکلاسی‌هایشان تعیین می‌شود، می‌پذیرند. من که خودم هیچ‌وقت شاگرد نمونه‌ای نبودم، با تمام شوخی‌ها و مشکلات پسرانه همدردی می‌کردم.

ورزش و بازی تشویق می‌شود؛ زمین‌های بازی مملو از تمرین هاکی و فوتبال است. دانش‌آموزان رانچی اغلب در مسابقات قهرمانی جام را می‌برند. سالن ورزشی روباز در سراسر کشور شناخته شده است. ... یوگودا ویژگی: ذهنی جهت از زندگی انرژی به (عضله‌سازی) شارژ مجدد از طریق اراده قدرت است هر قسمت از بدن. به پسرها همچنین آسانا (وضعیت‌های بدنی)، شمشیربازی و لاتی (چوب بازی) و ... رانچی ویدیالای داشته باشند شده جوجیتسو آموزش داده می‌شود. یوگودا سلامت نمایشگاه‌ها در شرکت کرد توسط هزاران نفر.

کول‌ها ، سانتال‌ها و مونداس‌ها ، قبایل بومی استان، ارائه می‌شود . کلاس‌های درس فقط برای دختران در روستاهای مجاور برگزار شده است.

ویژگی منحصر به فرد رانچی، آغاز کریا یوگا است . پسران روزانه تمرینات معنوی خود را انجام می‌دهند، به سرودهای گیتا می‌پردازند و با آموزه‌ها و سرمشق‌ها، فضایل سادگی، فداکاری، شرافت و حقیقت را می‌آموزند. شر به عنوان چیزی که باعث بدبختی می‌شود و خیر به عنوان اعمالی که منجر به خوشبختی واقعی می‌شود، به آنها نشان داده می‌شود. شر را می‌توان با عسل مسموم مقایسه کرد، وسوسه‌انگیز اما مملو از مرگ.

غلبه بر بی‌قراری جسم و ذهن با تکنیک‌های تمرکز به نتایج شگفت‌انگیزی دست یافته است: دیدن یک شخصیت کوچک جذاب، نه یا ده ساله، که در رانچی نشسته است، چیز جدیدی نیست. برای یک ساعت یا بیشتر، در آرامشی بی‌وقفه، با نگاهی بی‌چشم‌چران به سوی چشم معنوی. اغلب تصویر این دانشجویان رانچی به ذهنم خطور کرده است، زیرا دانشجویانی را در سراسر جهان مشاهده کرده‌ام که به سختی می‌توانند در طول یک جلسه کلاس آرام بنشینند. 4-40

رانچی ۲۰۰۰ فوت بالاتر از سطح دریا قرار دارد؛ آب و هوای آن معتدل و یکنواخت است. این زمین بیست و پنج هکتاری، در کنار یک برکه بزرگ، یکی از بهترین باغ‌های میوه هند را شامل می‌شود - پانصد درخت میوه - انبه، گواوا، لیچی، جک فروت، خرما. پسرها سبزیجات خود را پرورش می‌دهند و با چرخ‌هایشان ریسندگی می‌کنند .

یک مهمانخانه با رویی گشاده پذیرای بازدیدکنندگان غربی است. کتابخانه رانچی شامل مجلات متعدد و حدود هزار جلد کتاب به زبان‌های انگلیسی و بنگالی، اهدایی از غرب و شرق است. مجموعه‌ای از کتب مقدس جهان نیز در آنجا وجود دارد. یک موزه با طبقه‌بندی خوب، نمایشگاه‌های باستان‌شناسی، زمین‌شناسی و مردم‌شناسی را به نمایش می‌گذارد؛ تا حد زیادی، غنیمت‌هایی از گشت و گذارهای من در سرزمین متنوع خداوند.

بیمارستان و درمانگاه خیریه‌ی لاهیری ماهاسایا، با شعبات متعدد در روستاهای دوردست، تاکنون به ۱۵۰،۰۰۰ نفر از فقرای هند خدمت‌رسانی کرده است. دانشجویان رانچی در زمینه‌ی کمک‌های اولیه آموزش دیده‌اند و در مواقع غم‌انگیز سیل یا قحطی، خدمات شایان ستایشی به استان خود ارائه داده‌اند.

در باغ میوه، معبد شیوا با مجسمه‌ای از استاد مقدس، لاهیری ماهاسایا، قرار دارد. نمازهای روزانه و کلاس‌های آموزش کتاب مقدس در باغ، زیر آلاچیق‌های انبه برگزار می‌شود.

دبیرستان‌های فرعی، با ویژگی‌های مسکونی و یوگایی رانچی، افتتاح شده‌اند و اکنون در حال شکوفایی هستند. اینها مدرسه پسرانه یوگودا سات-سانگا ویدیاپیت در لاکشمانپور هستند. در بیهار؛ و دبیرستان یوگودا سات-سانگا و صومعه اجمالیچاک در میدناپور.

یک یوگودا مت باشکوه در سال ۱۹۳۹ در داکشینسوار، درست در کنار رود گنگ، وقف شد. این صومعه جدید که تنها چند مایل از شمال کلکته فاصله دارد، پناهگاهی آرام برای ساکنان شهر فراهم می‌کند. امکانات مناسبی برای مهمانان غربی، و به ویژه برای جویندگانی که زندگی خود را وقف تحقق معنوی می‌کنند، در دسترس است. فعالیت‌های یوگودا مت شامل ارسال دو هفته‌ای آموزه‌های انجمن خودشناسی به دانشجویان در نقاط مختلف هند است.

ناگفته نماند که همه این فعالیت‌های آموزشی و بشردوستانه نیازمند خدمت و فداکاری فداکارانه بسیاری از معلمان و کارگران بوده است. من نام آنها را در اینجا فهرست نمی‌کنم، زیرا تعدادشان بسیار زیاد است؛ اما در قلب من هر یک جایگاه درخشانی دارد. این معلمان با الهام از آرمان‌های لاهیری مهاشایا، اهداف دنیوی امیدوارکننده را رها کرده‌اند تا فروتنانه خدمت کنند و بخشش فراوان داشته باشند.

پوشیده بود ، مدتی را در میان آنها زندگی کرد. در رانچی، کلکته، سرمپور، هر جا که *(dhoti)* هندی می‌رفت، منشی من، که ... استعداد درخشانی در توصیف داشت، دفتر خاطرات سفرش را بیرون آورد تا ماجراجویی‌هایش را ثبت کند. یک شب من از او سوالی پرسید.

"دیک، چه است شما برداشت از هند؟»

«صلح»، او گفت با ملاحظه. " نژادی هاله است صلح»

40-1 : ... قاره، به دیدن مهاتما ما شکست ما سفر در مرکزی استان‌ها، در نیمه راه در سراسر گاندی در واردها. آن روزها در فصل ۴۴ شرح داده شده است.

40-2 : ... پسر بچه سازمان بهداشت جهانی داشت شده حاضر با استاد چه زمانی الف کبرا پرافولا بود نزدیک شد (ببینید صفحه 116) ...

40-3 : به معنای واقعی کلمه، «مقدس نام،" الف کلمه از احوالپرسی در میان هندوها، همراه توسط ... در سلام، قلب را به پیشانی بچسبانید. در هند، دست کف دست تا شده دست‌ها برداشته شده از دادن جایگزین سلام و احوالپرسی غربی شده است.

40-4 آموزش ذهنی از طریق تکنیک‌های خاص تمرکز، در هر نسل هندی، مردانی با حافظه‌ای شگفت‌انگیز تربیت کرده است. سر تی. ویجایاراگاواچاری، در روزنامه هندوستان تایمز ، آزمون‌هایی را که از «مردان حافظه» حرفه‌ای مدرن مدرس گرفته شده بود، شرح داده است. او نوشت: «این مردان به طور غیرمعمولی در ادبیات سانسکریت مهارت داشتند. آنها در میان جمعیت زیادی نشسته بودند و با آزمون‌هایی که چندین نفر از حضار به طور همزمان از آنها می‌گرفتند، برابری می‌کردند. آزمون به این صورت بود: یک نفر شروع به نواختن زنگی می‌کرد و «مرد حافظه» باید تعداد حلقه‌ها را می‌شمرد. نفر دوم از روی یک کاغذ، تمرین طولانی در حساب، شامل جمع، تفریق، ضرب و تقسیم، را دیکته می‌کرد. نفر سوم به خواندن مجموعه‌ای طولانی از رامایانا یا مهابهاراتا ادامه می‌داد. از اشعار، ... که داشت به باش تکثیر شده؛ الف چهارم خواهد بود مجموعه مشکلات در شعرسازی که مورد نیاز ترکیب آیات در مناسب متر روی الف داده شده موضوع، هر کدام خط به پایان در الف مشخص شده کلمه، الف پنجم مرد خواهد بود حمل کردن روی با الف ششم، یک مناظره‌ی کلامی، که زبان دقیق آن باید به ترتیب دقیقی که طرفین مناظره آن را انجام می‌دادند، نقل می‌شد، و نفر هفتم در حال

چرخاندن چرخی بود که تعداد چرخش‌های آن باید شمرده می‌شد. حافظه متخصص داشت همزمان به انجام دادن همه اینها شاهکارها خالص توسط ذهنی فرآیندها، به عنوان او بود مجاز بدون کاغذ و مداد.
فشار روی قوای ذهنی حتماً وحشتناک بوده است. معمولاً مردانی که ناخودآگاه حسادت می‌کنند، ... مستعد تحقیر دیگران هستند. چنین تلاش‌ها توسط تأثیرگذار به باور که آنها شامل کردن فقط ... مغز. با این حال، این صرفاً مسئله‌ی حافظه نیست. عامل   ... پایین‌تر عملکردها از ورزش از مهم‌تر، تمرکز عظیم ذهن است.

فصل: ۴۱

یک ایدیل در جنوب هند

... اول غربی، دیک، تا کنون به وارد شوید که زیارتگاه بسیاری دیگران داشته باشند تلاش کرد در تو» هستند» بیهوده.«

آقای رایت با شنیدن حرف‌های من، ابتدا متعجب و سپس خوشحال به نظر می‌رسید. ما تازه معبد زیبای چاموندی را در تپه‌های مشرف به میسور در جنوب هند ترک کرده بودیم. در آنجا در مقابل طلا و ... ... حاکم بودن ... خانواده از ... الهه چاموندی، حامی الوهیت از تعظیم کرده بودیم. نقره محراب ها از مهاراجه

آقای رایت در حالی که با دقت چند گلبرگ رز متبرک را کنار می‌گذاشت، گفت: «به عنوان یادگاری از این افتخار بی‌نظیر، این گل را که کشیش با گلاب پاشیده است، همیشه حفظ خواهم کرد.»

من و همراهم [۴۱-۱] ماه نوامبر ۱۹۳۵ را به عنوان مهمان در ایالت میسور سپری می‌کردند. مهاراجه، والاحضرت سری کریشناراج وادیار چهارم، شاهزاده‌ای نمونه با فداکاری هوشمندانه برای مردمش است. این مهاراجه، که یک هندوی پارسا است، یک مسلمان، میرزا اسماعیل توانمند، را به عنوان دیوان یا نخست وزیر خود منصوب کرده است. هفت میلیون نفر از ساکنان میسور، هم در مجلس و هم در شورای قانونگذاری، از حق نمایندگی مردمی برخوردارند.

وارث مهاراجه، والاحضرت یوواراجا، سر سری کریشنا ناراسینگهاراج وادیار، من و منشی‌ام را به بازدید از قلمرو روشن‌بینانه و مترقی خود دعوت کرده بود. در طول دو هفته گذشته، من برای هزاران نفر از شهروندان و دانشجویان میسور، در تالار شهر، کالج مهاراجه، دانشکده پزشکی دانشگاه؛ و سه جلسه عمومی در بنگلور، در دبیرستان ملی، کالج متوسطه و تالار شهر چتی، جایی که بیش از سه هزار نفر جمع شده بودند، سخنرانی کرده بودم. نمی‌دانم که آیا شنوندگان مشتاق توانسته‌اند تصویر درخشانی را که از آمریکا ترسیم کرده بودم، تحسین کنند یا خیر؛ اما تشویق‌ها همیشه زمانی که از مزایای متقابلی که می‌تواند از تبادل بهترین ویژگی‌ها در شرق و غرب ناشی شود صحبت می‌کردم، بلندتر بود.

من و آقای رایت حالا در آرامش گرمسیری استراحت می‌کردیم. خاطرات سفر او شرح زیر را از برداشت‌هایش از میسور ارائه می‌دهد:

« - مزارع برنج سبز و درخشان، که با تکه‌های نیشکر منگوله‌دار متنوع شده‌اند، در دامنه تپه‌های سنگی - تپه‌هایی که همچون برآمدگی‌هایی از سنگ سیاه، چشم‌انداز زمردین را نقطه‌گذاری کرده‌اند - آرمیده‌اند و بازی رنگ‌ها با ناپدید شدن ناگهانی و چشمگیر خورشید، هنگامی که در پشت تپه‌های باشکوه به دنبال آرامش می‌گردد، تشدید می‌شود.«

... همیشه بسیاری شورانگیز لحظات داشته باشند شده خرج شده در خیره شدن، تقریباً غایب- با تعمق، در»

-

بوم نقاشی متغیر خداوند در سراسر آسمان کشیده شده است، زیرا تنها لمس اوست که قادر به تولید رنگ‌هایی است که با طراوت زندگی می‌لرزند. آن جوانی رنگ‌ها زمانی از بین می‌رود که انسان سعی می‌کند با رنگدانه‌های صرف تقلید کند، زیرا خداوند به واسطه‌ای ساده‌تر و مؤثرتر متوسل می‌شود - روغن‌هایی که نه روغن هستند و نه رنگدانه، بلکه صرفاً پرتوهای نور هستند. او قطره‌ای از نور را اینجا می‌پاشد و آن منعکس می‌شود. قرمز؛ دوباره قلم‌مو را تکان می‌دهد و کم‌کم با نارنجی و طلایی ترکیب می‌شود؛ سپس با ضربه‌ای نافذ او چاقو زدن‌ها ... ابرها با الف رگه از بنفش که برگ‌ها الف حلقه یا حاشیه از قرمز تراوش کردن از زخم ابرها بیرون می‌آید؛ و بدین ترتیب، پیوسته و پیوسته، او می‌نوازد، شب و صبح یکسان، همواره در حال تغییر، همواره نو، همواره تازه؛ نه طرحی، نه تکراری، نه رنگی، فقط یکسان. زیبایی تغییر روز به شب در هند، در هیچ جای دیگر قابل مقایسه نیست؛ اغلب آسمان چنان به نظر می‌رسد که گویی خدا همه چیز را با خود برده است. رنگ‌های موجود در جعبه‌اش را و آنها را با یک پرتاب رنگارنگ و باشکوه به آسمان‌ها فرستاد.

» دوازده «۴۱-۴۲» باید شکوه بازدید گرگ و میش از سد عظیم کریشناراجا ساگار را برایتان تعریف کنم، مایل خارج از میسور ساخته شد. من و یوگاناننداجی سوار یک اتوبوس کوچک شدیم و با یک پسر کوچک به عنوان راننده رسمی یا جایگزین باتری، درست همانطور که خورشید طلوع می‌کرد، در یک جاده خاکی صاف شروع به حرکت کردیم. در افق غروب می‌کند و مانند گوجه‌فرنگیِ بیش از حد رسیده له می‌شود.

» سفر ما از کنار مزارع مربع شکل برنج که همه جا حاضر بودند، و از میان ردیفی از درختان انجیر هندی آرامش‌بخش گذشت.« درختان، در میان بیشه‌ای از نخل‌های نارگیل سر به فلک کشیده، با پوشش گیاهی تقریباً به انبوهی یک جنگل، و سرانجام، با نزدیک شدن به قله تپه، با دریاچه مصنوعی عظیمی روبرو شدیم ... ستاره‌ها و حاشیه از کف دست‌ها و دیگر درختان، احاطه شده .که تصویر ... را منعکس می‌کرد توسط دوست داشتنی تراس بندی شده باغ‌ها و ردیفی از چراغ‌های برق در حاشیه سد - و در زیر آن چشمانمان به منظره‌ای خیره‌کننده از پرتوهای رنگی برخورد که بر روی فواره‌های آبفشان‌مانند بازی می‌کردند، مانند جویبارهای جوهر درخشان که به بیرون می‌ریزند - آبشارهای آبی باشکوه، آب مرواریدهای قرمز خیره‌کننده، فواره‌های سبز و زرد، فیل‌هایی که آب فوران می‌کنند، مینیاتوری از نمایشگاه جهانی شیکاگو، و در عین حال به شکلی مدرن در این سرزمین باستانی شالیزارها و مردم ساده، که چنان استقبال گرمی از ما کرده‌اند که من می‌ترسم که بازگرداندن یوگاناننداجی به آمریکا به چیزی بیش از قدرت من نیاز داشته باشد.

» یک افتخار نادر دیگر - اولین فیل‌سواری من. دیروز یوواراجا ما را به کاخ تابستانی‌اش دعوت کرد تا از سواری با یکی از فیل‌هایش، یک حیوان عظیم‌الجثه، لذت ببریم. من از نردبانی که برای بالا رفتن به سمت هودا یا زین، که با بالشتک ابریشمی و جعبه‌مانند است، فراهم شده بود، بالا رفتم؛ و سپس برای غلتیدن، بالا و پایین رفتن، تاب خوردن و افتادن به درون یک دره، آنقدر هیجان‌زده بودم که نمی‌توانستم نگران شوم یا فریاد بزنم، اما برای جان عزیزم به آن چسبیده بودم!«

جنوب هند، غنی از بقایای تاریخی و باستان‌شناسی، سرزمینی با جذابیت‌های قطعی و در عین حال وصف‌ناپذیر است. در شمال میسور، بزرگترین ایالت بومی هند، حیدرآباد، قرار دارد، فلاتی زیبا که توسط رودخانه‌ی قدرتمند گوداواری بریده شده است. دشت‌های وسیع و حاصلخیز، نیلجیریس‌های دوست‌داشتنی یا «کوه‌های آبی»، مناطق دیگری با تپه‌های بی‌حاصل از سنگ آهک یا گرانیت. تاریخ حیدرآباد داستانی طولانی و رنگارنگ است که از سه هزار سال پیش تحت حکومت پادشاهان آندرا آغاز می‌شود و در دوران سلسله‌های هندو تا سال ۱۲۹۴ میلادی ادامه می‌یابد، زمانی که به سلسله‌ای از حاکمان مسلمان که حکومت می‌کنند، رسید. این روز.

نفس‌گیرترین جلوه معماری، مجسمه‌سازی و نقاشی در تمام هند در حیدرآباد، در غارهای باستانی

صخره‌ای الورا و آجانتا یافت می‌شود. کایلاسا در الورا، یک معبد عظیم یکپارچه، دارای پیکره‌های تراشیده شده از خدایان، انسان‌ها و جانوران در ابعاد شگفت‌انگیز میکل‌آنژ است. آجانتا محل پنج کلیسای جامع و بیست و پنج صومعه است.

تمام کاوش‌های سنگی توسط ستون‌های عظیم نقاشی شده‌ای که هنرمندان و مجسمه‌سازان نبوغ خود را بر روی آنها جاودانه کرده‌اند، نگهداری می‌شوند.

شهر حیدرآباد با دانشگاه عثمانیه و مسجد باشکوه مکه، جایی که ده هزار مسلمان می‌توانند برای نماز جمع شوند، مزین شده است.

ایالت میسور نیز سرزمین عجایبی خوش‌منظره است، سه هزار فوت بالاتر از سطح دریا، مملو از جنگل‌های گرمسیری متراکم، زیستگاه فیل‌های وحشی، گاومیش کوهان‌دار آمریکایی، خرس‌ها، پلنگ‌ها و ببرها. دو شهر اصلی آن، بنگلور و میسور، تمیز و جذاب هستند و پارک‌ها و باغ‌های عمومی زیادی دارند.

معماری و مجسمه‌سازی هندو در میسور، تحت حمایت پادشاهان هندو از قرن یازدهم تا پانزدهم، به بالاترین کمال خود رسید. معبد بلور، شاهکاری در قرن یازدهم که در زمان سلطنت شاه ویشنووارادانا تکمیل شد، به دلیل ظرافت جزئیات و تصاویر باشکوهش در جهان بی‌نظیر است.

ستون‌های سنگی یافت‌شده در شمال میسور مربوط به قرن سوم پیش از میلاد هستند و یاد پادشاه آشوکا را زنده می‌کنند. او جانشین سلسله موریا شد که در آن زمان حاکم بود؛ امپراتوری او تقریباً تمام هند مدرن، افغانستان و بلوچستان را شامل می‌شد. این امپراتور برجسته، که حتی مورخان غربی او را حاکمی بی‌نظیر می‌دانند، حکمت زیر را بر روی یک یادبود سنگی به یادگار گذاشته است:

این کتیبه مذهبی به این منظور حک شده است که پسران و نوه‌های ما فکر نکنند فتحی جدید لازم است؛ تا آنها فتح با شمشیر را شایسته‌ی نام فتح ندانند؛ تا در آن چیزی جز ویرانی و خشونت نبینند؛ تا هیچ چیز را فتح حقیقی ندانند، مگر فتح دین. چنین فتح‌هایی در این دنیا و در دنیای دیگر ارزشمند هستند.



... تاج محل در آگرا "، ... «رویا در سنگ مرمر من همراهان و من ژست گرفتن قبل از

آشوکا نوه چاندراگوپتا موریا (که یونانیان او را با نام ساندروکوتوس می‌شناسند) بود، کسی که در جوانی با اسکندر کبیر ملاقات کرده بود. بعدها چاندراگوپتا پادگان‌های مقدونی باقی مانده در هند را نابود کرد، ارتش یونانی سلوکوس را که به یونان حمله کرده بود در پنجاب شکست داد و سپس مگاستنس، سفیر یونان در پتنه را در دربار خود پذیرفت.

مورخان یونانی و دیگران که اسکندر را در لشکرکشی او به هند همراهی یا پس از او دنبال کردند، داستان‌های بسیار جالبی را با جزئیات ثبت کرده‌اند. روایت‌های آریان، دیودوروس، پلوتارک، و استرابون ... جغرافیدان داشته باشند شده ترجمه شده توسط دکتر جی. دبلیو. مک‌کریندل ۳-۴۱ برای تاباندن پرتوی از نور بر هند باستان. تحسین‌برانگیزترین ویژگی تهاجم ناموفق اسکندر، علاقه عمیقی بود که او به فلسفه هندو و به یوگی‌ها و مردان مقدسی که گهگاه با آنها ملاقات می‌کرد و مشتاقانه در جستجوی معاشرت با آنها بود، نشان می‌داد. کمی پس از ورود جنگجوی یونانی به تاکسیلا در شمال هند، پیکی به نام اونسیکریتوس، شاگرد مکتب یونانی دیوژن، را فرستاد تا یک معلم هندی به نام داندامیس، یک سانیاسی بزرگ، را بیاورد. تاکسیلا

اونسیکریتوس پس از جستجوی داندامیس در خلوتگاه جنگلی خود گفت: «درود بر تو، ای آموزگار برهمنان! پسر خدای توانا زئوس، که اسکندر، پروردگار متعال همه انسان‌هاست، از تو می‌خواهد که نزد او بروی، و اگر اجابت کنی، به تو پاداش‌های بزرگی خواهد داد، اما اگر امتناع کنی، سرت را از تنت جدا خواهد کرد!»

یوگی این دعوت نسبتاً اجباری را با آرامش پذیرفت و «حتی سرش را از روی تخت برگ‌هایش بلند نکرد.»

او اظهار داشت: «اگر اسکندر چنین باشد، من نیز پسر زئوس هستم. من هیچ چیز از آنچه اسکندر دارد نمی‌خواهم، زیرا به آنچه دارم راضی هستم، در حالی که می‌بینم او با افرادش در دریا و خشکی بدون هیچ سودی سرگردان است و هرگز به این سرگردانی‌هایش پایان نمی‌دهد.»

« برو و به اسکندر بگو که خداوند، پادشاه متعال، هرگز مرتکب ظلم و ستم گستاخانه نمی‌شود، بلکه... خالق نور، صلح، زندگی، آب، جسم انسان و روح؛ او همه انسان‌ها را هنگامی که مرگ آنها را آزاد می‌کند، می‌پذیرد و به هیچ وجه در معرض بیماری‌های شیطانی نیست. تنها اوست که خدای احترام من است، کسی که از کشتار بیزار است و هیچ جنگی را برنمی‌انگیزد.

حکیم با لحنی تحقیرآمیز و آرام ادامه داد: «اسکندر خدا نیست، زیرا باید طعم مرگ را بچشد. چگونه چنین کسی می‌تواند سرور جهان باشد، در حالی که هنوز بر تخت سلطنت درونی ننشسته است؟» سلطه ... مرکزی ... خورشید از طریق .جهانی؟ او هنوز وارد دنیای مردگان نشده و از مسیر آن نیز آگاه نیست ... ملت‌ها روی آن مرزها داشته باشند نه آنقدر که اسمش را شنیده ... زمین، در حالی که مناطق از باشم!

پس از این تنبیه، که مطمئناً تندترین تنبیهی بود که تاکنون برای حمله به گوش «خداوند جهان» فرستاده شده بود، حکیم با طعنه اضافه کرد: «اگر قلمرو فعلی اسکندر به اندازه کافی برای خواسته‌هایش جا ندارد، بگذارید از رود گنگ عبور کند؛ در آنجا منطقه‌ای را خواهد یافت که می‌تواند تمام افرادش را در خود جای دهد، اگر کشور این طرف برای نگه داشتن او خیلی تنگ باشد. ۴۴-۴۱

« با این حال، این را بدان که آنچه اسکندر ارائه می‌دهد و هدایایی که وعده می‌دهد، برای من کاملاً بی‌فایده هستند؛ چیزهایی که برایم ارزشمندند و واقعاً مفید و ارزشمند می‌یابم، همین برگ‌هایی هستند که مال من هستند.»

خانه، این گیاهان شکوفه‌دار که غذای روزانه‌ام را تأمین می‌کنند و آبی که نوشیدنی من است؛ در حالی که تمام دارایی‌های دیگری که با دقت و وسواس جمع‌آوری می‌شوند، معمولاً برای من ویران‌کننده خواهند بود کسانی که آنها را جمع می‌کنند و فقط باعث غم و اندوه و رنج می‌شوند، که هر انسان فانی بیچاره‌ای کاملاً از آن رنج می‌برد. اما من، روی برگ‌های جنگل دراز می‌کشم و چیزی ندارم که نیاز به مراقبت داشته باشد، چشمانم را در خوابی آرام می‌بندم؛ در حالی که اگر چیزی برای مراقبت داشتم، خواب را از من دور می‌کرد. زمین همه چیز را برای من فراهم می‌کند، همانطور که مادری به فرزندش شیر می‌دهد. من به هر کجا که بخواهم می‌روم و هیچ دغدغه‌ای وجود ندارد که مجبور باشم خودم را با آن دست و پنجه نرم کنم.

» اگر اسکندر سرم را از تنم جدا کند، نمی‌تواند روحم را نیز نابود کند. سرم تنها، آنگاه خاموش، باقی خواهد ماند و بدن را مانند جامه‌ای پاره بر روی زمین، جایی که از آن گرفته شده است، رها خواهد کرد. سپس من، که روح شده‌ام، به سوی خدای خود صعود خواهم کرد، خدایی که همه ما را در جسم محصور کرد و ما را بر روی زمین رها کرد تا ثابت کند که آیا وقتی در اینجا هستیم، مطیع احکام او خواهیم بود و چه کسی نیز ... از همه ما، هنگامی که از اینجا به حضور او می‌رویم، حساب زندگی خود را مطالبه می‌کنیم، زیرا او داور است. از هر گناه متکبرانه؛ زیرا ناله‌های ستمدیدگان، مجازات ستمدیدگان می‌شود ستمگر.

» پس بگذار اسکندر با این تهدیدها کسانی را که آرزوی ثروت دارند و از مرگ می‌ترسند، بترساند، زیرا این سلاح‌ها در برابر ما هر دو به یک اندازه ناتوانند؛ برهمن‌ها نه طلا را دوست دارند و نه از مرگ می‌ترسند. پس برو و به اسکندر این را بگو: داندامیس به هیچ یک از اموال تو نیازی ندارد و بنابراین نزد تو نخواهد آمد، و اگر چیزی از داندامیس می‌خواهی، نزد او بیا.«

اسکندر با دقت فراوان، پیام یوگی را از طریق اونسیکریتوس دریافت کرد و «احساس کرد» آرزویی قوی‌تر از همیشه برای دیدن داندامیس که اگرچه پیر و برهنه بود، تنها دشمنی بود که او، فاتح بسیاری از ملت‌ها، در او بیش از رقیبش دیده بود.

اسکندر تعدادی از زاهدان برهمن را که به خاطر مهارتشان در پاسخ دادن به سؤالات فلسفی با حکمت موجزشان مشهور بودند، به تاکسیلا دعوت کرد. پلوتارک شرحی از این مشاجره لفظی را ارائه می‌دهد؛ اسکندر خود تمام سؤالات را مطرح کرد.

» کدام بیشترند، زندگان یا مردگان؟» «زندگان، زیرا مردگان

زنده نیستند.«

» کدامیک حیوانات بزرگتر را پرورش می‌دهد، دریا یا خشکی؟»

«خشکی، زیرا دریا تنها بخشی از خشکی است.»

" ... باهوش ترین از جانوران؟ کدام است»

آن که انسان هنوز با آن آشنا نیست.» (انسان از ناشناخته‌ها می‌ترسد.) «کدام اول»

وجود داشته، روز یا شب؟»

» روز، یک روز زودتر بود.» این پاسخ باعث شد اسکندر غافلگیر شود؛ برهمن افزود: «پرسش‌های غیرممکن، پاسخ‌های غیرممکن می‌طلبند.«

"چگونه بهترین ممکن است الف مرد ساختن خودش محبوب؟»

مردی محبوب خواهد بود که با وجود قدرت فراوان، خود را ترسناک جلوه ندهد.» «چگونه یک مرد »

می‌تواند خدا شود؟» ۴۱-۴۵

با انجام کاری که انجامش برای انسان غیرممکن است.» «کدام »

«قوی‌تر است، زندگی یا مرگ؟

«زندگی، زیرا آن خرس‌ها بنابراین بسیاری بدی‌ها."

اسکندر موفق شد یک یوگی واقعی را به عنوان معلم خود از هند بیرون ببرد. این مرد سوامی اسفینس بود که یونانیان او را «کالانوس» می‌نامیدند، زیرا این قدیس، عابد خدا در قالب کالی، با تلفظ نام فرخنده‌اش به همه سلام می‌کرد.

کالانوس اسکندر را تا ایران همراهی کرد. در یک روز مشخص، در شوش در ایران، کالانوس با ورود به یک آتشدان در مقابل دیدگان تمام ارتش مقدونی، جسد پیر خود را تسلیم کرد. مورخان می‌گویند حیرت سربازانی را ثبت کنید که مشاهده کردند یوگی هیچ ترسی از درد یا مرگ ندارد و حتی یک بار هم از جایش تکان نخورد، در حالی که در شعله‌های آتش می‌سوخت. قبل از رفتن کالانوس برای مراسم سوزاندن جسدش، همه همراهان نزدیکش را در آغوش گرفته بود، اما از خداحافظی با اسکندر خودداری کرد، کسی که حکیم هندو صرفاً به او گفته بود:

«من باید دیدن شما به زودی در بابل.»

اسکندر ایران را ترک کرد و یک سال بعد در بابل درگذشت. سخنان گوروی هندی او، روش او برای بیان این بود که در زندگی و مرگ در کنار اسکندر خواهد بود.

مورخان یونانی تصاویر زنده و الهام‌بخش بسیاری از جامعه هند برای ما به یادگار گذاشته‌اند. آریان به ما می‌گوید که قانون هندو از مردم محافظت می‌کند و «مقررات می‌کند که هیچ‌کس در میان آنها تحت هیچ شرایطی نباید برده باشد، بلکه خودشان از آزادی برخوردارند و باید به حق برابر آن که همه دارند احترام بگذارند. آنها فکر می‌کردند کسانی که یاد نگرفته‌اند نه بر دیگران سلطه داشته باشند و نه در برابر آنها سر تعظیم فرود آورند، به بهترین زندگی متناسب با همه فراز و نشیب‌های زندگی دست خواهند یافت.» ۴۱-۴۶

در متن دیگری آمده است: «هندی‌ها نه پول ربا می‌دهند و نه می‌دانند چگونه قرض بگیرند. این خلاف عرف رایج برای یک هندی است که مرتکب گناه شود یا متحمل آن شود، و بنابراین آنها نه قرارداد می‌بندند و نه به وثیقه نیاز دارند.» به ما گفته شده است که درمان به روش‌های ساده و طبیعی انجام می‌شد. «درمان‌ها بیشتر با تنظیم رژیم غذایی انجام می‌شوند تا با استفاده از داروها. درمان‌هایی که بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرند پمادها و ضمادها هستند. سایر درمان‌ها تا حد زیادی مضر تلقی می‌شوند.» شرکت در جنگ محدود به کشاتریاها یا طبقه جنگجویان بود. «همچنین دشمنی که به کشاورز در حین کار در زمینش حمله کند، به او آسیبی نمی‌رساند، زیرا مردانی از این طبقه طبقه‌ای که به عنوان نیکوکاران عمومی در نظر

گرفته می‌شوند، از هرگونه آسیبی در امان هستند. بدین ترتیب، زمینی که دست‌نخورده باقی می‌ماند و محصولات فراوانی تولید می‌کند، ملزومات لازم برای لذت بردن از زندگی را برای ساکنان فراهم می‌کند.

۷-۴۱

امپراتور چاندراگوپتا که در سال ۳۰۵ پیش از میلاد، سلوکوس، سردار اسکندر، را شکست داده بود، هفت ... افسار از هند دولت به او پسر سفر کردن به نفر را برگزید. سال‌ها بعداً به دست بیش از چاندراگوپتا، در جنوب هند، دوازده سال آخر عمر خود را به عنوان زاهدی بی‌پول گذراند و در غاری سنگی در سراوانابلاگولا، که اکنون به عنوان زیارتگاه میسور مورد احترام است، به دنبال خودشناسی بود. بزرگترین مجسمه جهان، که توسط جین‌ها در سال ۹۸۳ میلادی برای بزرگداشت قدیس کوماتسوارا از یک تخته سنگ عظیم تراشیده شده است.

زیارتگاه‌های مذهبی فراگیر میسور، یادآور همیشگی بسیاری از قدیسان بزرگ جنوب هستند. هند. یکی از ... دنبال کردن چالش برانگیز شعر اینها استادان، تایوماناوار، دارد چپ ما :

شما می‌تواند کنترل الف دیوانه فیل؛
می‌توانی دهان خرس و ببر را ببندی؛ می‌توانی سوار شیر شوی؛
... کبرا؛ شما می‌تواند بازی کردن با
با کیمیاگری می‌توانید امرار معاش کنید؛ می‌توانید ناشناس در کیهان
پرسه بزنید؛ می‌توانید خادم خدایان شوید؛
شما می‌تواند باش تا کنون جوان؛
شما می‌تواند پیاده روی روی آب و زنده در آتش؛
. ... ذهن است بهتر و بیشتر دشوار اما کنترل از

در ایالت زیبا و حاصلخیز تراوانکور در منتهی‌الیه جنوب هند، جایی که ترافیک از طریق رودخانه‌ها و کانال‌ها انجام می‌شود، مهاراجه هر ساله تعهدی موروثی برای جبران گناهی که در اثر جنگ‌ها و الحاق چندین ایالت کوچک به تراوانکور در گذشته‌های دور مرتکب شده است، بر عهده می‌گیرد. مهاراجه به مدت پنجاه و شش روز در سال، سه بار در روز به معبد می‌رود تا سرودها و تلاوت‌های ودایی را بشنود؛ مراسم کفاره با لاکشادیپام یا روشن کردن معبد با صد هزار چراغ پایان می‌یابد.

قانون‌گذار بزرگ هندو، مانو [۸-۴۱ ،] وظایف یک پادشاه را تشریح کرده است. «او باید مانند ایندرا (خدای خدایان) امکانات رفاهی را ببارد؛ مالیات‌ها را به آرامی و نامحسوس جمع‌آوری کند، همانطور که خورشید از آب بخار می‌گیرد؛ وارد زندگی رعایای خود شود، همانطور که باد به همه جا می‌رود؛ عدالت را برای همه اجرا کند، مانند یاما (خدای مرگ)؛ متخلفان را مانند وارونا (خدای ودایی آسمان و باد) در طناب ببندد؛ مانند ماه همه را خشنود کند، دشمنان شرور را مانند خدای آتش بسوزاند؛ و مانند الهه زمین از همه حمایت کند.»

در جنگ، پادشاه نباید با سلاح‌های سمی یا آتشین بجنگد و دشمنان ضعیف یا آماده یا بی‌سلاح یا مردانی » را که در ترس هستند یا برای محافظت دعا می‌کنند یا فرار می‌کنند، نکشد. جنگ باید تنها به عنوان آخرین راه چاره مورد استفاده قرار گیرد. نتایج در جنگ همیشه مشکوک است.»

ریاست مدرس در ساحل جنوب شرقی هند شامل شهر مسطح، وسیع و محصور در دریا مدرس و کونجیورام، شهر طلایی، پایتخت سلسله پالاوا است که پادشاهان آن حکومت می‌کردند.

در طول قرون اولیه دوران مسیحیت. در دوران ریاست جمهوری مدرن مدرس، جنبش بی‌خشونت آرمان‌های مهاتما گاندی پیشرفت زیادی داشته‌اند؛ «کلاه‌های گاندی» سفید و متمایز در همه جا دیده می‌شوند. در جنوب، مهاتما اصلاحات مهم بسیاری در معابد برای «نجس‌ها» و همچنین اصلاحات سیستم طبقاتی انجام داده است.

منشأ نظام طبقاتی، که توسط قانونگذار بزرگ، مانو، تدوین شده بود، قابل تحسین بود. او به روشنی می‌دید که انسان‌ها بر اساس تکامل طبیعی به چهار طبقه بزرگ متمایز می‌شوند: کسانی که قادر به ارائه خدمت به جامعه از طریق کار بدنی خود هستند (شودرا)؛ کسانی که از طریق ... خدمت می‌کنند. ذهنیت، مهارت، کشاورزی، تجارت، بازرگانی، و به طور کلی زندگی تجاری (وایشیاها)؛ کسانی که استعدادهایشان اداری، اجرایی و حفاظتی است - حاکمان و جنگجویان (کشاتریاها)؛ کسانی که طبیعتی متفکرانه، الهام گرفته از روح و الهام‌بخش دارند (برهمن‌ها). «نه تولد، نه آیین‌های مقدس، نه مطالعه و نه اصل و نسب نمی‌توانند تعیین کنند که آیا یک فرد دو بار متولد شده است یا خیر (یعنی یک برهمن)؛» مهابهاراتا اعلام می‌کند، «فقط شخصیت و رفتار می‌تواند تعیین‌کننده باشد.» [۴۱-۴۹] مانو دستور داد جامعه برای نشان دادن احترام به اعضای خود تا آنجا که آنها از خرد، فضیلت، سن، خویشاوندی یا در نهایت ثروت برخوردار بودند. ثروت در هند ودایی همیشه اگر احتکار می‌شد یا برای اهداف خیریه در دسترس نبود، مورد تحقیر قرار می‌گرفت. مردان بی‌سخاوت و ثروتمند در جامعه در رتبه پایینی قرار می‌گرفتند.

شرارت‌های جدی زمانی پدید آمدند که نظام کاستی در طول قرن‌ها به یک مانع ارثی تبدیل شد. اصلاح‌طلبان اجتماعی مانند گاندی و اعضای جوامع بسیار متعدد در هند امروز، پیشرفت آهسته اما مطمئنی در احیای ارزش‌های باستانی کاست، صرفاً بر اساس صلاحیت طبیعی و نه بر اساس تولد، دارند. هر ملتی در روی زمین کارمای بدبختی‌زای متمایز خود را دارد که باید با آن مقابله کند و آن را از بین ببرد؛ هند نیز با روحیه‌ی انعطاف‌پذیر و آسیب‌ناپذیر خود، خود را برای انجام وظیفه‌ی اصلاح کاستی آماده خواهد کرد.

جنوب هند آنقدر مسحورکننده است که من و آقای رایت آرزو داشتیم که مدت زمان اقامتمان را طولانی‌تر کنیم. اما زمان، با بی‌ادبیِ دیرینه‌اش، هیچ مهلت مودبانه‌ای به ما نداد. قرار بود به زودی در جلسه پایانی کنگره فلسفی هند در دانشگاه کلکته سخنرانی کنم. در پایان بازدید از میسور، از گفتگویی با سر سی. وی. رامان، رئیس آکادمی فلسفه هند، لذت بردم. علوم. این فیزیکدان برجسته هندو در سال ۱۹۳۰ به خاطر کشف مهمش در انتشار نور - "اثر رامان" که اکنون برای هر دانش‌آموزی شناخته شده است - جایزه نوبل را دریافت کرد.

من و آقای رایت با اکراه برای جمعی از دانشجویان و دوستان مدرس دست تکان دادیم و با اکراه خداحافظی کردیم و به سمت شمال حرکت کردیم. در مسیر، در مقابل زیارتگاه کوچکی که به یاد ساداسیوا برهمن، [۴۱-۱۰، مقدس بود، توقف کردیم.] که در داستان زندگی قرن هجدهمی‌اش معجزات به وفور یافت می‌شوند. یک زیارتگاه بزرگتر ساداسیوا در نرور، که توسط راجای پودوکوتای ساخته شده است، مکانی زیارتی است که شاهد شفاهای الهی متعددی بوده است.

داستان‌های عجیب و غریب بسیاری از ساداسیوا، استادی دوست‌داشتنی و کاملاً روشن‌ضمیر، هنوز در میان روستاییان جنوب هند رایج است. روزی ساداسیوا در ساحل رودخانه کاوری غرق در سامادهی بود که ناگهان سیل او را با خود برد. چند هفته بعد، او را در اعماق تپه‌ای از خاک پیدا کردند. همین که بیل‌های روستاییان به بدنش خورد، قدیس برخاست و با قدم‌های سریع از آنجا دور شد.

ساداسیوا هرگز کلمه‌ای صحبت نمی‌کرد و لباسی نمی‌پوشید. یک روز صبح، یوگی برهنه بدون هیچ

تشریفاتی وارد چادر یک رئیس قبیله مسلمان شد. ندیمه‌هایش با وحشت فریاد زدند؛ جنگجو با وحشیگری با او رفتار کرد. شمشیر رانش در ساداسیوا، که بازو بود قطع شده. استاد رفت بی‌خیال

مرد مسلمان که پشیمان شده بود، دستش را از روی زمین برداشت و به دنبال ساداسیوا رفت. یوگی بی‌سروصدا دستش را در جای زخم خونریزی‌دار فرو کرد. وقتی جنگجو با فروتنی از او خواست که کمی آموزش معنوی به او بدهد، ساداسیوا با انگشتش روی شن‌ها نوشت:

"انجام بده نه انجام دادن چه شما می خواهم، و سپس شما ممکن است انجام دادن چه شما مانند."

مرد مسلمان به مرتبه‌ای والا از ذهن ارتقا یافت و نصیحت متناقض آن قدیس را به عنوان راهنمایی برای آزادی روح از طریق تسلط بر نفس درک کرد.

بچه‌های روستا یک بار در حضور ساداسیوا ابراز تمایل کردند که جشنواره مذهبی مادورا را که ۱۵۰ مایل دورتر بود، ببینند. یوگی به بچه‌های کوچک اشاره کرد که بدن او را لمس کنند. ناگهان تمام گروه به مادورا منتقل شدند. بچه‌ها با خوشحالی در میان هزاران زائر پرسه می‌زدند. در عرض چند ساعت، یوگی با دستان ساده‌اش، بچه‌های کوچکش را به خانه آورد. والدین شگفت‌زده داستان‌های واضحی از صفوف تصاویر شنیدند و متوجه شدند که چندین کودک کیسه‌های شیرینی مادورا را حمل می‌کنند.

جوانی ناباور، قدیس و داستان را به سخره گرفت. صبح روز بعد، او به ساداسیوا نزدیک شد.

با لحنی تحقیرآمیز گفت: «استاد، چرا من را هم مثل دیروز که برای بقیه بچه‌ها جشن گرفتی، به جشن نمی‌بری؟»

ساداسیوا اطاعت کرد؛ پسر بلافاصله خود را در میان جمعیت شهر دوردست یافت. اما افسوس! وقتی جوان می‌خواست آنجا را ترک کند، قدیس کجا بود؟ پسر خسته با روش باستانی و پیش پا افتاده‌ی حرکت پا به خانه‌اش رسید.

41-1 : ... فعال سرعت مجموعه توسط آقای رایت و خودم، باقی خانم بلچ، ناتوان به حفظ و نگهداری ماند با خوشحالی با من اقوام در کلکته.

41-2 این سد، یک تأسیسات عظیم برق آبی، شهر میسور را روشن می‌کند و به کارخانه‌های ابریشم، صابون و روغن چوب صندل برق می‌دهد. سوغاتی‌های چوب صندل میسور عطر دل‌انگیزی دارند که با ... بزرگترین ... بو میسور می بالد برخی از گذشت زمان از بین نمی‌رود. نوک سوزن احیا می‌کند پیشگام صنعتی تعهدات در هند، از جمله معادن طلای کولار، کارخانه قند میسور، کارخانه‌های عظیم آهن و فولاد در بهادراواتی، و راه‌آهن ایالتی ارزان و کارآمد میسور که بسیاری از 30،000 مایل مربع ایالت را پوشش می‌دهد.

مهاراجه و یوواراجا سازمان بهداشت جهانی بودند من میزبان‌ها در میسور در ۱۹۳۵ داشته باشند هر دو اخیراً درگذشت. پسر از ... یووارا‌جا، مهاراجه فعلی، حاکمی مبتکر است و یک کارخانه بزرگ هواپیماسازی به صنایع میسور اضافه کرده است.

41-3 : (۱۸۷۹، کلکته) شش حجم‌ها روی باستانی هند.

۴۱-۵: هیچ کدام الکساندر و نه هر از او ژنرال ها تا کنون عبور داده شده ... گنگ پیدا کردن مصمم مقاومت در شمال غربی، ... مقدونی ارتش امتناع ورزید به نفوذ کردن دورتر؛ الکساندر بود مجبور به ترک هند و جستجو کردن فتوحات او در ایران.

41-5 : ... «پسر از زئوس" داشت یک گاه به گاه شک که او از این سوال ما ممکن است حدس که

داشت قبلاً به کمال رسید .

41-6 : ... فقدان از برده‌داری در هند، الف ویژگی در کامل واریانس با همه یونانی ناظران نظر روی ... ساختار از جامعه هلنی ... .

41-7 : خلاق هند توسط پروفسور بنوی کومار سرکار می‌دهد الف جامع تصویر از هند باستانی و مدرن

دستاوردها و متمایز ارزش‌ها در اقتصاد، سیاسی علم، ادبیات، هنر، و اجتماعی فلسفه. (لاهور: Motilal Banarsi Dass, Publishers, 1937, 714 pp., $5.00.)

دیگری توصیه شده حجم است هندی فرهنگ از طریق سنین ، توسط س. وی. وناتشوارا (جدید یورک: لانگمنز، سبز و شرکا، ۵.۰۰ دلار).

41-8 : ... جهان. همه سیستم‌ها ... جهانی قانونگذار نه به تنهایی برای هندو جامعه، اما برای مانو است ... از خردمند اجتماعی مقررات و حتی عدالت هستند طرح دار بعد از مانو نیچه دارد پرداخت شده دنبال کردن ادای احترام: «من بدانید از خیر کتاب در که بنابراین بسیاری از ظریف و با مهربانی چیزها ... کتاب قانون از مانو ؛ آن قدیمی ریش خاکستری ها و مقدسین هستند گفت به زن به عنوان در داشته باشند الف شیوه‌ای از نجابت با زنان که شاید نتوان از آن پیشی گرفت... اثری بی‌مانند، روشنفکرانه و برتر... سرشار از ارزش‌های والا، سرشار از احساسی از کمال، آری‌گویی به زندگی، و احساسی پیروزمندانه از رفاه در رابطه با خود و زندگی؛ خورشید بر سراسر کتاب می‌درخشد.

41-9 : " شمول در یکی از اینها چهار کاست‌ها در اصل وابسته نه روی الف مال مرد تولد اما روی او ... هدف در زندگی او انتخاب شده به طبیعی ظرفیت‌ها همانطور که نشان داده شده است توسط دستیابی،" یک مقاله در شرق-غرب برای ژانویه، ۱۹۳۵، می‌گوید ما «این هدف می‌توانست باش (... حواس (سودرا مرحله)، (2) آرتا ، سود بردن، برآورده ... زندگی از 1) کاما ، میل، فعالیت از کننده اما کنترل کردن آرزوها (مرحله وایشیا)، (3) دارما ، انضباط شخصی، زندگی مسئولیت‌پذیر ... زندگی از معنویت و مذهبی تدریس (،و عمل درست (مرحله کشاتریا)، (4) موکشا ، رهایی برهمن مرحله). اینها چهار کاست‌ها رندر خدمات به بشریت از طریق (1) جسم، (2) ذهن، (3) اراده، (4) روح.

«این چهار مرحله متناظر با گوناها یا ویژگی‌های ابدی طبیعت، تاماس ، راجاس و ساتوا هستند : انسداد، فعالیت، و گسترش؛ یا، جرم، انرژی، و هوش. چهار طبیعی کاست‌ها هستند علامت گذاری شده توسط ... گوناس به عنوان (1) تاماس (جهل)، (2) تاماس- راجاها (مخلوط از جهل و فعالیت)، (3) راجاس-ساتوا (مخلوط از درست فعالیت و روشن بینی)، (4) ساتوا (روشنگری). بنابراین دارد طبیعت علامت گذاری شده هر مرد با او کاست، توسط ... غلبه‌ی یکی یا ترکیبی از دو گونا در خود . البته هر انسانی هر سه گونا را با نسبت‌های مختلف دارد. گورو به درستی قادر خواهد بود کاست یا جایگاه تکاملی یک انسان را تعیین کند.

«به الف قطعی وسعت، همه نژادها و ملت‌ها مشاهده در تمرین، اگر نه در نظریه، ... ویژگی‌ها از طبقه اجتماعی کجا آنجا است مجوز عالی یا به اصطلاح آزادی، به ویژه در ازدواج بین گروهی بین افراط و تفریط در ... طبیعی کاست‌ها، ... مسابقه کم می‌شود دور می‌شوند و منقرض می‌شوند. پورانا سامهیتا فرزندان چنین ازدواج‌هایی را با هیبریدهای نازا، مانند قاطر که قادر به تولید مثل گونه خود نیست، مقایسه می‌کند. گونه‌های مصنوعی در نهایت منقرض می‌شوند. تاریخ شواهد فراوانی ارائه می‌دهد. از متعدد عالی نژادها که خیر طولانی‌تر داشته باشند هر زندگی کردن نمایندگان کاست سیستم از هند است اعتبار داده شده توسط او بیشترین عمیق متفکران با بودن ... چک یا پیشگیرانه علیه مجوز که دارد حفظ شده ... خلوص از ... نژادی که آن را به سلامت از میان هزاره‌های فراز و نشیب عبور داده، در حالی که نژادهای دیگر در فراموشی ناپدید شده‌اند.»

41-10 : عنوان کامل او سری ساداسیندرا ساراسواتی سوامی بود. جانشین برجسته در خط رسمی شانکارا، جاگادگورو سری شانکاراچاریا از سرینگری ریاضی، نوشت یک الهام بخش قصیده اختصاص داده شده به ساداسیوا شرق-غرب برای ژوئیه، ۱۹۴۲، مقاله‌ای در مورد زندگی ساداسیوا منتشر کرد.

فصل: ۴۲

آخرین روزها با من گورو

گوروجی، خوشحالم که امروز صبح تنها هستم.» من تازه به خانقاه سرمپور رسیده بودم و بار عطرآگینی از » میوه و گل سرخ را با خود حمل می‌کردم. سری یوکتشوار با فروتنی به من نگاه کرد.

. ... اتاق به عنوان هرچند او بودند به دنبال فرار کردن چی؟» است شما سوال؟" استاد نگاه کرد درباره»

گوروجی، من به عنوان یک جوان دبیرستانی پیش تو آمدم؛ حالا یک مرد بالغ هستم، حتی با موهای »
خاکستری یا ...» دو. اگرچه از ساعت اول تا به امروز، مرا غرق در محبت خاموش کرده‌ای، آیا متوجه
... روز از جلسه، داشته باشند شما تا کنون گفت، «من عشق تو؟" من نگاه هستی که یک بار تنها، روی
کرد در او با التماس

استاد نگاهش را پایین انداخت. «یوگاناندا، آیا باید احساسات گرمی را که به بهترین وجه توسط قلب بی‌کلام
محافظت می‌شوند، به قلمرو سرد کلام بیاورم؟»

"گوروجی، من بدانید شما عشق من، اما من فانی گوش‌ها درد به شنیدن شما بگو بنابراین.

هر طور که می‌خواهی باشد. در طول زندگی مشترکم اغلب آرزوی داشتن پسری را داشتم تا در مسیر »
یوگا آموزش ببیند. اما وقتی تو به زندگی من آمدی، راضی بودم؛ در تو پسرم را پیدا کردم.» دو قطره
اشک شفاف در چشمان سری یوکتشوار ایستاد. "یوگاناندا، من همیشه تو را دوست دارم."

پاسخ تو گذرنامه‌ی من به بهشت است.» احساس کردم باری از قلبم برداشته شد، با شنیدن حرف‌هایش»
برای همیشه محو شدم. اغلب از سکوتش تعجب می‌کردم. متوجه شده بودم که او بی‌احساس و خودخواه
است. مهار شده بود، با این حال گاهی اوقات می‌ترسیدم که در ارضای کامل او ناموفق بوده باشم. او
طبیعتی عجیب داشت که هرگز کاملاً شناخته نمی‌شد؛ طبیعتی عمیق و آرام، غیرقابل درک برای دنیای
بیرون، که او مدت‌ها از ارزش‌های آن فراتر رفته بود.

چند روز بعد، وقتی در آلبرت هال کلکته در مقابل جمعیت زیادی صحبت می‌کردم، سری یوکتشوار رضایت
داد که روی سکو کنار من، در کنار مهاراجه سانتوش و شهردار کلکته بنشیند. اگرچه استاد هیچ حرفی به
من نزد، اما در طول سخنرانی‌ام گهگاه نگاهی به او می‌انداختم و فکر می‌کردم برق رضایت را در
چشمانش می‌بینم.

سپس سخنرانی در حضور فارغ التحصیلان کالج سرمپور برگزار شد. همانطور که به همکلاسی‌های
قدیمی‌ام خیره شده بودم و آنها نیز به "راهب دیوانه" خودشان خیره شده بودند، اشک شوق بی‌شرمانه
از چشمانم جاری شد. دکتر گوشال، استاد فلسفه‌ی زبان‌گشایم، برای استقبال از من جلو آمد و تمام
سوءتفاهم‌های گذشته‌مان توسط کیمیاگر زمان از بین رفت.

جشنواره انقلاب زمستانی در پایان دسامبر در صومعه سرمپور برگزار شد. مثل همیشه، شاگردان سری
یوکتشوار از دور و نزدیک گرد هم آمده بودند. سانکیرت‌های مذهبی ، تک‌خوانی‌ها با صدای شیرین و
شهدآلود کریستو-دا، ضیافتی که توسط شاگردان جوان برگزار می‌شد، سخنرانی عمیقاً تأثیرگذار استاد زیر
نور ستارگان در حیاط شلوغ آشرام - خاطرات، خاطرات! جشنواره‌های شادی‌بخش سال‌های گذشته! با
این حال، امشب قرار بود یک ویژگی جدید وجود داشته باشد.

یوگاناندا، لطفاً برای حضار سخنرانی کن - به انگلیسی.» چشمان استاد هنگام طرح این درخواست »
دوچندان غیرمعمول برق می‌زد؛ آیا او به مخمصه کشتی که قبل از اولین سخنرانی من به زبان انگلیسی
پیش آمده بود، فکر می‌کرد؟ داستان را برای حضار که متشکل از برادران مریدم بودند تعریف کردم و با
ادای احترام پرشوری به گوروومان صحبت‌هایم را به پایان رساندم.

در پایان گفتم: «راهنمایی همیشگی او نه تنها در کشتی بخار اقیانوس‌پیما، بلکه در طول پانزده سال اقامتم در
سرزمین پهناور و مهمان‌نواز آمریکا، هر روز با من بود.»

پس از رفتن مهمانان، سری یوکتشوار مرا به همان اتاق خوابی فراخواند که - تنها یک بار، پس از جشنی در سال‌های جوانی‌ام - اجازه یافته بودم روی تخت چوبی‌اش بخوابم. امشب گورویم آرام آنجا نشسته بود و نیم‌دایره از مریدان زیر پایش بودند. وقتی به سرعت وارد اتاق شدم، لبخندی زد.

«یوگاناندا، آیا الان داری به کلکته می‌روی؟ لطفاً فردا برگرد اینجا. باید چیزهای خاصی را به تو بگویم.»

بعد از ظهر روز بعد، با چند کلمه دعای خیر ساده، سری یوکتشوار عنوان رهبانی پارامحانسا را به من اعطا کرد . 1-42

این رسماً جایگزین عنوان قبلی شما یعنی سوامی می‌شود .» با خنده‌ای آرام به کشمکشی که « : دانشجویان آمریکایی‌ام بر سر تلفظ پاراماهانساجی متحمل می‌شدند، فکر کردم . ۲-۴۲

استاد با چشمانی آرام و مهربان آرام گفت: «وظیفه من روی زمین اکنون به پایان رسیده است؛ تو باید ادامه دهی.» قلبم از ترس به تپش افتاده بود.

سری یوکتشوار ادامه داد: «لطفاً کسی را برای سرپرستی آشرام ما در پوری بفرستید. همه چیز را به دست شما می‌سپارم. شما قادر خواهید بود با موفقیت قایق زندگی خود و سازمان را به سواحل الهی هدایت کنید.»

در اشک، من بود در آغوش گرفتن او پاها؛ او گل رز و پربرکت من به طرز محبت آمیزی.

روز بعد، یکی از مریدانم به نام سوامی سباناندا را از رانچی احضار کردم و او را برای انجام وظایف خانقاه به پوری فرستادم. 3-42 بعداً گورویم جزئیات قانونی حل و فصل اموالش را با من در میان گذاشت؛ او مشتاق بود که پس از مرگش، از احتمال طرح دعوی توسط بستگانش برای تصاحب دو خانقاه و سایر اموالش که می‌خواست سند آنها منحصراً به او داده شود، جلوگیری کند. برای اهداف خیریه.

اخیراً ترتیباتی برای بازدید استاد از کیدرپور، ۴-۴۲، داده شده است.» اما او نرفت. " آمولایا بابو، یکی از « برادران شاگرد، یک بعد از ظهر این جمله را به من گفت؛ موج سردی از پیشگویی را احساس کردم. سری یوکتشوار در پاسخ به سوالات فوری من، فقط پاسخ داد: "من دیگر به کیدرپور نخواهم رفت." برای لحظه‌ای، استاد مانند کودکی وحشت‌زده لرزید.

دلبستگی به سکونت جسمانی، که از ذات خود [یعنی برخاسته از ریشه‌های کهن، تجربیات گذشته از » (مرگ]]، نوشته پاتانجلی، ۴۵-۴۲ «حتی در قدیسان بزرگ نیز به میزان کمی وجود دارد.» گورو من در برخی از سخنرانی‌هایش درباره مرگ عادت داشت اضافه کند: «درست همانطور که پرنده‌ای که مدت‌ها در قفس بوده، وقتی درِ خانه‌اش باز می‌شود، برای ترک آن تردید می‌کند.»)

"گوروجی" من التماس شده او با الف هق هق، «نکن بگو که! هرگز مطلق آن کلمات به من!

چهره سری یوکتشوار با لبخندی آرام آرام شد. با اینکه نزدیک به هشتاد و یکمین سالگرد تولدش بود، سالم و قوی به نظر می‌رسید.

در حالی که روز به روز در آفتاب عشق ناگفته اما عمیق گورویم غوطه‌ور بودم، اشارات مختلفی را که او در مورد مرگ قریب‌الوقوعش داده بود، از ذهن آگاهم بیرون راندم.

آقا، کومبا ملا این ماه در الله آباد برگزار می‌شود.» تاریخ‌های برگزاری مراسم کومبا ملا را به استاد نشان» دادم. یک سالنامه بنگالی. ۴۲-۶۶

"انجام بده شما واقعاً می خواهم به برو؟"

چون بی‌میلی سری یوکتشوار را برای ترک کردنم حس نکردم، ادامه دادم: «یک بار که منظره‌ی مبارک باباجی را در کومبای الله‌آباد دیدی ، شاید این بار من آنقدر خوش‌شانس باشم که او را ببینم.»

فکر نمی‌کنم آنجا او را ملاقات کنی.» گورویم سکوت کرد، نمی‌خواست مانع نقشه‌های من شود.»

وقتی روز بعد با گروه کوچکی به سمت الله آباد حرکت کردم، استاد به شیوه‌ی همیشگی‌اش آرام مرا مورد لطف و رحمت خود قرار داد. ظاهراً من از پیامدهای رفتار سری یوکتشوار بی‌خبر بودم، زیرا خداوند می‌خواست مرا از تجربه‌ی مجبور شدن به دیدن مرگ گورویم، آن هم با ناچاری، معاف کند. در زندگی‌ام همیشه اتفاق افتاده که در مرگ عزیزانم، خداوند از روی دلسوزی ترتیب داده است که من از صحنه دور باشم. ۴۲-۷

گروه ما در ۲۳ ژانویه ۱۹۳۶ به کومبا ملا رسید . جمعیت انبوهی که تقریباً دو نفر بودند میلیون‌ها نفر منظره‌ای چشمگیر، و حتی شگفت‌انگیز بود. نبوغ خاص مردم هند، احترامی است که حتی در پست‌ترین دهقانان نیز برای ارزش روح و برای راهبان و سادوهایی که پیوندهای دنیوی را رها کرده‌اند تا به دنبال لنگرگاهی الهی باشند، ذاتی است. شیادان و ریاکاران واقعاً وجود دارند، اما هند به خاطر معدود کسانی که تمام سرزمین را با نعمت‌های آسمانی روشن می‌کنند، به همه احترام می‌گذارد. غربی‌هایی که این منظره وسیع را تماشا می‌کردند، فرصتی بی‌نظیر داشتند تا نبض سرزمین، شور و شوق معنوی را که هند پیش از ضربات زمان، حیات خاموش‌نشدنی خود را مدیون آن است، احساس کنند.



... عالی ترایلانگا سوامی زن یوگی، شانکاری مای جیو، فقط زندگی کردن شاگرد از

شخصی که عمامه به سر دارد و درست کنار او نشسته است، سوامی بنویاناندا، مدیر مدرسه یوگای پسرانه رانچی ما در بیهار است. این عکس در سال ۱۹۳۸ در مراسم کومبا ملا هاردوار گرفته شده است ؛ این زن قدیس در آن زمان ۱۱۲ سال داشت.



... ۱۹۳۶ الله‌آباد کومبا ملا ، با او رام کردن گیاهخواری شیر ماده کریشناناندا، در



ایوان غذاخوری طبقه دوم صومعه سری یوکتشوار در سرمپور. من (در مرکز) کنار پای گورویم نشسته‌ام.

روز اول را گروه ما در حیرت محض گذراند. در اینجا تعداد بی‌شماری از مردم برای آمرزش گناهان در رودخانه مقدس غسل می‌کردند؛ در آنجا شاهد مراسم مذهبی مقدسین بودیم؛ در آنجا نذورات مذهبی در پای خاک‌آلود قدیسان ریخته می‌شد؛ با چرخاندن سر، صفی از فیل‌ها، اسب‌های کاپوت‌دار و شترهای راجپوتانا که با سرعت آهسته حرکت می‌کردند، یا رژه مذهبی عجیب و غریبی از...

برهنه سادوس تکان دادن عصاها از طلا و نقره، یا پرچم‌ها و استریمرها از ابریشمی مخمل.

آنکوریت‌ها که فقط لنگ پوشیده بودند، آرام در گروه‌های کوچک نشسته بودند و بدن‌هایشان با خاکستری که آنها را از گرما و سرما محافظت می‌کند، آغشته شده بود. چشم معنوی به وضوح با یک لکه خمیر چوب صندل روی پیشانی‌هایشان نشان داده می‌شد. سوامی‌های سرتراشیده، هزاران نفر، با ردای اُکر و عصای بامبو و کاسه گدایی خود، ظاهر شدند. چهره‌هایشان از ... می‌درخشید ... انصراف دادن صلح به عنوان. آنها راه می‌رفت درباره یا برگزار شد فلسفی بحث‌ها با شاگردان

اینجا و آنجا زیر درختان، اطراف توده‌های عظیمی از کنده‌های در حال سوختن، سادهوهای (روحانیون) زیبا، ۴۲-۴۸، دیده می‌شدند. موهایشان بافته شده و به صورت حلقه‌ای بالای سرشان جمع شده بود. بعضی ریش‌هایی به طول چندین فوت داشتند که فر شده و گره زده شده بودند. آنها در سکوت مراقبه می‌کردند یا دستانشان را به نشانه‌ی دعا دراز می‌کردند. گدایان رهگذر، مهاراجه‌های سوار بر فیل، زنانی با ساری‌های رنگارنگ - که النگوها و خلخال‌هایشان جرینگ جرینگ می‌کرد، درویشانی با بازوهای لاغر که به طرز عجیبی بالا گرفته بودند، برهماچاری‌هایی که عصای مدیتیشن در دست داشتند، فرزانگان فروتنی که وقارشان سعادتی درونی را پنهان می‌کرد. در ورای هیاهو، صدای بی‌وقفه زنگ‌های معبد را می‌شنیدیم.

در دومین روز برگزاری مراسم مِلا، من و همراهانم وارد آشرام‌ها و کلبه‌های موقت مختلفی شدیم و به شخصیت‌های مقدس، پیشکش‌هایی تقدیم کردیم . ما از رهبر شاخه‌ی گیری از فرقه‌ی سوامی - راهبی لاغر و زاهد با چشمانی آتشین و خندان - دعای خیر دریافت کردیم. بازدید بعدی ما را به صومعه‌ای برد که گوروی آن در نه سال گذشته نذر سکوت و رژیم غذایی سختگیرانه‌ی میوه‌خواری را رعایت کرده بود. در جایگاه مرکزی تالار آشرام، سادهوی نابینایی به نام پراگلا چاکشو نشسته بود که عمیقاً در شاستراها (روش‌های مذهبی) تبحر داشت و مورد احترام فراوان همه‌ی فرقه‌ها بود.

پس از آنکه من سخنرانی کوتاهی به زبان هندی در مورد ودانتا ارائه دادم ، گروه ما صومعه آرام را ترک کرد تا به استقبال سوامی کریشناناندا، راهبی خوش‌قیافه با گونه‌های گلگون و شانه‌های چشمگیر، که در همان نزدیکی بود، برود. در نزدیکی او یک شیر ماده رام لمیده بود. حیوان جنگل که تسلیم جذابیت معنوی راهب شده بود - نه، مطمئنم، نه تسلیم قدرت بدنی او! - از خوردن هر نوع گوشتی امتناع می‌کرد و برنج و شیر را ترجیح می‌داد. سوامی به این حیوان مو قهوه‌ای آموخته بود که با غرشی عمیق و جذاب « آوم » بگوید - یک گربه‌پرست!

ملاقات بعدی ما، مصاحبه‌ای با یک سادوی جوانِ فرهیخته، به خوبی در دفتر خاطرات سفر درخشان آقای رایت توصیف شده است.

ما سوار بر فورد از روی یک پل شناور جیرجیر مانند، از روی رودخانه بسیار پست گنگ گذشتیم، مارگونه» از میان جمعیت و از کوچه‌های باریک و پر پیچ و خم گذشتیم و از محلی در ساحل رودخانه که یوگاناداجی به من به عنوان محل ملاقات باباجی و سری یوکتشوارجی نشان داده بود، گذشتیم.«

کمی بعد از ماشین پیاده شدیم و مسافتی را در میان دود غلیظ آتش‌های سادوها و روی شن‌های لغزنده طی کردیم تا به مجموعه‌ای از کلبه‌های کوچک و بسیار ساده‌ی کاهگلی رسیدیم. جلوی یکی از این خانه‌های موقت بی‌اهمیت، با ورودی کوچک و بدون در، توقف کردیم. این خانه، پناهگاه کارا پاتری، سادوی جوان و دوره‌گرد بود که به خاطر هوش استثنایی‌اش مشهور بود. او آنجا چهارزانو روی توده‌ای کاه نشسته بود و تنها پوشش او - و اتفاقاً تنها دارایی‌اش - پارچه‌ای از جنس اُخرا بود که روی شانه‌هایش انداخته بود.

به راستی پس از آنکه چهار دست و پا به درون کلبه خزیدیم و در پای این روح روشن ضمیر نشستیم ، « چهره‌ای الهی به ما لبخند زد، در حالی که فانوس نفتی ورودی به طرز عجیبی سوسو می‌زد.«

سایه‌های رقصان روی دیوارهای کاهگلی. صورتش، به خصوص چشمان و دندان‌های بی‌نقصش، می‌درخشید و می‌درخشید. اگرچه از زبان هندی‌اش گیج شده بودم، اما حالات چهره‌اش بسیار گویا بود؛ او سرشار از شور و شوق، عشق و شکوه معنوی بود. هیچ‌کس نمی‌توانست در مورد عظمت او اشتباه کند.

زندگی شاد کسی را تصور کنید که به دنیای مادی وابسته نیست؛ از مشکل لباس رهاست؛ هوس غذا » ندارد، هرگز گدایی نمی‌کند، هرگز به غذای پخته شده دست نمی‌زند، مگر یک روز در میان، هرگز...» کاسه گدایی در دست داشتن؛ رها از هرگونه گرفتاری مالی، هرگز با پول دست نزدن، هرگز چیزی را انبار نکردن، همیشه به خدا توکل داشتن؛ رها از نگرانی‌های حمل و نقل، هرگز سوار وسایل نقلیه نشدن، بلکه همیشه در کنار رودخانه‌های مقدس قدم زدن؛ هرگز بیش از یک هفته در یک مکان ماندن به منظور جلوگیری از هرگونه رشد دلبستگی.

چه روح فروتنی! به طور غیرمعمولی وداها را آموخته و دارای مدرک کارشناسی ارشد و عنوان شَستری» (استاد متون مقدس) از دانشگاه بنارس است. وقتی پیش پایش نشستم، احساسی والا مرا فرا گرفت؛ به نظر می‌رسید همه اینها پاسخی به آرزوی من برای دیدن هند واقعی، هند باستان، است، زیرا او نماینده واقعی این سرزمین غول‌های معنوی است.«

از کارا پاتری در مورد زندگی آواره‌اش پرسیدم. «لباس اضافی برای زمستان نداری؟» «نه، همین کافی

است.«

"انجام بده شما حمل کردن هر کتاب‌ها؟"

نه، من به کسانی که مایل به شنیدن حرف‌های من هستند، از حفظ »

آموزش می‌دهم.» «دیگر چه کار می‌کنید؟«

»توسط زدن پرسه من گنگ ... .«

با شنیدن این کلمات آرام، اشتیاقی برای سادگی زندگی او بر من غلبه کرد. آمریکا و تمام مسئولیت‌هایی که بر دوشم بود را به یاد آوردم.

برای لحظه‌ای با ناراحتی فکر کردم: «نه، یوگاناندا، در این زندگی پرسه زدن در کنار رود گنگ برای تو مناسب نیست.«

بعد از اینکه سادو چند مورد از یافته‌های معنوی خود را برایم تعریف کرد، ناگهان سوالی پرسیدم:

»«آیا این توصیفات را از روی روایات کتاب مقدس بیان می‌کنی یا از روی تجربه درونی؟

نیمه از کتاب یادگیری،" او پاسخ داده شده با الف سرراست لبخند بزن، «و نیم از تجربه».«

ما مدتی با خوشحالی در سکوتی متفکرانه نشستیم. پس از اینکه حضور مقدس او را ترک کردیم، به آقای رایت گفتم: «او پادشاهی است که بر تختی از کاه طلایی نشسته است.«

مِلا زیر نور ستارگان خوردیم و از بشقاب‌های برگی که با چوب به هم سنجاق شده بودند، غذا خوردیم. در هند، شستن ظرف‌ها به حداقل رسیده است!

کومبای جذاب ؛ سپس به سمت شمال غربی در امتداد کرانه‌های جومنا به سمت آگرا. بار دیگر به تاج محل خیره شدم؛ به یاد جیتندرا در کنارم ایستاده بود و از رویای مرمرین شگفت‌زده شده بود. سپس به آشرام بریندابان سوامی کشابانادا رفتم.

هدف من از جستجوی کشابانادا با این کتاب مرتبط بود. من هرگز درخواست سری یوکتشوار مبنی بر نوشتن زندگی لاهیری ماهاسایا را فراموش نکرده بودم. در طول اقامتم در هند، از هر فرصتی برای تماس با شاگردان مستقیم و بستگان یوگاواتار استفاده می‌کردم. مکالمات آنها را در یادداشت‌های حجیم ثبت می‌کردم، حقایق و تاریخ‌ها را تأیید می‌کردم و عکس‌ها، نامه‌های قدیمی و اسناد را جمع‌آوری می‌کردم. مجموعه آثار لاهیری ماهاسایای من شروع به افزایش کرد؛ با ناامیدی متوجه شدم که کارهای دشواری در نویسندگی پیش روی من است. دعا کردم که بتوانم به عنوان زندگینامه‌نویس این گوروی عظیم‌الجثه، نقش خود را به خوبی ایفا کنم. چندین نفر از شاگردانش می‌ترسیدند که در یک روایت کتبی، استادشان تحقیر یا سوء تعبیر شود.

پانچانون باتاچاریا زمانی به من گفته بود: «به سختی می‌توان با کلمات سرد، حق مطلب را در مورد زندگی یک تجسم الهی ادا کرد.»

دیگر مریدان نزدیک نیز به همین ترتیب راضی بودند که یوگاواتار را به عنوان مرشد جاودان در قلب‌هایشان پنهان نگه دارند. با این وجود، با توجه به پیش‌بینی لاهیری مهاشایا در مورد زندگینامه‌اش، من از هیچ تلاشی برای اثبات و اثبات حقایق زندگی بیرونی او دریغ نکردم.

سوامی کشابانادا در آشرام کاتایانی پیت خود، ساختمانی آجری و باشکوه با ستون‌های سیاه عظیم که در باغی زیبا قرار دارد، به گرمی از گروه ما در بریندابان استقبال کرد. او ما را به ... راهنمایی کرد. یک بار وارد اتاق نشیمنی شد که با تصویر بزرگ‌شده‌ای از لاهیری ماهاسایا تزئین شده بود. سوامی داشت به نود سالگی نزدیک می‌شد، اما بدن عضلانی‌اش قدرت و سلامتی را از خود ساطع می‌کرد. با موهای بلند و ریشی به سفیدی برف، و چشمانی که از شادی برق می‌زدند، او تجسم واقعی یک مردسالاری بود. به او اطلاع دادم که می‌خواهم نامش را در کتابم درباره استادان هند ذکر کنم.

لطفاً از زندگی قبلی‌تان برایم بگویید.» با التماس لبخند زدم؛ یوگی‌های بزرگ اغلب اهل » معاشرت نیستند.

کشابانادا با فروتنی گفت: «لحظات بیرونی کمی وجود دارد. عملاً تمام عمرم در خلوت هیمالیا گذشته و پیاده از یک غار آرام به غار دیگر سفر کرده‌ام. مدتی یک آشرام کوچک در بیرون هاردوار داشتم که از هر طرف با بیشه‌ای از درختان بلند احاطه شده بود. آنجا مکانی آرام بود که به دلیل حضور همه‌جانبه کبراها، مسافران کمی به آنجا می‌رفتند.» کشابانادا خندید و گفت: «بعداً سیل گنگ، صومعه و کبراها را شست و برد. سپس شاگردانم به من کمک کردند تا این آشرام بریندابان را بسازم.»

یکی از اعضای گروه ما از سوامی پرسید که چگونه از خود در برابر ببرهای هیمالیا محافظت کرده است.
۹ ۴۲-

کشابانادا سرش را تکان داد. او گفت: «در آن ارتفاعات بالای معنوی، حیوانات وحشی به ندرت به یوگی‌ها آزار می‌رسانند. یک بار در جنگل با یک ببر رو در رو شدم. با انزال ناگهانی من، حیوان چنان خشکش زد که گویی به سنگ تبدیل شده است.» سوامی دوباره به خاطراتش خندید.

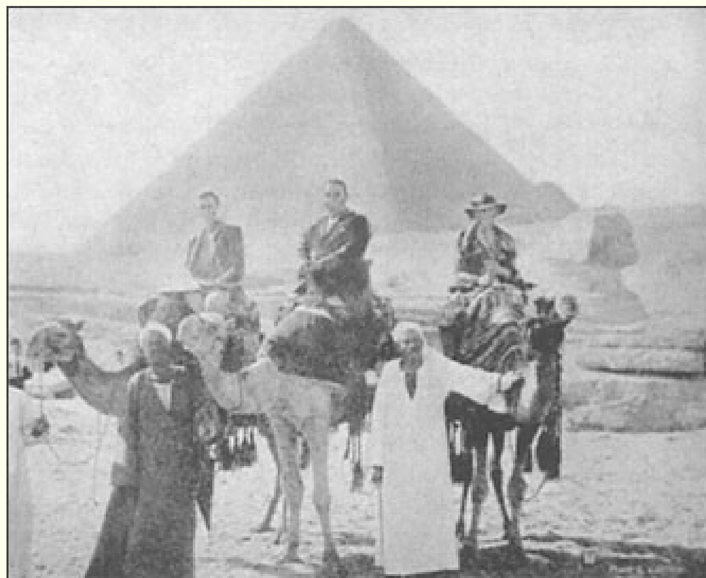
گاهی اوقات من چپ من انزوا به بازدید من گورو در بنارس او استفاده شده به شوخی با من بیش از من»

. ... هیمالیا بیابان بی وقفه سفرها در

یک بار به من گفت: «نشانه‌های اشتیاق به سفر روی پاهایت هست. خوشحالم که هیمالیای مقدس آنقدر وسیع است که تو را مجذوب خود کند.»

کشابانانداا ادامه داد: «بارها، چه قبل و چه بعد از درگذشتش، لاهیری ماهاسایا جسماً در مقابل من ظاهر شده است. برای او هیچ قله هیمالیایی غیرقابل دسترس نیست!»

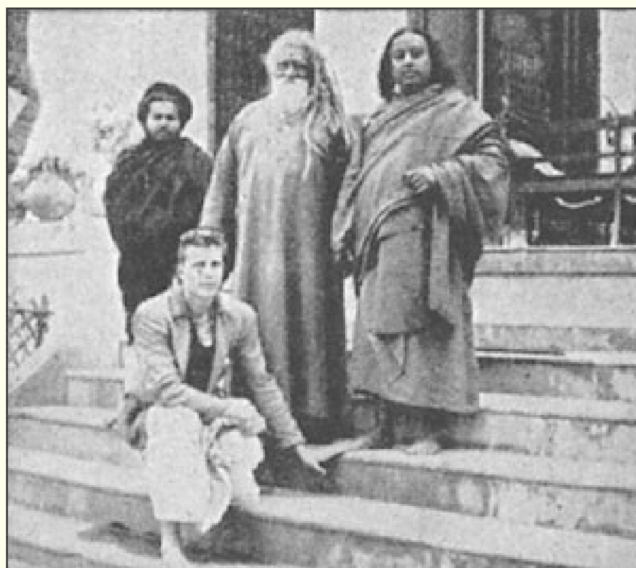
دو ساعت بعد، او ما را به پاسیوی غذاخوری راهنمایی کرد. با ناامیدی خاموش آهی کشیدم. یک وعده غذایی پانزده قسمتی دیگر! کمتر از یک سال مهمان‌نوازی هندی، و من پنجاه پوند وزن اضافه کرده بودم! با این حال، رد کردن هر یک از غذاهایی که با دقت برای ضیافت‌های بی‌پایان به افتخار من آماده شده بودند، اوج بی‌ادبی محسوب می‌شد. در هند (افسوس که در هیچ جای دیگر!) یک سوامیِ خوش‌پوش منظره‌ای دلپذیر محسوب می‌شود. 10-42



آقای رایت، خودم، خانم بلچ -- در مصر



رابیندرانات تاگور، الهام گرفته شاعر از بنگال، و نوبل پرایزمن در ادبیات



من و آقای رایت در کنار سوامی کشابانانداى محترم و یکی از شاگردانش در صومعه باشکوه
بریندابان عکس گرفتیم.

بعد از شام، کشابانناندا رهبری کرد من به الف منزوی گوشه دنج

شما" رسیدن است نه غیرمنتظره،" او گفت. «من داشته باشند الف پیام "

برای «شما.» من تعجب کردم؛ هیچ‌کس از برنامه‌ی من برای دیدار از

کشابانناندا خبر نداشت.

سوامی ادامه داد: «سال گذشته هنگام گشت و گذار در شمال هیمالیا، نزدیک بادرینارایان، راهم را گم کردم. در غاری بزرگ که خالی بود، سرپناهی پیدا کردم، هرچند که خاکستر آتش در سوراخی در کف سنگی می‌درخشید. در حالی که به ساکن این خلوتگاه خلوت فکر می‌کردم، نزدیک آتش نشستم و نگاهم به ورودی روشن از نور خورشید غار خیره شد.

کشابانناندا، خوشحالم که اینجایی.» این کلمات از پشت سرم آمد. برگشتم، وحشت‌زده شدم و با حیرت « باباجی را دیدم! گوروی بزرگ در گوشه‌ای از غار ظاهر شده بود. از دیدن دوباره او پس از سال‌ها بسیار خوشحال شدم و در مقابل پاهای مقدسش سجده کردم.

باباجی ادامه داد: «من شما را به اینجا فراخواندم. به همین دلیل است که راهتان را گم کردید و به اقامتگاه موقت من در این غار هدایت شدید. مدت زیادی از آخرین دیدار ما می‌گذرد؛ خوشحالم که یک بار دیگر به شما سلام می‌کنم.«

استاد جاودان با سخنانی از کمک معنوی مرا مورد لطف قرار داد، سپس اضافه کرد: 'پیامی از طرف « یوگاناندا به شما می‌دهم. او در بازگشت به هند به دیدار شما خواهد آمد. بسیاری از مسائل مربوط به گوروی او و شاگردان بازمانده لاهیری، یوگاناندا را کاملاً مشغول خواهد کرد. پس به او بگویید که این بار او را نخواهم دید، همانطور که مشتاقانه امیدوار است؛ اما در فرصتی دیگر او را خواهم دید.'«

من بود عمیقاً لمس کرد. به دریافت از کشابانانداا لب‌ها این دلداری دهنده وعده از باباجی الف

بخشی از رنجش قلبم از بین رفت؛ دیگر از اینکه، همانطور که سری یوکتشوار اشاره کرده بود، باباجی در کومبا ملا حاضر نشد، غمگین نبودم.

... دنبال کردن بعد از ... آشرام، ما مهمانی مجموعه بیرون خرج کردن یکی شب به عنوان مهمانان از ظهر برای کلکته. سوار بر پل رودخانه جومنا، درست زمانی که خورشید آسمان را آتش می‌زد، از منظره باشکوه افق بریندابان لذت بردیم - کوره‌ای تمام‌عیار از رنگ‌های ولکان که در آب‌های آرام زیر پایمان منعکس می‌شد.

ساحل جومنا با خاطرات کودکی سری کریشنا مقدس شده است. در اینجا او با ... شیرینی معصومانه در لیلاها (بازی‌هایش) با گوپی‌ها (خدمتکاران)، نمونه‌ای از عشق آسمانی که تا کنون وجود دارد بین الف الهی تجسم و او فدائیان زندگی از پروردگار کریشنا توسط بسیاری از مفسران غربی به اشتباه فهمیده شده است. تمثیل کتاب مقدس برای ذهن‌های تحت‌اللفظی گیج‌کننده است. یک اشتباه خنده‌دار از یک مترجم این نکته را روشن می‌کند. داستان مربوط به یک قدیس قرون وسطایی الهام گرفته، راویداس، کفاش است که با عبارات ساده‌ی حرفه‌ی خود، از شکوه معنوی نهفته در تمام بشریت می‌خواند:

وسیع خزانه از آبی زیر ...
الوهیت لباس پوشیده در پنهان کردن زندگی‌ها ... .

با شنیدن تفسیر کلیشه‌ای یک نویسنده غربی از شعر راویداس، لبخند از لبان آدم محو می‌شود:

پس از آن، او کلبه‌ای ساخت و در آن بتی را که از پوست ساخته بود، برپا کرد و خود را وقف پرستش آن نمود.» »

راویداس برادر شاگرد کبیر کبیر بود. یکی از چلاهای والامقام راویداس، رانی چیتور بود. او تعداد زیادی از برهمن‌ها را به افتخار استادش به ضیافتی دعوت کرد، اما آنها از غذا خوردن با یک پینه‌دوز معمولی امتناع ورزیدند. آنها در حالی که با وقار و گوشه‌گیری نشسته بودند تا غذای خودشان را بخورند، وعده غذایی پاکیزه، بنگر! هر برهمنی در کنار خود، هیئت راویداس را یافت. این رؤیای جمعی، احیای معنوی گسترده‌ای را در چیتور به ارمغان آورد.

چند روز بعد گروه کوچک ما به کلکته رسید. مشتاق دیدن سری یوکتشوار بودم، اما با شنیدن اینکه او سرمپور را ترک کرده و اکنون در پوری، حدود سیصد مایل در جنوب، است، ناامید شدم.

فوراً به آشرام پوری بیایید.» این تلگراف در هشتم مارس توسط یکی از برادران مریدان به آتول چاندرا » ... پیام رسیده گوش‌هایم؛ ارسال شد. روی چودری، یکی از کارشناسی ارشد چلاها در کلکته اخبار از رنج کشیده در آن پیامدها، من افتاده به من زانوها و التماس کرد خدا که من گوروها جانم در امان باد. همین که داشتم خانه پدر را به مقصد قطار ترک می‌کردم، صدایی الهی از درونم به من گفت.

"انجام بده نه برو به پوری امشب. تو نماز نمی‌تواند او اعطا شده است."

با اندوه گفتم: «پروردگارا، تو که نمی‌خواهی در پوری با من در یک «مسابقه طناب‌کشی» شرکت کنی، جایی که مجبور شوی دعاهای بی‌وقفه مرا برای جان استاد رد کنی. پس آیا او باید به دستور تو برای انجام وظایف بالاتر برود؟»

به فرمان باطنی، آن شب به پوری نرفتم. شب بعد به سمت قطار حرکت کرد؛ در راه، ساعت هفت، ناگهان ابر سیاه اختری آسمان را پوشاند. [42-۱۱] کمی بعد، در حالی که قطار غران به سمت پوری می‌رفت، تصویری از سری یوکتشوار در برابرم ظاهر شد. او با چهره‌ای بسیار گرفته و جدی نشسته بود و در دو طرفش نوری تابیده بود.

با التماس دستانم را بالا بردم و گفتم: «همه چیز

تمام شد؟» او سرش را تکان داد و سپس به

آرامی ناپدید شد.

صبح روز بعد، در حالی که روی سکوی قطار پوری ایستاده بودم و هنوز امیدی در دل داشتم، مردی ناشناس به من نزدیک شد.

«شنیده‌ای که استادت رفته؟» بی‌هیچ حرف دیگری مرا ترک کرد؛ هرگز نفهمیدم او کیست و از کجا می‌دانست کجا می‌تواند مرا پیدا کند.

مبهوت، به دیوار سکو تکیه دادم و متوجه شدم که گورویم به طرق مختلف سعی دارد این خبر ویرانگر را به من منتقل کند. روحم که از عصیان می‌جوشید، مانند آتشفشانی در حال فوران بود. وقتی به صومعه پوری رسیدم، نزدیک به فروپاشی بودم. صدای درونی‌ام با مهربانی تکرار می‌کرد: «خودت را جمع و جور کن. آرام باش.»

وارد اتاق آشرام شدم، جایی که بدن استاد، به طرز غیرقابل تصوری زنده، در حالت نیلوفر آبی - تصویری از سلامتی و زیبایی - نشسته بود. مدت کوتاهی قبل از درگذشتش، گورویم کمی تب داشت، اما قبل از روز عروجش به بی‌نهایت، بدنش کاملاً خوب شده بود. هر چقدر هم که به پیکر عزیزش نگاه می‌کردم، نمی‌توانستم بفهمم که جانش رفته است. پوستش صاف و نرم بود؛ در چهره‌اش جلوه‌ای فرخنده از آرامش دیده می‌شد. او آگاهانه در ساعت احضار عرفانی، بدنش را رها کرده بود.

"شیر از بنگال است رفته!" من گریه کرد در الف گیجی

من مراسم رسمی را در دهم مارس برگزار کردم. سری یوکتشوار در سال ۴۲-۱۲ به خاک سپرده شد. با آیین‌های باستانی سوامی‌ها در باغ آشرام پوری او. شاگردانش بعداً از دور و نزدیک برای بزرگداشت گورو خود در مراسم یادبود اعتدال بهاری آمدند. آمریتا بازار پاتریکا ، روزنامه اصلی کلکته، عکس او و گزارش زیر را منتشر کرد:

درگذشت باندارا، برای سریمات سوامی سری یوکتشوار گیری مهاراج، ۸۱ ساله، در ۲۱ مارس در پوری برگزار شد. بسیاری از مریدان برای شرکت در این مراسم به پوری آمدند.

یکی از بزرگترین شارحان باگاواد گیتا ، شاگرد بزرگ یوگیراج سری شیاما چاران لاهیری ماهاسایا از بنارس بود. سوامی ماهاراج بنیانگذار چندین مرکز یوگودا سات-سانگا (انجمن خودشناسی) در هند بود و الهام‌بخش بزرگ جنبش یوگا بود که توسط سوامی یوگاناندا، رهبر معنوی او، به غرب منتقل شد.

شاگرد اصلی. این قدرت‌های نبوی و درک عمیق سری یوکتشوارجی بود که سوامی یوگاناندا را الهام بخشید تا از اقیانوس‌ها عبور کند و پیام استادان هند را در آمریکا گسترش دهد.

تفاسیر او از باگاواد گیتا و سایر متون مقدس، گواه عمق تسلط سری یوکتشوارجی بر فلسفه، چه شرقی و چه غربی، است و همچنان به عنوان دریچه‌ای برای وحدت بین شرق و غرب باقی مانده است. از آنجایی که او به وحدت همه ادیان مذهبی اعتقاد داشت، سری یوکتشوار مهاراج، سادو سابها (انجمن قدیسان) را با همکاری رهبران فرقه‌ها و ادیان مختلف، برای القای روح علمی در دین تأسیس کرد. در زمان مرگش، سوامی یوگاناندا را به عنوان جانشین خود به عنوان رئیس سادو سابها منصوب کرد.

هند امروز با درگذشت چنین مرد بزرگی واقعاً فقیرتر شده است. باشد که همه کسانی که به اندازه کافی خوش شانس بوده‌اند که به او نزدیک شده‌اند، روح واقعی فرهنگ هند و سادانا را که در او تجسم یافته بود، در خود پرورش دهند.

به کلکته برگشتم. چون هنوز به خودم اعتماد نداشتم که به خانقاه سرمپور با خاطرات مقدسش بروم، پرافولا، مرید کوچک سری یوکتشوار در سرمپور را احضار کردم و مقدمات ورود او به مدرسه رانچی را فراهم کردم.

« .میله الله‌آباد حرکت کردید ، استاد به شدت روی عرشه فرود آمد

یوگاناندا رفته!' او فریاد زد. 'یوگاناندا رفته!' او به طور مرموزی اضافه کرد: 'باید به او طور دیگری '» «.بگویم.' سپس ساعت‌ها در سکوت نشست

روزهایم پر از سخنرانی‌ها، کلاس‌ها، مصاحبه‌ها و دیدارهای مجدد با دوستان قدیمی بود. در زیر لبخندی توخالی و زندگی‌ای سرشار از فعالیت بی‌وقفه، جریانی از افکار سیاه، رودخانه‌ی درونی سعادت را که سال‌ها در زیر شن‌های تمام ادراکاتم پیچ و تاب خورده بود، آلوده می‌کرد.

.از اعماق روحی رنج‌دیده، بی‌صدا فریاد زدم: «آن حکیم الهی کجا رفته است؟» هیچ پاسخی نیامد

ذهنم به من اطمینان داد: «چه بهتر که استاد اتحاد خود را با معشوق کیهانی تکمیل کرده است. او در «.قلمرو بی‌مرگی جاودانه می‌درخشد

قلبم با ناله گفت: «دیگر هرگز او را در عمارت قدیمی سرمپور نخواهی دید. دیگر نمی‌توانی دوستانت را «'! برای ملاقات با او بیاوری، یا با افتخار بگویی: 'اینک، جناناواتار هند آنجا نشسته است

آقای رایت ترتیب داد که گروه ما در اوایل ژوئن از بمبئی به سمت غرب حرکت کند. پس از دو هفته ضیافت‌های خداحافظی و سخنرانی در کلکته در ماه مه، خانم بلچ، آقای رایت و من با کشتی فورد به مقصد بمبئی حرکت کردیم. به محض ورود، مسئولان کشتی از ما خواستند که سفرمان را لغو کنیم، زیرا .جایی برای کشتی فورد که دوباره در اروپا به آن نیاز داشتیم، پیدا نمی‌شد

هرگز ذهن،" من گفت به طور غم انگیز به آقای رایت. «من می خواهم به بازگشت یک بار بیشتر به پوری.» «
من بی صدا

". ... قبر از من گورو اضافه کرد، «بگذار من اشک یک بار دوباره آب

....

42-1 هانسا: به معنای تحت‌اللفظی، پارام ، بالاترین؛ هانسا ، قو. هانسا در روایات کتاب مقدس به ... ، ... نماد از تبعیض عنوان وسیله‌ی برهما، خدای متعال، نشان داده شده است. روح؛ به عنوان ... درست شهد سوما از مخلوط شیر و سفید هانزا قو است فکر کرد از به عنوان قادر به جداگانه آب. هام-سا (با تلفظ هونگ-ساو) دو کلمه مقدس سانسکریت هستند که با نفس ورودی و خروجی ارتباط ارتعاشی دارند. آهام-سا به معنای واقعی کلمه به معنای «من او هستم» است.

42-2 : ... دشواری توسط آدرس‌دهی من به عنوان آقا آنها داشته باشند به طور کلی طفره رفت

42-3 : ... پوری آشرام، سوامی سباناندا است هنوز انجام دادن الف کوچک، شکوفا یوگا مدرسه در برای پسران، و گروه‌های مراقبه برای بزرگسالان. جلسات قدیسان و دانشمندان به صورت دوره‌ای در آنجا تشکیل می‌شود.

42-4 : الف بخش از

کلکته. ۴۲-۴۵: کلمات

قصار : II:۹.

42-6 : ... باستانی ماهابهاراتا . چینی مسافر هیوئن تسیانگ دارد چپ مذهبی ملاس هستند ذکر شده در گسترده که در سال ۶۴۴ میلادی در الله‌آباد برگزار شد. *(Kumbha Mela)* یک روایتی از یک کومبا ملای هر شش سال (یا نیم *Ardha*) بزرگترین کومبا هر دوازدهمین سال برگزار می‌شود؛ کومبای بزرگ بعدی یکبار برگزار می‌شود. میلاهای کوچکتر هر سه سال یکبار تشکیل می‌شوند و حدود یک میلیون نفر را به خود جذب می‌کنند. چهار شهر مقدس میلا عبارتند از الله‌آباد، هاردوار، ناسیک و اوجاین.

مسافران اولیه چینی تصاویر چشمگیر بسیاری از جامعه هند را برای ما به یادگار گذاشته‌اند. کاهن چینی، فا-هسین، روایتی نوشته است از او یازده سال‌ها در هند در طول ... سلطنت از چاندراگوپتا دوم (اوایل چهارم قرن). چینی نویسنده نقل می‌کند: «در سراسر کشور هیچ‌کس هیچ موجود زنده‌ای را نمی‌کشد و شراب نمی‌نوشد. ....آنها خوک یا مرغ نگه نمی‌دارند؛ هیچ

معاملات در گاو، خیر قصابی ها مغازه‌ها یا کارخانه‌های تقطیر. اتاق‌ها با تخت‌ها و تشک‌ها، غذا و لباس‌ها، هستند ارائه شده برای کاهنان مقیم و مسافر بدون استثنا، و این در همه جا یکسان است. کاهنان خود را با کارهای خیرخواهانه مشغول می‌کنند وزارتخانه‌ها و با شعار دادن مراسم مذهبی؛ یا آنها نشستن در مدیتیشن." فا-هسین می‌گوید ما ... هندی مردم شاد و صادق بودند؛ مجازات اعدام ناشناخته بود.

42-7 : ... فوت‌شدگان از من مادر، پیرزن برادر آنانتا، بزرگترین خواهر روما، من بود نه حاضر در استاد، پدر، یا از چندین شاگرد نزدیک.

(پدر گذشت روی در کلکته در ۱۹۴۲، در ... سن از هشتاد و نه.)

42-8 صدها هزار سادوی هندی توسط یک کمیته اجرایی متشکل از هفت رهبر کنترل می‌شوند که نماینده ... هفت بزرگ بخش‌ها از هند. حاضر ماهاماندلسوار یا رئیس جمهور است جویندرا پوری این مقدسانه انسان بسیار محتاط است و اغلب سخنان خود را به سه کلمه محدود می‌کند - حقیقت، عشق و کار. یک مکالمه کافی!

42-9 به نظر می‌رسد روش‌های زیادی برای گول زدن یک ببر وجود دارد. یک مکتشف استرالیایی به نام فرانسیس بیرتلز تعریف کرده است که جنگل‌های هند را «متنوع، زیبا و امن» یافته است. طلسم ایمنی او کاغذ مگس‌خوار بود. «هر شب مقداری از آن را پخش می‌کنم.» از ورق ها اطراف من اردوگاه و بود هرگز آشفته،" او توضیح داده شده است. " دلیل است روانشناختی. ببر است حیوانی با وقار و آگاهی فراوان. او پرسه می‌زند و انسان را به چالش می‌کشد تا اینکه به کاغذ مگس‌کش می‌رسد؛ سپس یواشکی دور می‌شود. هیچ ببر باوقار و متانت پس از چمباتمه زدن روی یک کاغذ مگس‌کش چسبناک، جرات رویارویی با انسان را ندارد!

42-10 : بعد از من بازگشته به آمریکا من گرفت خاموش شصت و پنج پوند.

42-11 : سری یوکتشوار گذشت در این ساعت-۷:۰۰ پی ام، مارس ۹، ۱۹۳۶ میلادی.

42-12 آداب و رسوم تشییع جنازه در هند مستلزم سوزاندن اجساد صاحبان خانه است؛ سوامی‌ها و راهبان سایر فرقه‌ها سوزانده نمی‌شوند. اما دفن شده. (آنجا هستند گاه به گاه استثنائات.) اجساد از راهبان هستند به طور نمادین در نظر گرفته شده به در زمان ادای سوگند رهبانی، در آتش خرد سوزانده شده باشند.

فصل: ۴۳

رستاخیز از سری یوکتشوار

« پروردگار کریشنا!» در حالی که در اتاقم در هتل ریجنت بمبئی نشسته بودم، هیئت باشکوه آواتار در نوری سوسو زننده ظاهر شد. آن رؤیای وصف‌ناپذیر که بر فراز سقف ساختمان بلندی در آن سوی خیابان می‌درخشید، ناگهان در حالی که از پنجره‌ی دراز و باز طبقه‌ی سوم به بیرون خیره شده بودم، در برابر چشمانم ظاهر شد.

آن شخصیت الهی در حالی که لبخند می‌زد و سر تکان می‌داد، برای من دست تکان داد. وقتی نتوانستم پیام دقیق لرد کریشنا را بفهمم، او با اشاره‌ای به دعای خیر، آنجا را ترک کرد. با کمال شـگفتی، احسـاس کـردم که رویدادی معنوی از پیش اعلام شده است.

سفر من به غرب فعلاً لغو شده بود. قرار بود قبل از بازگشت به بنگال، در بمبئی چندین سخنرانی عمومی داشته باشم.

ساعت سه بعد از ظهر ۱۹ ژوئن ۱۹۳۶ - یک هفته پس از رؤیای کریشنا - در حالی که روی تختم در هتل بمبئی نشسته بودم، نوری فرخنده مرا از مراقبه بیدار کرد. قبل از باز شدنم و چشمان شگفت‌زده، تمام اتاق به دنیایی عجیب تبدیل شد، نور خورشید به شکوهی آسمانی مبدل گشت.

امواجی از وجد مرا فرا گرفت، همچنان که به کالبد گوشت و خون سری یوکتشوار

نگریستم! استاد با مهربانی گفت: «پسرم!» لبخندی فرشته‌وار بر چهره داشت.

برای اولین بار در زندگی‌ام به نشانه‌ی سلام، جلوی پایش زانو نزدم، بلکه فوراً با ولع پیش رفتم تا او را در آغوش بگیرم. لحظه‌ای از لحظات! رنج ماه‌های گذشته، هزینه‌ای بود که در برابر سعادت سیل‌آسایی که اکنون نازل می‌شد، بی‌وزن می‌شمردم.

ای سرور من، ای محبوب قلبم، چرا مرا ترک کردی؟» از فرط شادی زبانم بند آمـده بـود. «چـرا؟» انجـام» ... کومبا ملا ؟ چگونه به تلخی داشته باشند من سرزنش خـودم بـرای تـرک داد شما اجازه دهید من برو به کردن تو!



-توسط ب. ک. میترا در «کالیانا- کالپاتور»

کریشنا، باستانی پیامبر از هند

برداشت یک هنرمند مدرن از معلم الهی که اندرزهای معنوی او در باگاواد گیتا به کتاب مقدس هندوها تبدیل شده است. کریشنا در هنر هندو با پر طاووس در موهایش (نماد لیلا ، بازی یا ورزش خلاقانه خداوند) و در دست داشتن فلوتی به تصویر کشیده شده است که نت‌های مسحورکننده آن، مریدان را یکی پس از دیگری از خواب مایا یا توهم کیهانی بیدار می‌کند.

نمی‌خواستم مزاحم انتظار شاد شما برای دیدن اولین زیارتگاه شوم.» من باباجی را ملاقات کردم. من » فقط برای مدت کوتاهی تو را ترک کردم؛ آیا دوباره با تو نیستم؟

استاد، آیا شما همان شیر خدا هستید؟ آیا بدنی مانند آن که من زیر شن‌های بی‌رحم پوری دفن کردم، بر تن دارید؟«

بله، فرزندم، من همان هستم. این یک بدن از گوشت و خون است. اگرچه من آن را اثیری می‌بینم، اما » از نظر تو فیزیکی است. من از اتم‌های کیهانی، یک بدن کاملاً جدید خلق کردم، دقیقاً مانند آن بدن فیزیکیِ رؤیایی کیهانی که تو در دنیای رؤیاهایت در پوری، زیر شن‌های رؤیا قرار دادی. من در حقیقت رستاخیز یافته‌ام - نه روی زمین، بلکه روی یک سیاره اختری. ساکنان آن بهتر از بشریت زمینی می‌توانند به معیارهای والای من برسند. تو و عزیزان والامقامت روزی در آنجا با من خواهید بود.«

«بی مرگ» گورو، بگو من بیشتر!"

«استاد خنده‌ای سریع و شادمانه سر داد. گفت: «عزیزم، لطفاً کمی دستت را شل نمی‌کنی ؟

فقط یه کم!» با یه چنگال هشت‌پا بغلش کرده بودم. می‌تونستم همون بوی ملایم، معطر و طبیعی که » قبلاً مشخصه بدنش بود رو حس کنم. لمس هیجان‌انگیزش

هنوز هم هر وقت آن ساعات باشکوه را به یاد می‌آورم، آن گوشت الهی در اطراف بازوها و کف دست‌هایم باقی می‌ماند.

همانطور که پیامبران به زمین فرستاده می‌شوند تا به انسان‌ها در تنظیم کارمای فیزیکی‌شان کمک کنند، » من نیز توسط ... هدایت شده‌ام.» خدا به خدمت کردن روی یک اختری سیاره به عنوان الف نجات دهنده،" سری یوکتشوار توضیح داده شده است. «آن است هیرانیالوکا یا «سیاره اختری روشن» نامیده می‌شود . در آنجا به موجودات پیشرفته کمک می‌کنم تا خود را از کارمای اختری خلاص کنند و بدین ترتیب از تولدهای مجدد اختری رهایی یابند. ساکنان هیرانیالوکا از نظر معنوی بسیار توسعه یافته‌اند؛ همه آنها در آخرین تجسم زمینی خود، قدرت ترک آگاهانه بدن‌های فیزیکی خود را پس از مرگ، که از طریق مراقبه به آنها داده شده است، به دست آورده‌اند. هیچ کس نمی‌تواند وارد هیرانیالوکا شود مگر اینکه در زمین از حالت سابیکالپا سامادی فراتر رفته و به حالت بالاتر نیربیکالپا سامادی رسیده باشد . [1-43]

ساکنان هیرانیالوکا پیش از این از حوزه‌های اختری عادی عبور کرده‌اند، جایی که تقریباً همه موجودات » زمینی پس از مرگ باید به آنجا بروند؛ آنها در آنجا بذرهای بسیاری از اعمال گذشته خود را در جهان‌های اختری کاشتند. هیچ کس جز موجودات پیشرفته نمی‌تواند چنین کار رستگاری‌بخشی را به طور مؤثر در جهان‌های اختری انجام دهد. سپس، برای رهایی کامل‌تر روح خود از پیله آثار کارمایی که در بدن‌های اختری آنها لانه کرده بود، این موجودات والاتر توسط قانون کیهانی جذب شدند تا با بدن‌های اختری جدید در هیرانیالوکا، خورشید اختری یا آسمان، دوباره متولد شوند، جایی که من برای کمک به آنها رستاخیز کرده‌ام. همچنین موجودات بسیار پیشرفته‌ای در هیرانیالوکا وجود دارند که از دنیای برتر، لطیف‌تر و علّی آمده‌اند.«

ذهن من اکنون چنان با ذهن گوروهایم هماهنگ شده بود که او تصاویر کلامی خود را تا حدی از طریق گفتار و تا حدی از طریق انتقال فکر به من منتقل می‌کرد. بنابراین من به سرعت ایده‌های او را دریافت می‌کردم.

استاد ادامه داد: «شما در کتب مقدس خوانده‌اید که خداوند روح انسان را به ترتیب در سه بدن قرار داده است - بدن ایده یا علّی؛ بدن لطیف اختری، جایگاه ذهن و روان انسان. طبیعت‌های عاطفی؛ و بدن فیزیکی زمخت. انسان روی زمین به حواس فیزیکی خود مجهز است. یک موجود اختری با آگاهی و احساسات خود و بدنی ساخته شده از موجودات زنده کار می‌کند.
موجودی که دارای بدن علّی است، در قلمرو سعادتمند ایده‌ها باقی می‌ماند. کار من با آن موجودات [۴۳-۲] اختری است که برای ورود به دنیای علّی آماده می‌شوند.

«استاد عزیز، لطفاً درباره کیهان اختری بیشتر برایم بگویید.» اگرچه به درخواست سری یوکتشوار کمی از آغوشم را شل کرده بودم، اما هنوز دستانم دور او بود. گنجی فراتر از همه ای گنجینه‌ها، ای گوروی من که برای رسیدن به من، به مرگ خندیده بود!

استاد شروع کرد: «سیارات اختری زیادی وجود دارند که پر از موجودات اختری هستند. ساکنان از سطوح اختری یا توده‌های نور برای سفر از یک سیاره به سیاره دیگر استفاده می‌کنند، سریع‌تر از برق و انرژی‌های رادیواکتیو.

جهان اختری، که از ارتعاشات ظریف مختلف نور و رنگ ساخته شده است، صدها برابر بزرگتر از کیهان » مادی است. کل خلقت فیزیکی مانند یک سبد کوچک و محکم زیر بادکنک عظیم و درخشان کره اختری آویزان است. همانطور که خورشیدها و ستاره‌های فیزیکی زیادی در فضا پرسه می‌زنند، منظومه‌های خورشیدی و ستاره‌ای اختری بی‌شماری نیز وجود دارند. سیارات آنها دارای خورشیدها و قمرهای اختری هستند که از قمرهای فیزیکی زیباترند. ستارگان اختری شبیه شفق قطبی هستند.«

شمالی - شفق قطبی آفتابی اختری که خیره کننده تر از شفق قطبی ماه با پرتوهای ملایم است. روز و شب اختری طولانی تر از شب و روز زمینی است.

« دنیای اختری بی‌نهایت زیبا، پاک، خالص و منظم است. هیچ سیاره مرده یا زمین بایری وجود ندارد. لکه‌های زمینی - علف‌های هرز، باکتری‌ها، حشرات، مارها - وجود ندارند. برخلاف آب و هوا و فصول متغیر زمین، سیارات اختری دمای یکنواخت یک بهار ابدی را حفظ می‌کنند، با برف سفید درخشان و باران‌های گاه به گاه از نورهای رنگارنگ. سیارات اختری مملو از دریاچه‌های اوپال و دریاهای درخشان و رودخانه‌های رنگین‌کمانی هستند.»

« جهان اختری معمولی - نه بهشت اختری لطیف‌تر هیرانیالوکا - مملو از ... است.» میلیون‌ها موجود نجومی که کم و بیش اخیراً از زمین آمده‌اند، و همچنین با انبوهی از پری‌ها، پری‌های دریایی، ماهی‌ها، حیوانات، اجنه، گنوم‌ها، نیمه‌خدایان و ارواح، که همگی مطابق با شرایط کارمایی در سیارات نجومی مختلف ساکن هستند. عمارت‌های کروی یا مناطق ارتعاشی مختلفی برای ارواح خوب و بد فراهم شده است. ارواح خوب می‌توانند آزادانه سفر کنند، اما ارواح بد در مناطق محدودی محصور شده‌اند. همانطور که انسان‌ها روی سطح زمین، کرم‌ها در خاک، ماهی‌ها در آب و پرندگان در هوا زندگی می‌کنند، موجودات نجومی با درجات مختلف نیز به مناطق ارتعاشی مناسب اختصاص داده می‌شوند.

« در میان فرشتگان تاریک سقوط کرده که از جهان‌های دیگر رانده شده‌اند، اصطکاک و جنگ با بمب‌های لایفت‌ترونیک یا مانتریک ذهنی ۴۳-۳ رخ می‌دهد.» پرتوهای ارتعاشی. این موجودات در مناطق تاریک و گرفته کیهان اختری تحتانی ساکن هستند و کارمای شیطانی خود را اعمال می‌کنند.

« در قلمروهای وسیع بالای زندان تاریک اختری، همه چیز درخشان و زیباست. کیهان اختری به طور طبیعی‌تر از زمین با اراده و طرح کمال الهی هماهنگ است. هر شیء اختری در درجه اول به خواست خدا و تا حدی به خواست موجودات اختری آشکار می‌شود. آنها قدرت تغییر یا افزایش لطف و شکل هر چیزی را که قبلاً توسط موجودات دیگر خلق شده است، دارند.» خداوند. او به فرزندان اختری خود آزادی و امتیاز تغییر یا بهبود دلخواه کیهان اختری را داده است. در روی زمین، یک جامد باید از طریق فرآیندهای طبیعی یا شیمیایی به مایع یا شکل دیگری تبدیل شود، اما جامدات اختری صرفاً و فوراً با اراده ساکنان به مایعات، گازها یا انرژی اختری تبدیل می‌شوند.

گورویم ادامه داد: «زمین از جنگ و قتل در دریا، خشکی و هوا تاریک است، اما جهان اختری قلمروها بدانید الف خوشحال هماهنگی و برابری. اختری موجودات غیر مادی کردن یا گل‌ها یا ماهی‌ها یا حیوانات می‌توانند برای مدتی خود را به شکل‌های دلخواه درآورند. انسان‌های اختری. همه موجودات اختری آزادند که هر شکلی به خود بگیرند و می‌توانند به راحتی با هم ارتباط برقرار کنند. هیچ قانون طبیعی ثابت، قطعی و مشخصی آنها را احاطه نکرده است - برای مثال، هر درخت اختری می‌تواند با موفقیت ... از او خواسته شد که یک انبه اختری یا میوه، گل یا هر شیء دلخواه دیگری تولید کند.
محدودیت‌های کارمایی خاصی وجود دارد، اما در دنیای اختری هیچ تمایزی در مورد مطلوبیت اشکال مختلف وجود ندارد. همه چیز با نور خلاق خداوند پر جنب و جوش است.

« هیچ‌کس از زن زاده نمی‌شود؛ فرزندان توسط موجودات کیهانی و با کمک اراده کیهانی‌شان به اشکال خاص و متراکم اختری تبدیل می‌شوند. موجودی که اخیراً از نظر فیزیکی از بدن جدا شده است، از طریق دعوتی که توسط گرایش‌های ذهنی و معنوی مشابه جذب می‌شود، به یک خانواده اختری وارد می‌شود.»

کالبد اختری در معرض سرما یا گرما یا سایر شرایط طبیعی نیست. آناتومی آن شامل یک مغز اختری یا « نیلوفر آبی هزار گلبرگ نورانی و شش مرکز بیدار شده در ... است.» سوشومنا یا محور مغزی-نخاعی. قلب انرژی کیهانی و همچنین نور را از مغز اختری می‌گیرد و آن را به اعصاب اختری و سلول‌های بدن یا لایفترون‌ها پمپ می‌کند. موجودات اختری می‌توانند بدن خود را با نیروی لایفترونیک یا ارتعاشات مانتریک تحت تأثیر قرار دهند .

بدن اختری دقیقاً معادل آخرین شکل فیزیکی است. موجودات اختری همان ظاهری را که در جوانی در « اقامت زمینی قبلی خود داشتند، حفظ می‌کنند؛ گاهی اوقات یک موجود اختری، مانند من، انتخاب می‌کند که ظاهر پیری خود را حفظ کند.» استاد، که جوهره جوانی را از خود ساطع می‌کرد، با خوشحالی خندید.

سری یوکتشوار ادامه داد: «برخلاف دنیای فیزیکی سه‌بعدی و فضایی که فقط با حواس پنجگانه قابل درک است، کره‌های اختری با حس ششم - شهود فراگیر - قابل مشاهده هستند. تمام موجودات اختری با حس شهودی محض می‌بینند، می‌شنوند، بو می‌کنند، می‌چشند و لمس می‌کنند. آنها سه چشم دارند که دو تا از آنها تا حدی بسته است. چشم سوم و اصلی اختری که به صورت عمودی روی پیشانی قرار گرفته است، موجودات اختری تمام اندام‌های حسی بیرونی - گوش‌ها، چشم‌ها، بینی، زبان و پوست - را دارند، اما از حس شهودی برای تجربه احساسات از طریق هر قسمت از بدن استفاده می‌کنند؛ آنها می‌توانند از طریق گوش، یا بینی یا پوست ببینند. آنها قادر به شنیدن از طریق چشم‌ها یا زبان هستند و می‌توانند از طریق گوش‌ها یا پوست مزه کنند و غیره. 4-43

بدن فیزیکی انسان در معرض خطرات بی‌شماری است و به راحتی آسیب می‌بیند یا ناقص می‌شود؛ بدن « اثیری اختری ممکن است گهگاه بریده یا کبود شود، اما با اراده‌ی صرف، فوراً بهبود می‌یابد.»

"گورودوا، هستند همه اختری اشخاص زیبا؟»

سری یوکتشوار پاسخ داد: «زیبایی در دنیای اختری یک کیفیت معنوی است و نه یک ظاهر بیرونی. بنابراین، موجودات اختری اهمیت کمی برای ویژگی‌های چهره قائلند. با این حال، آنها این امتیاز را دارند که به دلخواه خود را با بدن‌های جدید، رنگارنگ و اختری تجسم یافته بپوشانند. همانطور که مردان دنیوی برای رویدادهای باشکوه لباس‌های جدید می‌پوشند، موجودات اختری نیز فرصت‌هایی را برای آراستن خود به اشکال طراحی شده خاص پیدا می‌کنند.»

جشن‌های شاد اختری در سیارات اختری بالاتر مانند هیرانیالوکا زمانی برگزار می‌شود که موجودی از « طریق پیشرفت معنوی از دنیای اختری آزاد می‌شود و بنابراین آماده ورود به بهشت دنیای علّی است. در چنین مواقعی، پدر آسمانی نامرئی و مقدسینی که در او ادغام شده‌اند، خود را در بدن‌های دلخواه خود تجسم می‌بخشند و به جشن اختری می‌پیوندند. خداوند برای خشنود کردن عابد محبوب خود، هر شکل دلخواهی را به خود می‌گیرد. اگر عابدی که از طریق عبادت پرستش می‌شود، خدا را به عنوان مادر الهی می‌بیند. برای عیسی، جنبه پدرگونه‌ی بی‌نهایت، فراتر از سایر مفاهیم جذاب بود. فردیتی که خالق به هر یک از مخلوقات خود عطا کرده است، هر چیزی را قابل تصور و غیرقابل تصور می‌کند. تقاضای تطبیق پذیری خداوند!" من و گورویم با هم شادمانه خندیدیم.

سری یوکتشوار با صدای زیبای فلوت‌مانندش ادامه داد: «دوستانِ زندگی‌های دیگر به راحتی یکدیگر را در دنیای اختری تشخیص می‌دهند. آنها با شادمانی از جاودانگی دوستی، به زوال‌ناپذیری عشق پی می‌برند، عشقی که اغلب در زمان جدایی‌های غم‌انگیز و وهم‌آلود زندگی زمینی مورد تردید قرار می‌گیرد.»

... حجاب و مشاهده می‌کند انسان فعالیت‌ها روی شهود از اختری موجودات سوراخ می‌کند از طریق "
زمین، اما انسان نمی‌تواند دنیای اختری را ببیند مگر اینکه حس ششم او تا حدودی توسعه یافته باشد.
هزاران نفر از ساکنان زمین برای لحظه‌ای یک موجود اختری یا یک دنیای اختری را دیده‌اند.

موجودات پیشرفته در هیرانیالوکا در طول روز و شب طولانی اختری، بیشتر در وجد و سرور بیدار »
می‌مانند و به حل مسائل پیچیده حکومت کیهانی و رستگاری پسران ولگرد، یعنی ارواح زمینی، کمک
می‌کنند. وقتی موجودات هیرانیالوکا می‌خوابند، گهگاه رؤیاهای اختری مانندی دارند. ذهن آنها معمولاً در
حالت آگاهانه والاترین سعادت نیربیکالپا غرق است. «

ساکنان در تمام نقاط جهان‌های اختری هنوز در معرض رنج‌های ذهنی هستند. ذهن‌های حساس »
موجودات والاتر در سیاراتی مانند هیرانیالوکا، اگر در رفتار یا درک حقیقت اشتباهی رخ دهد، درد شدیدی
را احساس می‌کنند. این موجودات پیشرفته تلاش می‌کنند تا هر عمل و اندیشه خود را با کمال قانون
معنوی هماهنگ کنند.«

ارتباط بین ساکنان اختری کاملاً از طریق تله‌پاتی اختری و تلویزیون برقرار می‌شود؛ هیچ یک از »
سردرگمی‌ها و سوءتفاهم‌های مربوط به کلام نوشتاری و گفتاری که ساکنان زمین باید تحمل کنند، وجود
ندارد. همانطور که به نظر می‌رسد افراد روی پرده سینما از طریق مجموعه‌ای از تصاویر نوری حرکت و
عمل می‌کنند و در واقع نفس نمی‌کشند، موجودات اختری نیز مانند تصاویر نور که هوشمندانه هدایت و
هماهنگ شده‌اند، بدون نیاز به دریافت نیرو از اکسیژن، راه می‌روند و کار می‌کنند. انسان برای امرار
معاش به جامدات، مایعات، گازها و انرژی وابسته است؛ موجودات اختری عمدتاً خود را با نور کیهانی حفظ
می‌کنند.«

استاد من، آیا موجودات کیهانی چیزی می‌خورند؟» من با تمام قوای ذهنی‌ام - ذهن، قلب، روح - از »
توضیحات شگفت‌انگیز او مست می‌شدم. ادراکات فراآگاهانه از حقیقت، همواره واقعی و تغییرناپذیرند،
در حالی که تجربیات و برداشت‌های حسی زودگذر، چیزی بیش از حقیقتی موقت یا نسبی نیستند و به
زودی تمام وضوح خود را در حافظه از دست می‌دهند. سخنان گورویم چنان نافذ بر پوست وجودم حک
شده بود که در هر زمان، با انتقال ذهنم به حالت فراآگاهانه، می‌توانم به وضوح تجربه الهی را دوباره
تجربه کنم.

... اختری خاک‌ها،" او پاسخ داد. " اختری موجودات، نورانی» پرتو مانند سبزیجات فراوان در»
سبزیجات مصرف می‌کنند و شهدی را می‌نوشند که از چشمه‌های باشکوه نور و از نهرها و رودخانه‌های
اختری جاری است. همانطور که تصاویر نامرئی افراد روی زمین را می‌توان از اتر استخراج کرد و توسط
یک دستگاه تلویزیونی مرئی ساخت، و بعداً دوباره به فضا فرستاده شد، نقشه‌های اختری نامرئی و
... آفریده‌ی خدا از سبزیجات و گیاهان شناور در اتر نیز بر روی یک سیاره اختری رسوب می‌کنند. توسط
... وحشی ترین فانتزی از اینها موجودات، باغ‌های کاملی از ... همان راه، از اراده از آن ساکنان. در
گل‌های معطر، مادی می‌شوند و بعداً به نامرئی اثیری بازمی‌گردند.
اگرچه ساکنان سیارات آسمانی مانند هیرانیالوکا تقریباً از هرگونه نیاز به خوردن رهایی یافته‌اند، اما وجود
بی‌قید و شرط ارواح تقریباً کاملاً رها شده در دنیای علّی که چیزی جز مائده سعادت نمی‌خورند، از این
هم بالاتر است.

موجود اختریِ رها شده از زمین، با انبوهی از خویشاوندان، پدران، مادران، همسران، شوهران و دوستان»
خود که در طول تناسخ‌های مختلف روی زمین کسب شده‌اند، ملاقات می‌کند، ۴۵-۴۳ » همانطور که هر از
گاهی در بخش‌های مختلف قلمروهای اختری ظاهر می‌شوند. بنابراین او در فهمیدن اینکه به چه کسی
عشق بورزد، سردرگم است؛ او به این ترتیب یاد می‌گیرد که به همه، چه کودکان و چه دیگران، عشقی

الهی و برابر بدهد.

تجلیات فردی خداوند. اگرچه ظاهر بیرونی عزیزان ممکن است کم و بیش با توجه به رشد ویژگی‌های جدید در آخرین زندگی هر روح خاص تغییر کرده باشد، موجود نجومی شهود بی‌خطای خود را به کار می‌گیرد تا تمام کسانی را که زمانی در سایر سطوح وجود برایش عزیز بودند، بشناسد و آنها را در خانه نجومی جدیدشان خوشامد بگوید. از آنجا که هر اتم در خلقت به طور خاموش‌نشدنی با فردیت آمیخته شده است، [۴۶-۴۳] یک دوست آسمانی صرف نظر از اینکه چه لباسی بپوشد، شناخته خواهد شد، همانطور که در زمین، هویت یک بازیگر با مشاهده دقیق، صرف نظر از هرگونه تغییر قیافه، قابل کشف است.

طول عمر در دنیای اختری بسیار طولانی‌تر از روی زمین است. یک اختری پیشرفته‌ی معمولی» میانگین » طول عمر هر موجود از پانصد تا هزار سال است که مطابق با معیارهای زمینی زمان اندازه‌گیری می‌شود. همانطور که برخی از درختان سرخ‌چوب هزاران سال بیشتر از اکثر درختان عمر می‌کنند، یا همانطور که برخی از یوگی‌ها چند صد سال عمر می‌کنند، در حالی که اکثر انسان‌ها قبل از شصت سالگی می‌میرند، برخی از موجودات نجومی نیز بسیار طولانی‌تر از طول عمر معمول وجود نجومی خود زندگی می‌کنند. بازدیدکنندگان از دنیای نجومی، بسته به وزن کارمای فیزیکی خود که آنها را در مدت زمان مشخصی به زمین بازمی‌گرداند، برای مدت طولانی‌تر یا کوتاه‌تری در آنجا اقامت می‌کنند.

موجود نجومی هنگام کنار گذاشتن بدن نورانی خود، مجبور نیست با مرگ به طرز دردناکی دست و پنجه » نرم کند. با این وجود، بسیاری از این موجودات از فکر رها کردن شکل نجومی خود به نفع شکل علّی ظریف‌تر، کمی عصبی می‌شوند. دنیای نجومی عاری از مرگ ناخواسته، بیماری و پیری است. این سه وحشت، نفرین زمین هستند، جایی که انسان به آگاهی خود اجازه داده است به شناسایی خودش تقریباً کاملاً با الف نحیف فیزیکی بدن مستلزم ثابت کمک از هوا، غذا و خواب برای اینکه اصلاً وجود داشته باشیم.

مرگ فیزیکی با ناپدید شدن نفس و تجزیه سلول‌های جسمانی همراه است. مرگ اختری شامل پراکندگی » لایفترون‌ها، آن واحدهای آشکار انرژی است که حیات موجودات اختری را تشکیل می‌دهند. در مرگ فیزیکی، یک موجود آگاهی خود را از جسم از دست می‌دهد و از بدن لطیف خود در دنیای اختری آگاه می‌شود. با تجربه مرگ اختری در زمان مناسب، یک بنابراین، هستی از آگاهی تولد و مرگ اختری به آگاهی تولد و مرگ فیزیکی منتقل می‌شود. این چرخه‌های مکررِ محصور شدن در حصار اختری و فیزیکی، سرنوشت اجتناب‌ناپذیر همه موجودات ناآگاه است. تعاریف کتاب مقدس از بهشت و جهنم، گاهی اوقات ... خوش‌خلق ناخودآگاه عمیق‌تر انسان را برمی‌انگیزد. خاطرات از او طولانی سری از تجربیات در اختری و جهان‌های زمینی ناامیدکننده.«

پرسیدم: «استاد عزیز، لطفاً تفاوت بین تولد دوباره روی زمین و در حوزه‌های اختری و علی را با جزئیات بیشتری توضیح دهید؟«

گورویم توضیح داد: «انسان به عنوان یک روح فردیت‌یافته اساساً دارای بدن علّی است. آن بدن یک ... اساسی یا سببی فکر کرد ... سی و پنج ایده‌ها مورد نیاز توسط خدا به عنوان ماتریس است.» از نیروها از که بعداً بدن لطیف اختری نوزده عنصری و بدن فیزیکی ناخالص شانزده عنصری را تشکیل داد.

نوزده عنصر بدن اختری عبارتند از ذهنی، عاطفی و لایف‌ترونیک. این نوزده جزء عبارتند از هوش؛ من؛ احساس؛ ذهن (آگاهی حسی)؛ پنج ابزار دانش ، معادل‌های ظریف حواس بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه؛ پنج ابزار عمل ، تطابق ذهنی برای توانایی‌های اجرایی تولید مثل، دفع،

صحبت کردن، راه رفتن و تمرین مهارت‌های دستی؛ و پنج ابزار نیروی حیات ، آنهایی که قادر به انجام عملکردهای تبلور، جذب، دفع، متابولیسم و گردش بدن هستند. این پوشش ظریف اختری متشکل از نوزده عنصر، پس از مرگ بدن فیزیکی که از شانزده عنصر ناخالص فلزی و غیرفلزی ساخته شده است، باقی می‌ماند.

«خداوند ایده‌های مختلفی را در درون خود اندیشید و آنها را در رویاها متجلی کرد. بدین ترتیب، بانوی رویای کیهانی، آراسته به تمام زیورآلات عظیم و بی‌پایان نسبیت خود، پدیدار شد.»

« خداوند در سی و پنج مقوله فکری مربوط به بدن علّی، تمام پیچیدگی‌های نوزده مقوله انسان را شرح داده است.» اختری و شانزده فیزیکی همتایان توسط تراکم از ارتعاشی نیروها، ابتدا لطیف، سپس خاکی، او بدن اختری انسان و در نهایت شکل فیزیکی او را خلق کرد. طبق قانون نسبیت، که به موجب آن سادگی اولیه به کثرت گیج‌کننده تبدیل شده است، کیهان علّی و بدن علّی با کیهان اختری و بدن اختری متفاوت هستند؛ کیهان فیزیکی و بدن فیزیکی نیز به طور مشخص با سایر اشکال خلقت در تضاد هستند.

« بدن جسمانی از رویاهای ثابت و عینیت‌یافته‌ی خالق ساخته شده است. دوگانگی‌ها همیشه روی زمین وجود دارند: بیماری و سلامتی، درد و لذت، از دست دادن و به دست آوردن. انسان‌ها در ماده‌ی سه‌بعدی محدودیت و مقاومت پیدا می‌کنند. وقتی میل انسان به زندگی به شدت توسط بیماری یا علل دیگر متزلزل می‌شود، مرگ فرا می‌رسد؛ پوشش سنگین جسم موقتاً کنار گذاشته می‌شود. با این حال، روح در بدن‌های اختری و علّی محصور می‌ماند. «7-43 نیروی چسبنده‌ای که هر سه بدن را به هم پیوند می‌دهد، میل و آرزو است. قدرت آرزوهای برآورده نشده، ریشه‌ی تمام بردگی‌های بشر است.

« خواسته‌های جسمانی ریشه در خودخواهی و لذت‌های حسی دارند. اجبار یا وسوسه‌ی تجربه‌ی حسی، قدرتمندتر از نیروی میلی است که با دلبستگی‌های اختری یا ادراکات علی مرتبط است.»

« خواسته‌های اختری حول محور لذت از نظر ارتعاش می‌چرخند. موجودات اختری از موسیقی اثیری افلاک لذت می‌برند و با دیدن تمام خلقت به عنوان تجلی‌های بی‌پایان نور متغیر، مسحور می‌شوند. موجودات اختری همچنین نور را بو می‌کنند، می‌چشند و لمس می‌کنند. بنابراین، خواسته‌های اختری با قدرت یک موجود اختری در رسوب دادن تمام اشیاء و تجربیات به صورت اشکالی از نور یا به صورت افکار یا رویاهای متراکم مرتبط هستند.»

« علّی» خواسته‌ها هستند برآورده شده توسط ادراک فقط. تقریباً رایگان موجودات سازمان بهداشت جهانی هستند محصور شده فقط در بدن علّی، کل جهان را به عنوان تحقق ایده‌های رویایی خدا می‌بینند؛ آنها می‌توانند هر چیزی را در اندیشه محض به صورت مادی درآورند. بنابراین، موجودات علّی، لذت بردن از احساسات جسمی یا لذات نجومی را برای حساسیت‌های ظریف روح، زننده و خفه‌کننده می‌دانند. موجودات علّی با تحقق فوری خواسته‌های خود، آنها را برآورده می‌کنند. 8-43 کسانی که خود را تنها در حجاب ظریف بدن علیت می‌یابند، می‌توانند حتی به عنوان خالق، جهان‌ها را به ظهور برسانند. از آنجا که تمام خلقت از بافت رویایی کیهانی ساخته شده است، روحی که به طور نازکی در لباس علیت پوشیده شده است، قدرت‌های عظیمی را درک می‌کند.

« یک روح، که ذاتاً نامرئی است، تنها با حضور بدن یا بدن‌هایش قابل تشخیص است.» صرف حضور از الف بدن دلالت می‌کند که آن وجود است ساخته شده ممکن است توسط برآورده نشده آرزوها ۴۳-

« تا زمانی که روح انسان در یک، دو یا سه ظرف جسمانی محصور شده و با چوب پنبه‌های جهل و امیال محکم بسته شده باشد، نمی‌تواند با دریای روح ادغام شود. وقتی که امور خاکی ظرف فیزیکی توسط چکش مرگ نابود می‌شود، دو پوشش دیگر - اختری و هنوز هم عوامل علّی باقی می‌مانند تا مانع از پیوستن آگاهانه روح به زندگی فراگیر شوند. وقتی بی‌آرزویی از طریق خرد حاصل می‌شود، قدرت آن دو ظرف باقی‌مانده را متلاشی می‌کند. روح کوچک انسان، سرانجام آزاد، پدیدار می‌شود؛ او با دامنه بی‌اندازه یکی می‌شود.

. ... بالا و مرموز سببی جهان من پرسید من الهی گورو به انبار بیشتر نور روی

او پاسخ داد: «دنیای علّی به طرز وصف‌ناپذیری ظریف است. برای فهمیدن آن، باید داشتن چنان قدرت تمرکز عظیمی که بتواند چشمانش را ببندد و کیهان اختری و کیهان فیزیکی را در تمام وسعتشان - بادکنک نورانی با سبد جامد - به گونه‌ای تجسم کند که گویی فقط در ایده‌ها وجود دارند. اگر با این تمرکز فوق ... دو کیهان‌ها با همه آنها پیچیدگی‌ها به محض ایده‌ها، او بشری کسی موفق به تغییر یا حل و فصل خواهد بود سپس به جهان علّی می‌رسد و در مرز آمیختگی ذهن و ماده قرار می‌گیرد. در آنجا، انسان تمام چیزهای آفریده شده - جامدات، مایعات، گازها، الکتریسیته، انرژی، تمام موجودات، خدایان، انسان‌ها، حیوانات، گیاهان، باکتری‌ها - را به عنوان اشکالی از آگاهی درک می‌کند، درست همانطور که یک انسان می‌تواند چشمان خود را ببندد و متوجه شود که وجود دارد، حتی اگر بدنش برای چشمان فیزیکی‌اش نامرئی باشد و فقط به عنوان یک ایده وجود داشته باشد.

« هر آنچه که یک انسان می‌تواند در خیال انجام دهد، یک موجود علّی نیز می‌تواند در واقعیت انجام دهد. عظیم‌ترین هوش تخیلی انسان، تنها در ذهن، قادر است از یک سرِ اندیشه به سرِ دیگر برود، از نظر ذهنی از سیاره‌ای به سیاره دیگر بپرد، یا بی‌پایان در گودال ابدیت فرو رود، یا مانند موشک در سایبان کهکشان اوج بگیرد، یا مانند نورافکن بر فراز راه شیری و فضاهای پرستاره بدرخشد. اما موجودات در دنیای علّی آزادی بسیار بیشتری دارند و می‌توانند بدون هیچ زحمتی افکار خود را به عینیت آنی، بدون هیچ گونه مانع مادی یا اختری یا محدودیت کارمایی، آشکار کنند.»

« موجودات علّی متوجه می‌شوند که کیهان فیزیکی در درجه اول از الکترون‌ها ساخته نشده است، و نه کیهان اختری که اساساً از لایفترون‌ها تشکیل شده است - هر دو در واقع از کوچکترین ذرات خدا آفریده شده‌اند - اندیشه، خرد شده و تقسیم شده توسط مایا ، قانون نسبیت که ظاهراً برای جدا کردن نومنون از پدیده‌های او مداخله می‌کند.

« روح‌ها در دنیای علّی، یکدیگر را به عنوان نقاط فردی روح شادمان می‌شناسند؛ اندیشه‌هایشان تنها اشیایی هستند که آنها را احاطه کرده‌اند. موجودات علّی، تفاوت بین بدن‌ها و افکار خود را صرفاً ایده‌ها می‌دانند. همانطور که یک انسان با بستن چشمانش می‌تواند یک نور سفید خیره‌کننده یا یک مه آبی کم‌رنگ را تجسم کند، موجودات علّی نیز تنها با فکر قادر به دیدن، شنیدن، احساس کردن، چشیدن و لمس کردن هستند. آنها با قدرت ذهن کیهانی، هر چیزی را خلق می‌کنند یا آن را از بین می‌برند.»

« هم مرگ و هم تولد دوباره در دنیای علّی در اندیشه هستند. موجودات دارای بدن علّی فقط از [چیزهایی] لذت می‌برند.» شهد دانشی جاودانه و نو. آنها از چشمه‌های آرامش می‌نوشند، بر خاک بی‌کران ادراکات پرسه می‌زنند، در اقیانوس بی‌کران سعادت شنا می‌کنند. بنگر! کالبدهای فکری درخشان آنها را ببین که از کنار تریلیون‌ها سیاره‌ی آفریده‌ی روح، حباب‌های تازه‌ی جهان‌ها، ستارگان خرد، رویاهای شبح‌وار سحابی‌های طلایی، در سراسر سینه‌ی آبی آسمانی بی‌نهایت، عبور می‌کنند!

» بسیاری از موجودات هزاران سال در کیهان علی باقی می‌مانند. روح آزاد شده، با وجد و شعف عمیق‌تر، خود را از کالبد علی کوچک جدا می‌کند و پهناوری کیهان علی را می‌پوشد. تمام گرداب‌های جداگانه ایده‌ها، امواج خاص قدرت، عشق، اراده، شادی، آرامش، شهود، سکون، خویشتن‌داری و تمرکز در دریای همیشه شاد سعادت ذوب می‌شوند. دیگر روح مجبور نیست شادی خود را به عنوان یک موج آگاهی فردی تجربه کند، بلکه در اقیانوس کیهانی واحد، با تمام امواجش - خنده ابدی، هیجانات، تپش‌ها - ادغام می‌شود.

» وقتی روحی از پیله سه بدن خارج می‌شود، برای همیشه از قانون نسبیت می‌گریزد و به موجود ابدی وصف‌ناپذیر تبدیل می‌شود.» ۴۳-۱۰ بنگر پروانه‌ی حضور مطلق را، بال‌هایش با ستاره‌ها و ماه‌ها و خورشیدها منقش شده! روح، که به روح بسط یافته، تنها در قلمرو نور بی‌نور، تاریکی بی‌تاریکی، اندیشه‌ی بی‌اندیشه، مست از وجد شادی‌اش در رویای آفرینش کیهانی خدا، باقی می‌ماند.

»الف رایگان روح!" من انزال شده در حیرت

استاد ادامه داد: «وقتی روحی سرانجام از سه کوزه‌ی اوهام جسمانی بیرون می‌آید، بدون از دست دادن هیچ گونه فردیتی با بی‌نهایت یکی می‌شود. مسیح حتی قبل از تولدش به عنوان عیسی، این آزادی نهایی را به دست آورده بود. در سه مرحله از گذشته‌اش، که در زندگی زمینی‌اش به صورت سه روز تجربه‌ی مرگ و رستاخیزش نمادین شده است، به قدرتی دست یافته بود که می‌توانست به طور کامل در روح برخیزد.

» انسانِ توسعه نیافته باید تجسم‌های بی‌شماری از موجودات زمینی، اختری و علّی را پشت سر بگذارد تا از سه بدن خود بیرون بیاید. استادی که به این آزادی نهایی دست می‌یابد، می‌تواند به عنوان پیامبر به زمین بازگردد تا سایر انسان‌ها را به سوی خدا بازگرداند، یا مانند من می‌تواند در کیهان اختری ساکن شود. در آنجا یک ناجی بخشی از بار کارمای ساکنان را بر عهده می‌گیرد «۴۳-۱۱ و بدین ترتیب به آنها کمک می‌کند تا چرخه تناسخ خود را در کیهان اختری خاتمه دهند و برای همیشه به حوزه‌های علی بروند. یا یک روح آزاد شده ممکن است وارد دنیای علی شود تا به موجودات آن کمک کند تا دوره خود را در بدن علی کوتاه کنند و بدین ترتیب به آزادی مطلق دست یابند.

» ای زنده‌شده، می‌خواهم درباره کارمایی که ارواح را مجبور به بازگشت به سه جهان می‌کند، بیشتر بدانم.» با خودم فکر کردم، می‌توانم تا ابد به استاد دانای کل خود گوش فرا دهم. هرگز در زندگی زمینی‌اش نتوانسته بودم این همه از خرد او را در یک زمان جذب کنم. اکنون برای اولین بار، بینشی روشن و قطعی از فضاهای مبهم بین صفحات شطرنجی زندگی و مرگ دریافت می‌کردم.

گورویم با صدای هیجان‌انگیزش توضیح داد: «کارمای فیزیکی یا خواسته‌های انسان باید قبل از اینکه اقامت دائمی او در جهان‌های اختری امکان‌پذیر شود، کاملاً حل شود. دو نوع موجود زنده وجود دارند در ... اختری کره ها آن سازمان بهداشت جهانی هنوز داشته باشند زمینی کارما به در معرض قرار دادن از و سازمان بهداشت جهانی بنابراین، کسانی که باید برای پرداخت بدهی‌های کارمایی خود، دوباره در یک بدن فیزیکی ناخالص ساکن شوند، می‌توانند پس از مرگ فیزیکی، به عنوان بازدیدکنندگان موقت دنیای اختری و نه ساکنان دائمی طبقه‌بندی شوند.

» موجوداتی که کارمای زمینی‌شان بازخرید نشده است، پس از مرگ اختری اجازه ندارند به حوزه علیت والای ایده‌های کیهانی بروند، بلکه باید فقط از جهان‌های فیزیکی و اختری به این سو و آن سو در رفت و آمد باشند، و به طور متوالی از بدن فیزیکی خود که شامل شانزده عنصر ناخالص و از بدن اختری خود که شامل نوزده عنصر لطیف است، آگاه باشند. با این حال، پس از هر بار از دست دادن بدن فیزیکی، یک فرد توسعه نیافته

موجود زمینی، بیشتر اوقات در بی‌حالی عمیق خواب مرگ باقی می‌ماند و به سختی از سپهر زیبای اختری آگاه است. پس از استراحت اختری، چنین انسانی برای درس‌های بیشتر به سپهر مادی بازمی‌گردد و به تدریج، از طریق سفرهای مکرر، خود را به جهان‌هایی با بافت ظریف اختری.

« از سوی دیگر، ساکنان عادی یا قدیمی جهان اختری، کسانی هستند که برای همیشه از تمام آرزوهای مادی رهایی یافته‌اند و دیگر نیازی به بازگشت به ارتعاشات خاکی زمین ندارند.» چنین موجوداتی فقط کارمای اختری و علّی برای انجام دادن دارند. در مرگ اختری، این موجودات به ... منتقل می‌شوند. دنیای علّی بی‌نهایت ظریف‌تر و لطیف‌تر. این موجودات پیشرفته، با کنار گذاشتن شکل فکری بدن علّی در پایان یک دوره مشخص، که توسط قانون کیهانی تعیین می‌شود، به هیرانیالوکا یا یک سیاره اختری مرتفع مشابه بازمی‌گردند و در یک بدن اختری جدید دوباره متولد می‌شوند تا کارمای اختری رهایی نیافته خود را تسویه کنند.

سری یوکتشوار ادامه داد: «پسرم، اکنون می‌توانی بهتر درک کنی که من به فرمان الهی رستاخیز یافته‌ام، به ویژه به عنوان نجات‌دهنده‌ی ارواح تناسخ‌یافته‌ی اختری که از عالم علّی بازمی‌گردند، نه به عنوان نجات‌دهنده‌ی موجودات اختری که از زمین می‌آیند. کسانی که از زمین می‌آیند، اگر هنوز بقایای کارمای مادی را در خود نگه داشته باشند، به سیارات اختری بسیار بالایی مانند هیرانیالوکا صعود نمی‌کنند.»

همانطور که بیشتر مردم روی زمین از طریق مراقبه یاد نگرفته‌اند که قدردان باشند - بینشی که به دست آورده‌اند برتر شادی ها و مزایا از اختری زندگی و بنابراین، بعد از مرگ، میل به بازگشت به لذت‌های محدود و ناقص زمینی، بسیاری از موجودات نجومی، در طول فروپاشی طبیعی بدن‌های نجومی خود، نمی‌توانند حالت پیشرفته شادی معنوی را در دنیای علّی تصور کنند و با تفکر در مورد شادی نجومی زمخت‌تر و پر زرق و برق‌تر، آرزوی دیدار مجدد بهشت نجومی را دارند. چنین موجوداتی باید کارمای سنگین نجومی را جبران کنند تا بتوانند به آن دست یابند. مرگ اختری، اقامتی دائمی در جهان فکری علی، که به طرز ظریفی از خالق جدا شده است.

« تنها زمانی که موجودی دیگر آرزویی برای تجربیات در کیهان اخترِیِ دلپذیر نداشته باشد و وسوسه بازگشت به آنجا را نداشته باشد، در دنیای علّی باقی می‌ماند. روحِ محصور، با تکمیل کارِ رهاییِ تمام کارمای علّی یا بذرهای آرزوهای گذشته، آخرین چوب پنبه از سه چوب پنبه‌ی جهل را بیرون می‌راند و با بیرون آمدن از آخرین کوزه‌ی بدن علّی، با ابدیت درمی‌آمیزد.»

«حالا انجام دادن شما می‌فهمی؟» استاد لبخند زد بنابراین به طرز مسحورکننده‌ای!

«بله، از طریق شما لطف و عنایت. من هستم بی‌کلام با شادی و سپاسگزاری."

هرگز از طریق آواز یا داستان چنین دانش الهام‌بخشی دریافت نکرده بودم. اگرچه کتب مقدس هندو به جهان‌های علّی و اختری و سه کالبد انسان اشاره دارند، اما این صفحات در مقایسه با اصالت گرم استاد رستاخیز یافته‌ام چقدر دور و بی‌معنی هستند! زیرا او واقعاً حتی یک «سرزمین ناشناخته که از مرز آن مسافری برنگردد» وجود نداشت!

« تأثیر متقابل سه بدن انسان از بسیاری جهات از طریق طبیعت سه‌گانه او بیان می‌شود.» من عالی گورو «در ... بیدار ایالت روی زمین الف انسان بودن است آگاهانه کم و بیش از هر سه وسیله رفت روی. نقلیه‌اش. وقتی او با تمام وجود مشتاق چشیدن، بوییدن، لمس کردن، گوش دادن است،

یا با دیدن، او عمدتاً از طریق بدن فیزیکی خود عمل می‌کند. با تجسم یا اراده، او عمدتاً از طریق بدن اختری خود عمل می‌کند. واسطه‌ی علّی او زمانی بروز می‌کند که انسان در حال تفکر یا غوطه‌ور شدن در درون‌نگری یا مراقبه است؛ افکار کیهانی نبوغ‌آمیز به سراغ انسانی می‌رود که به طور معمول با بدن علّی خود در تماس است. از این نظر، یک فرد را می‌توان به طور کلی به عنوان «یک انسان مادی»، «یک انسان پرانرژی» یا «یک انسان روشنفکر» طبقه‌بندی کرد.

انسان روزانه حدود شانزده ساعت خود را با وسیله نقلیه فیزیکی‌اش یکی می‌داند. سپس می‌خوابد؛ اگر» خواب ببیند، در بدن اختری خود می‌ماند و بدون زحمت هر شیئی را خلق می‌کند، حتی مانند موجودات اختری. اگر خواب انسان عمیق و بدون رویا باشد، برای چندین ساعت می‌تواند هوشیاری یا حس «من» خود را به بدن علّی منتقل کند؛ چنین خوابی احیاکننده است. خواب بیننده با بدن علّی خود در تماس است و نه با بدن علّی خود؛ خواب او کاملاً طراوت‌بخش نیست.»

من داشت شده با محبت مشاهده کردن سری یوکتشوار در حالی که او داد او شگفت انگیز نمایشگاه

گفتم: «ای گوروی فرشته‌گون، بدنت دقیقاً همان شکلی است که آخرین بار در آشرام پوری برایش گریه کردم.»

» بله، بدن جدید من یک کپی کامل از بدن قدیمی است. من هر زمان که بخواهم، این شکل را به صورت مادی یا غیرمادی درمی‌آورم، خیلی بیشتر از زمانی که روی زمین بودم. با غیرمادی شدن سریع، اکنون فوراً با نور از سیاره‌ای به سیاره دیگر یا در واقع از کیهان اختری به کیهان علی یا کیهان فیزیکی سفر می‌کنم.» گوروی الهی من لبخند زد. «اگرچه این روزها خیلی سریع حرکت می‌کنی، اما پیدا کردنت در بمبئی برایم آسان بود!»

«ای استاد، من بود سوگواری بنابراین عمیقاً درباره شما مرگ!»

«آه، من در کجا مُردم؟ آیا تناقضی وجود ندارد؟» چشمان سری یوکتشوار از عشق و سرگرمی برق می‌زد.

» تو فقط روی زمین خواب می‌دیدی؛ روی آن زمین، جسم رویایی مرا دیدی.» ادامه داد. «بعداً تو آن تصویر رویایی را دفن کردی. اکنون بدن لطیف‌تر من - که تو آن را می‌بینی و حتی اکنون آن را از نزدیک در آغوش گرفته‌ای! - در سیاره رویایی زیباتر دیگری از خدا رستاخیز می‌کند. روزی که کالبد رویایی ظریف‌تر و سیاره رویایی ظریف‌تر از بین خواهند رفت؛ آنها نیز ابدی نیستند. همه حباب‌های رویایی سرانجام با آخرین لمس بیداری می‌ترکند. پسرم یوگاناندا، بین رویا و واقعیت تمایز قائل شو!

این ایده از ودانتیک [۱۲-۴۳] رستاخیز مرا به حیرت انداخت. از اینکه وقتی پیکر بی‌جان استاد را در پوری دیده بودم، به او ترحم کرده بودم، شرمنده شدم. سرانجام فهمیدم که گوروی من همیشه کاملاً در خدا بیدار بوده و زندگی و رحلت خود بر روی زمین و رستاخیز کنونی‌اش را چیزی بیش از نسبیت‌های ایده‌های الهی در رویای کیهانی نمی‌دانسته است.

» ای یوگاناندا، اکنون حقایق زندگی، مرگ و رستاخیزم را برایت گفته‌ام. برای من غمگین مباش؛ بلکه داستان رستاخیز مرا از زمینِ رؤیاییِ انسان‌ها به سیاره‌ی رؤیاییِ دیگری از ارواحِ ملبس به لباسِ اختر، در همه جا پخش کن! امیدی تازه در دل‌های رؤیابینانِ مرگ‌گریز و دیوانه‌ی بدبختیِ جهان دمیده خواهد شد.»

«بله، استاد!" چگونه با کمال میل خواهد بود من اشتراک گذاری با دیگران من شادی در او رستاخیز!

روی زمین، معیارهای من به طرز ناراحت‌کننده‌ای بالا بودند، با طبیعت اکثر مردان سازگار نبودند. اغلب » بیش از آنچه که باید، تو را سرزنش می‌کردم. تو از آزمون من سربلند بیرون آمدی؛ عشق تو از میان ابرهای همه سرزنش‌ها می‌درخشید.» او با مهربانی اضافه کرد: «امروز همچنین آمده‌ام تا به تو بگویم: دیگر هرگز نگاه سرزنش‌آمیز را نخواهم دید. دیگر تو را سرزنش نخواهم کرد.«

چقدر دلتنگ تنبیه‌های گوروی بزرگم بودم! هر کدام از آنها فرشته‌ی نگهبان و محافظی بودند.

"عزیزترینم استاد! سرزنش من الف میلیون زمان-انجام سرزنش کردن من حالا!

دیگر تو را سرزنش نمی‌کنم.» صدای الهی‌اش جدی بود، اما خنده‌ای در زیر آن موج می‌زد. «من و تو با » هم لبخند خواهیم زد، تا زمانی که دو شکل ما در مایا - رویای خدا - متفاوت به نظر برسند. سرانجام در معشوق کیهانی به صورت یکی در خواهیم آمد؛ لبخندهای ما لبخند او خواهد بود، آهنگ شادی یکپارچه ما در ابدیت در ارتعاش خواهد بود تا به روح‌های هماهنگ با خدا پخش شود!«

سری یوکتشوار در مورد مسائلی که نمی‌توانم اینجا فاش کنم، به من اطلاعات داد. در طول دو ساعتی که او با من در اتاق هتل بمبئی گذراند، به تک تک سوالات من پاسخ داد. تعدادی از پیشگویی‌های جهانی که او در آن روز ژوئن ۱۹۳۶ بیان کرد، پیش از این به وقوع پیوسته‌اند.

ای محبوب من، اکنون تو را ترک می‌کنم!» با شنیدن این کلمات، احساس کردم که استاد در میان بازوانم» ذوب می‌شود .

صدایش طنین‌انداز شد و در اعماق روحم پیچید: «فرزندم، هرگاه از درگاه نیربیکالپا سامادی وارد شوی و مرا بخوانی، من همچون امروز، با گوشت و خون به سوی تو خواهم آمد.«

با این وعده آسمانی، سری یوکتشوار از نظرم ناپدید شد. صدایی ابری با رعد و برق موسیقیایی تکرار شد: «به همه بگویید! هر کس که با درک نیربیکالپا بداند که زمین شما رویای خداست، می‌تواند به سیاره زیباترِ ساخته شده توسط رویا، هیرانیالوکا، بیاید و در آنجا مرا در بدنی دقیقاً مانند بدن زمینی‌ام، رستاخیز یافته بیابد. یوگاناندا، به همه بگویید!«

غم فراق از بین رفته بود. افسوس و اندوه مرگ او، که مدت‌ها آرامش مرا ربوده بود، اکنون با شرمساری تمام گریخته بود. سعادت همچون فواره‌ای از منافذ بی‌پایان و تازه گشوده‌ی روح جاری می‌شد. این منافذ که از دیرباز با بی‌استفاده‌ای مسدود شده بودند، اکنون با سیل خروشان وجد، در پاکی گسترده‌تر می‌شدند.
افکار و احساسات ناخودآگاه من از تناسخ‌های کارمایی خود رها می‌شوند و با دیدار الهی سری یوکتشوار به طرز درخشانی تجدید می‌شوند.

در این فصل از زندگینامه‌ام، به وصیت گورویم عمل کرده‌ام و این مژده را منتشر کرده‌ام، هرچند که بار دیگر نسلی بی‌تفاوت را مبهوت کرده است. انسان به خوبی می‌داند که فروتن است؛ ناامیدی به ندرت بیگانه است؛ با این حال، اینها انحرافاتی هستند که بخشی از سرنوشت واقعی انسان نیستند. روزی که اراده کند، در مسیر آزادی قرار گرفته است. او مدت‌هاست که به بدبینی سرد مشاوران «خاکی» خود گوش فرا داده است، بی‌توجه به روح شکست‌ناپذیرش.

رستاخیز یافته گورو ... فقط یکی ممتاز به بنگر من بود نه ...

یکی از چلاهای سری یوکتشوار، زن مسنی بود که با محبت او را «ما» (مادر) صدا می‌زدند و خانه‌اش نزدیک خانقاه پوری بود. استاد اغلب در پیاده‌روی صبحگاهی خود برای گپ زدن با او توقف می‌کرد. عصر ۱۶ مارس ۱۹۳۶، «ما» به آشرام رسید و درخواست ملاقات با گورو خود را کرد.

سوامی سباناندا، که اکنون مسئول خانقاه پوری است، با ناراحتی به او نگاه کرد و گفت: «استاد یک هفته پیش فوت کرد!»

«این غیرممکنه!» او لبخند کوچکی زد. «شاید فقط داری سعی می‌کنی گورو رو از دست بازدیدکنندگان سمج محافظت کنی؟»

سباناندا جزئیات مراسم تدفین را شرح داد و گفت: «نه.» «بیا، من تو را به باغ جلویی، کنار قبر سری یوکتشوارجی، خواهم برد.»

مامان سرش را تکان داد. «برای او قبری وجود ندارد! امروز صبح ساعت ده طبق معمول از جلوی خانه‌ام رد شد! چند دقیقه‌ای در هوای روشن بیرون با او صحبت کردم.»

«... آشرام، او گفت بیا» این عصر به .

«من اینجام! بر این سر خاکستری پیر، درود! گوروی جاودان می‌خواست بفهمم که امروز صبح در چه بدن متعالی به دیدارم آمده است!»

مبهوت سباناندا زانو زد قبل از او (او)

«مامان،» او گفت، «چه الف وزن از غم و اندوه شما بالابر از من قلب! او است برخاسته!

43-1 : ... عابد دارد از نظر روحی پیشرفت کرد به الف ایالت از به سمت داخل در سابیکالپا صمدی
... بی‌حرکت حالت خلسه. توسط الهی اتحادیه، اما نمی‌تواند حفظ او کیهانی هوشیاری به جز در
... برتر ایالت از نیربیکالپا سامادی ، جایی که او آزادانه در جهان حرکت مداوم مدیتیشن، او می‌رسد
. می‌کند و وظایف ظاهری خود را بدون هیچ گونه از دست دادن خداشناسی انجام می‌دهد

43-2 : ... کلمه پرانا ؛ من داشته باشند ترجمه شده آن به عنوان سری یوکتشوار استفاده شده
... اتم،" ... پارامانو ، «فراتر از ... آنو ، "اتم،" و به لایف‌ترون‌ها هندو کتب مقدس ارجاع نه فقط به
ظریف تر الکترونیکی انرژی‌ها؛ اما همچنین به پرانا ، "خلاقانه لایف‌ترونیک نیرو." اتم‌ها و الکترون‌ها
... اسپرماتوزوئیدها و تخمک، برای هستند نابینا نیروها؛ پرانا است ذاتاً باهوش. پرانیک لایف‌ترون‌ها در
.مثال، رشد جنینی را طبق یک طرح کارمایی هدایت کنید

43-3 صفت مانترا ، صداهای دانه‌ای سروده شده که توسط تفنگ ذهنی تمرکز تخلیه می‌شوند. پوراناها
(شاستراهای باستانی) یا رساله‌ها) توصیف کردن اینها مانتریک جنگ‌ها بین دیوها و آسوراها (خدایان و
شیاطین). یک آسورا یک بار تلاش کرد برای کشتن یک دیو با یک سرود قدرتمند. اما به دلیل تلفظ
.نادرست، بمب ذهنی مانند بومرنگ عمل کرد و دیو را کشت

43-4 : ... مورد از هلن کلر و مثال‌ها از چنین قدرت‌ها هستند نه خواستن حتی روی زمین، به عنوان در
دیگر نادر موجودات

43-5 : «،پروردگار بودا بود یک بار پرسید چرا الف مرد باید عشق همه اشخاص به طور مساوی. «زیرا
... عالی معلم پاسخ داد، «در خیلی متعدد و متنوع طول عمرها از هر کدام مرد، هر دیگر بودن دارد

در یکی زمان یا دیگری شده عزیز به او را.»

43-6 : هشت عنصری کیفیت‌ها که وارد شوید به همه ایجاد شده زندگی، از اتم به مرد، هستند زمین، آب، آتش، هوا، اتر، حرکت، ذهن و فردیت. (بهاگاواد گیتا : VII:4.)

43-7 : ... بدن دلالت می‌کند هر محصور کردن روح، آیا ناخالص یا ظریف سه اجساد هستند قفس ها برای پرنده از بهشت.

43-8 : حتی به عنوان باباجی کمک کرد لاهیری ماهاسایا به خلاص شدن از شر خودش از الف ناخودآگاه میل از برخی گذشته زندگی برای الف کاخ، همانطور که در فصل ۳۴ توضیح داده شده است_.

43-9 « و به ایشان گفت، هر جا که لاشه باشد، عقاب‌ها در آنجا جمع خواهند شد.» - لوقا ۱۷:۳۷. هر جا ... ... سببی بدن، آنجا ... اختری بدن یا در ... فیزیکی بدن یا در ... روح است محصور شده در که عقاب ها از امیال - که از ضعف‌های حواس انسانی یا از دلبستگی‌های نجومی و علی بهره می‌برند - نیز گرد هم می‌آیند تا روح را زندانی نگه دارند.

43-10 « هر که غالب آید، او را در معبد خدای خود ستونی خواهم ساخت و دیگر هرگز بیرون نخواهد رفت (یعنی دوباره زنده نخواهد شد)» خیر بیشتر). به او که غلبه کردن اراده من کمک هزینه به نشستن با من در من تاج و تخت، حتی به عنوان من همچنین غلبه کرد، و هستم مجموعه پایین با من پدر در او تاج و تخت." - وحی ۳:۱۲، ۲۱.

43-11 سری یوکتشوار به این نکته اشاره می‌کرد که، حتی در تجسم زمینی‌اش، گهگاه بار بیماری را به ... اختری جهان او ماموریت به دوش کشیده است. به سبک کردن او شاگردان کارما، بنابراین در عنوان الف نجات دهنده فعال شده او به گرفتن روی قطعی کارمای اختری ساکنان هیرانیالوکا، و در نتیجه تسریع تکامل آنها به جهان علی بالاتر.

43-12 : ... زندگی و مرگ به عنوان نسبیت‌ها از فکر کرد فقط. ودانتا امتیازها بیرون که خدا است فقط واقعیت؛ همه آفرینش یا جدا وجود است مایا یا توهم. این فلسفه از یگانه‌انگاری دریافت ... تفاسیر اوپانیشاد از شانکارا شده آن بالاترین بیان در .

فصل: ۴۴

با مهاتما گاندی در واردها

« به واردها خوش آمدید!» مهادف دسای، منشی مهاتما گاندی، با این سخنان صمیمانه و هدیه‌ای از حلقه‌های گل خدار (پنبه دستباف) به خانم بلچ، آقای رایت و من خوشامد گفت. گروه کوچک ما صبح زود یک روز ماه اوت در ایستگاه واردها پیاده شده بودند و خوشحال بودند که از گرد و غبار و گرمای قطار دور می‌شوند. چمدان‌هایمان را به یک گاری گاوی سپردیم و به همراه آقای دسای و همراهانش، باباصاحب دشموک و دکتر پینگاله، سوار یک ماشین روباز شدیم. رانندگی کوتاهی در جاده‌های گلی روستایی ما را به ماگانوادی ، آشرام قدیس سیاسی هند، رساند.

آقای دسای ما را فوراً به اتاق تحریر راهنمایی کرد، جایی که مهاتما گاندی، چهارزانو نشسته بود. در یک دست قلم و در دست دیگر تکه‌ای کاغذ، و بر چهره‌اش لبخندی گشاده، گیرا و گرم نقش بسته بود!

«خوش آمدید!» او خط خورده در هندی؛ آن بود الف دوشنبه، او هفتگی روز از سکوت.

اگرچه این اولین ملاقات ما بود، اما با محبت به یکدیگر نگاه می‌کردیم. در سال ۱۹۲۵، مهاتما گاندی با بازدید از مدرسه رانچی، از آن تجلیل کرد و در دفتر مهمانان آن، یادداشتی از او به یادگار گذاشت.

این قدیس کوچک اندام ۱۰۰ پوندی، سلامت جسمی، روانی و معنوی را به نمایش می‌گذاشت. چشمان قهوه‌ای ملایمش از هوش، صداقت و قدرت تشخیص می‌درخشید؛ این دولتمرد، هوش و ذکاوت خود را به کار گرفته و در هزاران نبرد حقوقی، اجتماعی و سیاسی پیروز شده است. هیچ رهبر دیگری در جهان نتوانسته جایگاه امنی را که گاندی برای هند در قلب مردمش دارد، به دست آورد. میلیون‌ها بی‌سواد. ادای احترام خودجوش آنها لقب معروف او - مهاتما ، "روح بزرگ" است. 1-44 گاندی فقط برای آنها لباس خود را به لنگِ کارتونیِ رایج محدود می‌کند، نمادی از وحدت او با توده‌های ستمدیده‌ای که دیگر توان خرید چیزی را ندارند.



مهاتما گاندی

من از یک ناهار آرام با قدیس سیاسی هند در صومعه‌اش در واردها، اوت ۱۹۳۵، لذت می‌برم.

ساکنان آشرام کاملاً در اختیار شما هستند؛ لطفاً برای هرگونه خدماتی با آنها تماس بگیرید.» مهاتما با » ادب و نزاکت خاص خود، این یادداشت را که با عجله نوشته شده بود، در حالی که آقای دسای گروه ما را از اتاق تحریر به سمت مهمانخانه هدایت می‌کرد، به من داد.

راهنمای ما، ما را از میان باغ‌ها و مزارع گل به ساختمانی با سقف کاشی‌کاری شده و پنجره‌های مشبک هدایت کرد. آقای دسای گفت که از چاهی در حیاط جلویی به عرض بیست و پنج فوت برای آبیاری دام‌ها استفاده می‌شد؛ در نزدیکی آن یک چرخ سیمانی گردان برای خرمن‌کوبی برنج قرار داشت. هر یک از اتاق‌های خواب کوچک ما فقط حداقل امکانات لازم را داشت - یک تخت خواب، ساخته شده از طناب. آشپزخانه سفیدکاری شده در یک گوشه شیر آب و در گوشه دیگر آتشدانی برای پخت و پز وجود داشت. صداهای ساده و آرکادیایی به گوش ما می‌رسید - جیغ کلاغ‌ها و گنجشک‌ها، ماغ گاوها و صدای برخورد قلم‌هایی که برای تراشیدن سنگ‌ها استفاده می‌شدند.

مشاهده آقای رایت سفر دفتر خاطرات، آقای دسای افتتاح شد الف صفحه و نوشت روی آن الف فهرست از ساتیاگراها

[۴۴-۲] نذرها گرفته شده توسط همه ... ماهاتما سخت‌گیر پیروان (ساتیاگراها):

« عدم خشونت؛ حقیقت؛ عدم دزدی؛ تجرد؛ عدم تملک؛ کار بدنی؛ کنترل ذائقه؛ بی‌باکی؛ احترام برابر به همه ادیان؛ سوادشی (استفاده از مصنوعات خانگی)؛ رهایی از نجاست. این یازده مورد باید به عنوان نذرهایی با روحیه فروتنی رعایت شوند.»

(. ... تاریخ همچنین-آگوست ۲۷، ۱۹۳۵ ... دنبال کردن روز، دادن گاندی خودش امضا شده این صفحه روی)

دو ساعت پس از ورودمان، من و همراهانم برای ناهار احضار شدیم. مهاتما از قبل زیر طاق ایوان آشرام، روبروی حیاط، روبروی اتاق مطالعه‌اش نشسته بود. حدود بیست و پنج ساتیاگراهای پابرهنه جلوی فنجان‌ها و بشقاب‌های برنجی چمباتمه زده بودند. یک گروه کر جمعی دعا کردند؛ سپس غذایی در قابلمه‌های بزرگ برنجی حاوی چاپاتی (نان فطیر گندم کامل) که با روغن حیوانی پاشیده شده بود ؛ تالساری (سبزیجات آب‌پز و خرد شده) و مربای لیمو سرو شد.

مهاتما چپاتی ، چغندر آب‌پز، مقداری سبزیجات خام و پرتقال خورد. در کنار بشقابش یک تکه بزرگ برگ چریش بسیار تلخ ، یک پاک‌کننده خون قابل توجه، بود. با قاشقش مقداری از آن را جدا کرد و روی ظرف من گذاشت. من آن را با آب پر کردم و به یاد دوران کودکی‌ام افتادم که مادرم مرا مجبور به بلعیدن آن مقدار نامطبوع کرده بود. با این حال، گاندی ذره ذره خمیر چریش را با چنان لذتی می‌خورد که انگار یک شیرینی خوشمزه بوده است.

در این حادثه‌ی کوچک، متوجه توانایی مهاتما در جدا کردن ذهنش از حواس به دلخواه شدم. عمل جراحی معروف آپاندیسش که چند سال پیش روی او انجام شد را به یاد آوردم. آن قدیس در حالی که از تزریق داروی بیهوشی خودداری می‌کرد، در طول عمل با خوشحالی با مریدانش صحبت می‌کرد و لبخند مسری‌اش، ناآگاهی‌اش از درد را آشکار می‌کرد.

بعدازظهر فرصتی پیش آمد تا با مرید برجسته گاندی، دختر یک دریاسالار انگلیسی، خانم مادلین اسلید، که اکنون میرابای نامیده می‌شود، گپی بزنیم. [۳-۴۴] چهره‌ی قوی و آرام او با شور و شوق روشن شد، در حالی که با زبان هندی بی‌نقص، از فعالیت‌های روزانه‌اش برایم تعریف می‌کرد.

« کار بازسازی روستاها ارزشمند است! گروهی از ما هر روز ساعت پنج صبح برای خدمت به روستاییان اطراف می‌رویم و به آنها بهداشت ساده را آموزش می‌دهیم. ما تمیز کردن توالت‌ها و کلبه‌های کاه گلی آنها را وظیفه خود می‌دانیم. روستاییان بی‌سواد هستند؛ آنها را نمی‌توان آموزش داد مگر با الگو گرفتن!» او با خوشحالی خندید.

من با تحسین به این زن انگلیسی اصیل زاده نگاه کردم که فروتنی واقعی مسیحی‌اش او را قادر می‌سازد تا کار جمع‌آوری زباله را که معمولاً فقط توسط "نجس‌ها" انجام می‌شود، انجام دهد.

او به من گفت: «من در سال ۱۹۲۵ به هند آمدم. در این سرزمین احساس می‌کنم که به خانه برگشته‌ام. حالا دیگر هرگز حاضر نیستم به زندگی و علایق قدیمی‌ام برگردم.»

ما مدتی درباره آمریکا صحبت کردیم. او گفت: «من همیشه از دیدن علاقه عمیق آمریکایی‌های زیادی که از هند بازدید می‌کنند به موضوعات معنوی خوشحال و شگفت‌زده می‌شوم.» [۴-۴۴]

دستان میرابای خیلی زود با چارکا (چرخ ریسندگی) مشغول شد، چرخی که در تمام اتاق‌های آشرام و در

واقع، به لطف مهاتما، در سراسر مناطق روستایی هند حضور داشت.

گاندی دلایل اقتصادی و فرهنگی موجهی برای تشویق احیای خانه‌های روستایی دارد. صنایع، اما او انکار متعصبانه همه پیشرفت‌های مدرن را توصیه نمی‌کند. ماشین‌آلات، قطارها، اتومبیل‌ها، تلگراف نقش مهمی در زندگی عظیم او ایفا کرده‌اند! پنجاه سال خدمت عمومی، در زندان و خارج از آن، دست و پنجه نرم کردن روزانه با جزئیات عملی و واقعیت‌های تلخ دنیای سیاست، تنها تعادل، روشن‌بینی، سلامت عقل و قدردانی طنزآمیز او از نمایش عجیب و غریب انسانی را افزایش داده است.

سه نفر ما از شام ساعت شش به عنوان مهمان باباصاحب دشموک لذت بردند. نماز ساعت ۱۹ ساعتی بعد، ما را در آشرام ماگانوادی یافتند ، در حالی که به پشت بام می‌رفتیم، جایی که سی ساتیاگراها گروه‌بندی شده بودند. در الف نیم دایره اطراف گاندی او بود چمباتمه زدن روی الف نی حصیر، یک باستانی ساعت جیبی‌اش را جلویش گرفته بود. خورشیدِ رو به زوال، آخرین درخشش خود را بر نخل‌ها و انجیرها می‌افکند؛ زمزمه‌ی شب و جیرجیرک‌ها آغاز شده بود. فضا، خودِ آرامش بود؛ من مسحور شده بودم.

سرودی موقر به رهبری آقای دسای، با پاسخ‌های گروه؛ سپس خواندن گیتا . مهاتما به من اشاره کرد که دعای پایانی را بخوانم. چه هماهنگی الهی از اندیشه و آرمان! خاطره‌ای جاودان: مراقبه پشت بام واردها زیر ستارگان سحرگاهی.

گاندی سر ساعت هشت به سکوتش پایان داد. کارهای طاقت‌فرسای زندگی‌اش ایجاب می‌کند که وقتش را با دقت تقسیم کند.

خوش آمدید، سوامیجی!» این بار استقبال مهاتما از طریق کاغذ نبود. ما تازه از پشت بام به اتاق » نویسندگی او پایین آمده بودیم، اتاقی که به سادگی با زیراندازهای مربعی (بدون صندلی)، یک میز کوتاه با کتاب، مبله شده بود. کاغذها، و الف تعداد کمی معمولی قلم ها (نه چشمه قلم‌ها)؛ الف غیر قابل توصیف ساعت تیک خورد در گوشه‌ای. هاله‌ای فراگیر از آرامش و فداکاری. گاندی یکی از آن لبخندهای گیرا، عمیق و تقریباً بی‌دندانش را نثار می‌کرد.

او توضیح داد: «سال‌ها پیش، من رعایت هفتگی یک روز سکوت را به عنوان وسیله‌ای برای کسب وقت برای رسیدگی به مکاتباتم آغاز کردم. اما اکنون آن بیست و چهار ساعت به یک نیاز معنوی حیاتی تبدیل شده است. فرمان سکوت دوره‌ای شکنجه نیست، بلکه نعمت است.»

من از صمیم قلب موافقم. [۴۴-۵] مهاتما از من درباره آمریکا و اروپا پرسید؛ ما درباره هند و شرایط جهان بحث کردیم.

گاندی به محض ورود آقای دسای به اتاق گفت: «مهادف، لطفاً ترتیبی دهید که سوامیجی فردا شب در تالار شهر درباره یوگا صحبت کند.»

«سوامیجی» او در حالی که می‌خندید گفت: [۴۴-۶۶ »] آهیمسا نمی‌دانند ، «!

ساتیاگراها به ایوان آشرام فراخوانده شدیم . امروز منو شامل برنج قهوه‌ای، مجموعه‌ای جدید از سبزیجات و دانه‌های هل بود.

ظهر بود که در محوطه آشرام قدم می‌زدم، به سمت چراگاه چند گاو آرام. حفاظت از گاوها از علایق گاندی است.

مهاتما توضیح داده است: «گاو برای من به معنای کل دنیای مادون انسان است که همدردی انسان را فراتر از گونه خودش گسترش می‌دهد. انسان از طریق گاو مأمور می‌شود هویت خود را تحقق بخشد.» با تمام آنچه که زنده است. اینکه چرا ریشی‌های باستان گاو را برای پرستش انتخاب می‌کردند، برای من واضح است. گاو در هند بهترین تشبیه بود؛ او بخشنده فراوانی بود. او نه تنها شیر می‌داد، بلکه کشاورزی را نیز ممکن می‌ساخت. گاو شعری از ترحم است؛ می‌توان ترحم را در این حیوان مهربان خواند. او مادر دوم میلیون‌ها انسان است. حفاظت از گاو به معنای حفاظت از کل خلقت گنگ خداست. جذابیت مرتبه پایین‌تر خلقت به این دلیل قوی‌تر است که بی‌کلام است.

سه آیین روزانه در هندوهای ارتدوکس توصیه می‌شود. یکی از آنها بوتا یاجنا است که نوعی پیشکش غذا به ... حیوان پادشاهی. این مراسم نماد مال مرد تحقق از او تعهدات به اشکال کمتر تکامل‌یافته‌ی خلقت، که به طور غریزی به هویت‌های بدنی گره خورده‌اند و این هویت‌ها، هویت انسانی را نیز فرسوده می‌کنند زندگی، اما فاقد آن کیفیت عقل رهایی‌بخش که مختص بشریت است. بوتا یاجنا بدین ترتیب، آمادگی انسان را برای یاری رساندن به ضعیفان تقویت می‌کند، زیرا او نیز به نوبه خود از توجهات بی‌شمار موجودات والاتر و نادیده آرامش می‌یابد. انسان همچنین در بند هدایای جوان‌کننده طبیعت است، که در زمین، دریا و آسمان اسراف می‌کنند. بدین ترتیب، مانع تکاملی عدم ارتباط بین طبیعت، حیوانات، انسان و فرشتگان آسمانی با اعمال عشق خاموش از میان برداشته می‌شود.

دو یاگنای روزانه دیگر ، پیتری و نری هستند . پیتری یاگنا پیشکشی از پیشکش‌ها به اجداد است، به عنوان نمادی از اذعان انسان به دین خود به گذشته، که جوهر خرد آن، بشریت امروز را روشن می‌کند. نری یاجنا ،. پیشکشی به غریبه‌ها یا فقرا است، نمادی از مسئولیت‌های کنونی انسان، وظایف او در قبال معاصران.

دوستانه را به *(Nri Yajna)* اوایل بعد از ظهر، با بازدید از آشرام گاندی برای دختران کوچک، یک نِری یاجنا جا آوردم. آقای رایت در ده دقیقه رانندگی مرا همراهی کرد. چهره‌های کوچک و گل‌مانند جوان بر فراز ساری‌های رنگارنگ ساقه بلند ! در پایان یک سخنرانی کوتاه به زبان هندی [۷-۴۴] در حالی که داشتم در فضای باز می‌چرخیدم، آسمان ناگهان بارانی سیل‌آسا بارید. من و آقای رایت در حالی که می‌خندیدیم، سوار ماشین شدیم و در میان صفحات نقره‌ای درخشان به سمت مگانوادی با سرعت برگشتیم. چه شدت و شرشر آب گرمسیری!

با ورود مجدد به مهمانخانه، سادگی محض و نشانه‌های فداکاری که در همه جا به چشم می‌خورد، مرا دوباره تحت تأثیر قرار داد. گاندی در اوایل زندگی مشترکش سوگند عدم تملک خورد. مهاتما با کنار گذاشتن حرفه حقوقی گسترده که درآمد سالانه بیش از 20،000 دلار برای او به ارمغان می‌آورد، تمام ثروت خود را به فقرا بخشید.

... معمولاً ناکافی مفاهیم از کناره‌گیری سری یوکتشوار استفاده شده به بهم زدن ملایم سرگرم کننده در

استاد می‌گفت: «یک گدا نمی‌تواند از ثروت دست بکشد. اگر مردی ناله کند: 'کسب و کارم ...' شکست خوردم؛ همسرم مرا ترک کرده است؛ من از همه چیز دست می‌کشم و به صومعه‌ای می‌روم.» او به کدام فداکاری دنیوی اشاره می‌کند؟ او از ثروت و عشق دست نکشید؛ آنها از او دست کشیدند!

از سوی دیگر، قدیسینی مانند گاندی نه تنها فداکاری‌های مادی ملموسی انجام داده‌اند، بلکه با کنار گذاشتن انگیزه‌های خودخواهانه و اهداف شخصی که دشوارتر هم بود، درونی‌ترین وجود خود را در ...

ادغام کرده‌اند.

... جریان از انسانیت به عنوان الف کل .

کاستورابای، همسر برجسته‌ی مهاتما، وقتی او هیچ بخشی از ثروتش را برای استفاده‌ی خودش و فرزندانشان کنار نگذاشت، اعتراضی نکرد. گاندی که در جوانی ازدواج کرده بود، پس از تولد چند پسر، عهد تجرد بست. ۴۸-۴۴ قهرمانی آرام در اوج هیجان درامی که زندگی مشترکشان بوده، کاستورابای شوهرش را تا زندان دنبال کرده و سه هفته زندانش را با او گذرانده است. روزه می‌گیرد، و به طور کامل متحمل او اشتراک گذاری از او بی پایان مسئولیت‌ها. او دارد پرداخت شده ادای احترام به گاندی به شرح زیر است:

از تو سپاسگزارم که افتخار همراهی و کمک مادام‌العمر تو را داشتم. از تو سپاسگزارم که کامل‌ترین ازدواج دنیا را بر اساس براهماچاریا (خویشتنداری) و نه بر اساس رابطه جنسی، برایم رقم زدی. از تو سپاسگزارم که در زندگی‌ات برای هند، مرا برابر خود دانستی. از تو سپاسگزارم که از آن شوهرانی نیستی که وقت خود را صرف قمار، مسابقه، زن، شراب و آواز می‌کنند و از همسر و فرزندانشان خسته می‌شوند، همانطور که پسر بچه به سرعت از اسباب‌بازی‌های کودکی‌اش خسته می‌شود. چقدر سپاسگزارم که تو از آن شوهرانی نبودی که وقت خود را صرف ثروتمند شدن با استثمار کار دیگران می‌کنند.

چقدر سپاسگزارم که خدا و کشور را بر رشوه ترجیح دادی، که شجاعت پایبندی به اعتقاداتت و ایمان کامل و بی‌چون و چرا به خدا داشتی. چقدر سپاسگزارم که شوهری دارم که خدا و کشورش را بر من مقدم داشت. از تو سپاسگزارم که با من و کاستی‌های جوانی‌ام مدارا کردی، زمانی که در برابر تغییری که در شیوه زندگی‌مان ایجاد کردی، از خیلی چیزها به خیلی چیزها، غر می‌زدم و شورش می‌کردم.

در کودکی، در خانه‌ی پدر و مادرت زندگی می‌کردم؛ مادرت زن بزرگ و خوبی بود؛ او مرا تربیت کرد، به من آموخت که چگونه همسری شجاع و دلیر باشم و چگونه عشق و احترام پسرش، شوهر آینده‌ام، را حفظ کنم. با گذشت سال‌ها و تبدیل شدن تو به محبوب‌ترین رهبر هند، من... هیچ کدام از ... ترس‌ها که ... همسر سازمان بهداشت جهانی ممکن است باش بازیگران کنار چه زمانی او شوهر محاصره کردن دارد از نردبان موفقیت بالا رفتم، همانطور که اغلب در کشورهای دیگر اتفاق می‌افتد. می‌دانستم که مرگ همچنان ما را زن و شوهر خواهد یافت.

کاستورابای سال‌ها وظایف خزانه‌داری وجوه عمومی را انجام می‌داد که مهاتما که مورد پرستش قرار گرفته بود، قادر به جمع‌آوری میلیون‌ها دلار از آن بود. داستان‌های طنزآمیز زیادی در خانه‌های هندی وجود دارد که ... این تأثیر که شوهران از اینکه همسرانشان در جلسه گاندی جواهراتی به همراه داشته باشند، عصبی می‌شوند؛ زبان جادویی مهاتما، که برای ستمدیدگان دعا می‌کند، دستبندهای طلا و گردنبندهای الماس را از دست و گردن ثروتمندان جدا کرده و به سبد جمع‌آوری می‌اندازد!

روزی کاستورابای، خزانه‌دار عمومی، نتوانست هزینه‌ای معادل چهار روپیه را گزارش کند. گاندی طبق معمول گزارشی از حسابرسی منتشر کرد که در آن قاطعانه به اختلاف چهار روپیه‌ای همسرش اشاره کرده بود .

من اغلب این داستان را سر کلاس‌های دانشجویان آمریکایی‌ام تعریف می‌کردم. یک شب، زنی در سالن از شدت عصبانیت نفس نفس زد.

او فریاد زده بود: «یا مهاتما یا غیر مهاتما، اگر او شوهر من بود، به خاطر چنین توهین عمومی غیرضروری، چشمش را کبود می‌کردم!»

بعد از اینکه کمی شوخی و مزاح دوستانه در مورد همسران آمریکایی و همسران هندو بین ما رد و بدل شد، من به توضیح کامل‌تری پرداختم.

خانم گاندی، مهاتما را نه به عنوان شوهر خود، بلکه به عنوان گوروی خود، کسی که حق دارد...» «برای تنبیه او حتی به خاطر اشتباهات ناچیز.» من اشاره کرده بودم. «مدتی پس از اینکه کاستورابای علناً توبیخ شد، گاندی به اتهام سیاسی به زندان محکوم شد. هنگامی که او با آرامش با همسرش خداحافظی می‌کرد، همسرش به پای او افتاد. او با فروتنی گفت: «استاد، اگر تا به حال شما را آزرده خاطر کرده‌ام، لطفاً مرا ببخشید.» ۹-۴۴

ساعت سه بعد از ظهر آن روز در واردها، طبق قرار قبلی، خودم را به اتاق نگارش قدیسی رساندم که توانسته بود از همسرش شاگردی ثابت قدم بسازد - معجزه‌ای نادر! گاندی با لبخند فراموش‌نشدنی‌اش سرش را بالا آورد.

در حالی که کنارش روی تشک بدون بالش چمباتمه زده بودم، گفتم: «مهاتماجی، لطفاً تعریفت از آهیمسا را به من بگو .»

" اجتناب از آسیب به هر زندگی کردن مخلوق در فکر کرد یا عمل.

آرمان زیبایی است! اما دنیا همیشه خواهد پرسید: آیا نمی‌توان برای محافظت از کودک یا خود، یک مار کبرا را» کشت؟«

من نمی‌توانم یک مار کبرا را بدون نقض دو تا از عهدهایم بکشم - نترس بودن و نکشتن. ترجیح می‌دهم» در درونم سعی کنم مار را با ارتعاشات عشق آرام کنم. من به هیچ وجه نمی‌توانم استانداردهایم را برای تطبیق با شرایطم پایین بیاورم.» گاندی با صراحت شگفت‌انگیز خود اضافه کرد: «باید اعتراف کنم که اگر با یک مار کبرا روبرو می‌شدم، نمی‌توانستم این مکالمه را ادامه دهم!«

من اظهار داشت روی چندین خیلی اخیر غربی کتاب‌ها روی رژیم غذایی که قرار دادن روی او میز تحریر.

او با خنده گفت: «بله، رژیم غذایی در جنبش ساتیاگراها مهم است - مانند هر جای دیگر. از آنجا که من طرفدار خویشتن‌داری کامل برای ساتیاگراها هستم ، همیشه سعی می‌کنم بهترین رژیم غذایی را برای افراد مجرد پیدا کنم. فرد باید قبل از اینکه بتواند غریزه تولید مثل را کنترل کند، بر ذائقه خود غلبه کند. رژیم‌های غذایی نیمه‌گرسنگی یا نامتعادل پاسخ نیستند. پس از غلبه بر حرص و طمع درونی برای غذا، یک ساتیاگرا باید به دنبال یک رژیم غذایی گیاهی منطقی با تمام ویتامین‌ها، مواد معدنی، کالری و غیره باشد. با خرد درونی و بیرونی در مورد غذا خوردن، مایع جنسی ساتیاگراها به راحتی به انرژی حیاتی برای کل بدن تبدیل می‌شود.»

من و مهاتما دانش خود را در مورد جایگزین‌های خوب گوشت مقایسه کردیم. گفتم: «آووکادو عالی است. در نزدیکی مرکز من در کالیفرنیا، باغ‌های آووکادوی زیادی وجود دارد.»

چهره گاندی از علاقه برق زد. «نمی‌دانم آیا آنها در واردها رشد می‌کنند؟ ساتیاگراهی‌ها از یک غذای جدید قدردانی می‌کنند.»

مطمئناً تعدادی گیاه آووکادو از لس‌آنجلس به واردها می‌فرستم.» ۱۰-۴۴ اضافه کردم: «تخم‌مرغ یک » غذای سرشار از پروتئین است؛ آیا برای ساتیاگراها ممنوع است ؟«

مهاتما با یادآوری آن خاطره خندید: «نه تخم‌مرغ‌های بارور نشده. سال‌ها بود که استفاده از آنها را تأیید نمی‌کردم؛ حتی حالا هم شخصاً آنها را نمی‌خورم. یکی از عروس‌هایم زمانی از سوءتغذیه در حال مرگ بود؛ پزشکش اصرار داشت که تخم‌مرغ بخورد. من موافق نبودم و به او توصیه کردم که مقداری به او بدهد.» جایگزین تخم مرغ

. ... پزشک گفت، «نابارور» تخم مرغ حاوی خیر زندگی اسپرم؛ خیر کشتن است درگیر «گاندیجی»

«.آنگاه با کمال میل به عروسم اجازه دادم تخم‌مرغ بخورد؛ او خیلی زود سلامتی‌اش را بازیافت»

شب قبل، گاندی ابراز تمایل کرده بود که کریا یوگای لاهیری ماهاسایا را دریافت کند. من تحت تأثیر روشن بینی و روحیه پرسشگری مهاتما قرار گرفتم. او در جستجوی الهی خود مانند کودکان است و آن پذیرش خالصی را که عیسی در کودکان ستایش می‌کرد، آشکار می‌کند: «... پادشاهی آسمان از آن چنین کودکانی است.»

ساعت آموزش وعده داده شده‌ام فرا رسیده بود؛ اکنون چندین ساتیاگرا وارد اتاق شدند - آقای دسای، دکتر پینگاله و چند نفر دیگر که تکنیک کریا را می‌خواستند .

من ابتدا به کلاس کوچک، تمرینات فیزیکی یوگادا را آموزش دادم . بدن به بیست قسمت تقسیم شده است؛ اراده به نوبت انرژی را به هر بخش هدایت می‌کند. خیلی زود همه مانند یک موتور انسانی در مقابل من به ارتعاش درآمدند. به راحتی می‌شد اثر موج‌دار را بر بیست قسمت بدن گاندی مشاهده کرد، که همیشه کاملاً در معرض دید بودند! اگرچه او بسیار لاغر است، اما به طرز ناخوشایندی این‌طور نیست؛ پوست بدنش صاف و بدون چین و چروک است.

... رهایی بخش تکنیک از کریا یوگا ... گروه به بعداً من آغاز شده

مهاتما با احترام تمام ادیان جهان را مطالعه کرده است. کتب مقدس جین، عهد جدید کتاب مقدس و نوشته‌های جامعه‌شناختی تولستوی [۴۴-۱۱] سه منبع اصلی اعتقادات بی‌خشونت گاندی هستند. او عقیده خود را اینگونه بیان کرده است:

من به کتاب مقدس، قرآن و زند-اوستا [۴۴-۱۲] به اندازه وداها الهام الهی داشته باشم . من به ایمان دارم، نهاد گوروها اعتقاد دارم، اما در این عصر میلیون‌ها نفر باید بدون گورو زندگی کنند، زیرا این یک اتفاق نادر است. چیز به پیدا کردن الف ترکیب از کامل خلوص و کامل یادگیری. اما یکی نیاز نه ناامیدی از دانستن حقیقت دین خود، زیرا اصول هندوئیسم مانند هر دین دیگری ادیان بزرگ تغییرناپذیر و به راحتی قابل درک هستند.

من می‌تواند خیر بیشتر................. من باور مانند هر هندو در خدا و او یگانگی، در تولد دوباره و رستگاری. احساسم نسبت به هندوئیسم را می‌توانم بهتر از احساسم نسبت به همسرم توصیف کنم. او مرا به گونه‌ای تحت تأثیر قرار می‌دهد که هیچ زن دیگری در جهان نمی‌تواند. نه اینکه او هیچ نقصی نداشته باشد؛ به جرات می‌توانم بگویم که او نقص‌های بسیار بیشتری نسبت به آنچه من در خودم می‌بینم، دارد. اما احساس پیوند ناگسستنی وجود دارد. با این حال، من با تمام نقص‌ها و محدودیت‌های هندوئیسم، نسبت به آن احساس همدردی و علاقه دارم. هیچ چیز به اندازه موسیقی گیتا یا رامایانا اثر تولسیداس مرا خوشحال نمی‌کند. وقتی تصور می‌کردم که آخرین نفس خود را می‌کشم، گیتا آرامش من بود.

هندوئیسم یک دین انحصاری نیست. در آن جایی برای پرستش همه پیامبران جهان وجود دارد. [۴۴-۱۳] این یک

دین تبلیغی به معنای معمول کلمه نیست. شکی نیست که

خود پرستش کند ، ۱۴-۴۴ و بنابراین با همه ادیان در صلح و آرامش زندگی می‌کند *(Dharma)* دارما.

گاندی درباره مسیح نوشته است: «مطمئنم که اگر او اکنون اینجا در میان انسان‌ها زندگی می‌کرد، زندگی بسیاری را که شاید هرگز نام او را نشنیده‌اند، برکت می‌داد... همانطور که نوشته شده است: «نه هر که مرا «خداوندا، خداوندا» بخواند... بلکه کسی که اراده پدرم را به جا آورد.» ۱۵-۴۴ عیسی در درس زندگی خود، هدف باشکوه و هدف واحدی را که همه ما باید به سوی آن تلاش کنیم، به بشریت بخشید. من معتقدم که او نه تنها به مسیحیت، بلکه به تمام جهان، به همه سرزمین‌ها و نژادها تعلق دارد.

آخرین شب اقامتم در واردها، در جلسه‌ای که توسط آقای دسای در تالار شهر تشکیل شده بود، سخنرانی کردم. جمعیت تا لبه پنجره‌ها جمع شده بودند و حدود ۴۰۰ نفر برای شنیدن سخنرانی در مورد یوگا گرد هم آمده بودند. من ابتدا به هندی و سپس به انگلیسی صحبت کردم. گروه کوچک ما به موقع به آشرام بازگشتند تا نگاهی گذرا به گاندی بیندازند و شب خوبی را در آرامش و مکاتبات سپری کنند.

هنوز شب ادامه داشت که ساعت ۵ صبح از خواب بیدار شدم. زندگی در روستا از قبل در حال جنب و جوش بود؛ ابتدا یک گاری گاوی در کنار دروازه‌های آشرام، سپس یک دهقان با بار عظیمش که به طرز خطرناکی روی سرش سنگینی می‌کرد. بعد از صبحانه، سه نفر ما برای خداحافظی به سراغ گاندی رفتند . آن قدیس ساعت چهار برای نماز صبح از خواب بیدار می‌شود.

مهاتماجی، خداحافظ! من زانو زد به لمس کردن او پاها «هند» است امن در شما نگه داشتن»!

سال‌ها از سروده‌های واردا می‌گذرد؛ زمین، اقیانوس‌ها و آسمان‌ها با جهانی در جنگ تاریک شده‌اند. گاندی، تنها رهبر در میان رهبران بزرگ، جایگزینی عملی و بدون خشونت برای قدرت مسلحانه ارائه داده است. مهاتما برای جبران نارضایتی‌ها و از بین بردن بی‌عدالتی‌ها، از ... استفاده کرده است. روش‌های غیرخشونت‌آمیزی که بارها و بارها اثربخشی خود را ثابت کرده‌اند. او دکترین خود را با این کلمات بیان می‌کند:

من دریافته‌ام که زندگی در بحبوحه‌ی ویرانی نیز ادامه می‌یابد. بنابراین باید قانونی والاتر از ویرانی وجود داشته باشد. تنها تحت آن قانون است که جامعه‌ی منظم، قابل فهم و زندگی، ارزش زیستن خواهد داشت.

اگر این قانون زندگی است، باید آن را در زندگی روزمره خود به کار گیریم. هر جا که جنگ است، هر جا که با حریفی روبرو هستیم، با عشق فتح کنیم. من دریافته‌ام که قانون قطعی عشق در زندگی خودم چنان جواب داده است که قانون نابودی هرگز نداده است.

در هند، ما شاهد نمایش عینی عملکرد این قانون در وسیع‌ترین مقیاس ممکن بوده‌ایم. من ادعا نمی‌کنم که عدم خشونت در بین ۳۶۰ میلیون نفر در هند نفوذ کرده است، اما ادعا می‌کنم که در مدت زمان بسیار کوتاهی، عمیق‌تر از هر دکترین دیگری نفوذ کرده است.

رسیدن به حالت ذهنی عدم خشونت، مستلزم یک دوره آموزشی نسبتاً طاقت‌فرسا است. این یک زندگی منظم است، مانند زندگی یک سرباز. حالت ایده‌آل تنها زمانی حاصل می‌شود که ذهن، بدن و گفتار در هماهنگی مناسبی باشند. اگر مصمم باشیم که قانون حقیقت و عدم خشونت را قانون زندگی خود قرار دهیم، هر مشکلی خود به خود حل خواهد شد.

همانطور که یک دانشمند با کاربردهای مختلف قوانین طبیعت، شگفتی‌ها خلق می‌کند، انسانی که قوانین عشق را با دقت علمی به کار می‌گیرد، می‌تواند شگفتی‌های بزرگتری خلق کند. عدم خشونت بی‌نهایت شگفت‌انگیزتر و ظریف‌تر از نیروهای طبیعت مانند مثلاً الکتریسیته. قانون عشق علمی بسیار عظیم‌تر از هر علم مدرنی است.

با مراجعه به تاریخ، می‌توان به طور منطقی اظهار داشت که مشکلات بشر با استفاده از نیروی وحشیانه حل نشده است. جنگ جهانی اول گلوله برفی وحشتناکی از کارمای جنگی ایجاد کرد که به جنگ جهانی دوم تبدیل شد. تنها گرمای برادری می‌تواند گلوله برفی عظیم کارمای جنگی فعلی را که در غیر این صورت ممکن است به جنگ جهانی سوم تبدیل شود، آب کند. این تثلیث نامقدس، احتمال جنگ جهانی چهارم را با قطعیت بمب‌های اتمی برای همیشه از بین خواهد برد. استفاده از منطق جنگلی به جای عقل انسانی در حل و فصل اختلافات، زمین را به یک جنگل تبدیل خواهد کرد. اگر برادران در زندگی نباشند، پس برادران در مرگ خشونت‌آمیز.

جنگ و جنایت هرگز سودی ندارند. میلیاردها دلاری که در دودِ نیستیِ انفجاری به هوا رفت، برای ساختن جهانی جدید، جهانی تقریباً عاری از بیماری و کاملاً عاری از فقر، کافی بود. نه زمینی پر از ترس، هرج و مرج، قحطی، طاعون، رقصِ مرگ ، بلکه سرزمینی وسیع از صلح، رفاه و دانشِ روزافزون.

صدای بی‌خشونت گاندی، والاترین وجدان بشری را فرا می‌خواند. بگذارید ملت‌ها دیگر نه با مرگ، بلکه با زندگی متحد شوند؛ نه با ویرانی، بلکه با سازندگی؛ نه با نابودکننده، بلکه با خالق.

مهابهاراتا » می‌گوید: «انسان باید ببخشد، حتی تحت هر آسیبی. » «گفته شده است که تداوم گونه‌ها به دلیل بخشنده بودن انسان است. بخشش تقدس است؛ با بخشش، جهان هستی به هم می‌پیوندد. بخشش، قدرت قدرتمندان است؛ بخشش فداکاری است؛ بخشش، آرامش ذهن است. بخشش و مهربانی، ویژگی‌های انسان‌های خوددار هستند.»
آنها نمایندگی ابدی فضیلت."

عدم خشونت نتیجه طبیعی قانون بخشش و عشق است. گاندی اعلام می‌کند: «اگر در یک نبرد عادلانه، از دست دادن جان ضروری شود، باید مانند عیسی آماده بود تا خون خود را بریزد، نه خون دیگران را. در نهایت خون کمتری در جهان ریخته خواهد شد.»

ساتیاگراهای هندی نوشته خواهد شد که با عشق در برابر نفرت، با عدم خشونت در برابر خشونت ایستادگی کردند، و به جای انتقام، اجازه دادند بی‌رحمانه قتل عام شوند. نتیجه روی قطعی تاریخی ... مسلح مخالفان انداخت پایین آنها اسلحه و گریخت، شرمنده، تکانده به آنها اعماق مناسبت‌ها بود که ... زندگی از دیگری بالاتر از ... بینایی از مردان سازمان بهداشت جهانی ارزش‌گذاری شده توسط خودشان.

گاندی می‌گوید: «اگر لازم باشد، قرن‌ها صبر می‌کنم تا اینکه آزادی کشورم را از طریق خونین جستجو کنم.» مهاتما هرگز این هشدار باشکوه را فراموش نمی‌کند: «هر که شمشیر به دست گیرد، با شمشیر نیز هلاک خواهد شد.» [۱۶-۴۴] گاندی نوشته است:

من خودم را یک ناسیونالیست می‌نامم، اما ناسیونالیسم من به وسعت جهان است. در گستره‌ی خود همه ... کل ... رفاه از ... زمین. [۱۷-۴۴] من ملی‌گرایی شامل می‌شود ... ملت‌ها از .چیز را شامل می‌شود جهان. من انجام دادن

نمی‌خواهم هند من بر خاکستر ملت‌های دیگر برخیزد. نمی‌خواهم هند حتی یک انسان را استثمار کند. می‌خواهم هند قوی باشد تا بتواند ملت‌های دیگر را نیز با قدرت خود آلوده کند. اما امروز در مورد یک ملت واحد در اروپا اینطور نیست؛ آنها به دیگران قدرت نمی‌دهند.

رئیس جمهور ویلسون چهارده نکته زیبای خود را ذکر کرد، اما گفت: «بالاخره، اگر این تلاش ما برای رسیدن به صلح شکست بخورد، ما سلاح‌های خود را داریم که به آنها تکیه کنیم.» من می‌خواهم این موضع را برعکس کنم و می‌گویم: «سلاح‌های ما از قبل شکست خورده‌اند. اکنون بیایید در جستجوی چیز جدیدی باشیم؛ بیایید نیروی عشق و خدا را که حقیقت است، امتحان کنیم.» وقتی به این رسیدیم، دیگر هیچ چیز نمی‌خواهیم.

ساتیاگراهای واقعی (کسانی که یازده سوگند سخت ذکر شده در بخش اول این فصل را پذیرفته‌اند) توسط مهاتما ، که به نوبه خود پیام را گسترش دادند؛ با آموزش صبورانه توده‌های هند برای درک جنبه‌های معنوی و در نهایت مادی گاندی با مسلح کردن مردم خود به سلاح‌های بی‌خشونت - عدم همکاری با بی‌عدالتی، تمایل به تحمل بی‌آبرویی، زندان، و خود مرگ به جای توسل به اسلحه - و با جلب همدردی جهانی از طریق نمونه‌های بی‌شماری از شهادت قهرمانانه در میان ساتیاگراها ، ماهیت عملی بی‌خشونت و قدرت عظیم آن در حل و فصل اختلافات بدون جنگ را به طرز چشمگیری به تصویر کشیده است.

گاندی از طریق روش‌های غیرخشونت‌آمیز، امتیازات سیاسی بیشتری برای سرزمین خود به دست آورده است، امتیازاتی که تاکنون هیچ رهبر کشوری جز از طریق گلوله به دست نیاورده است. روش‌های غیرخشونت‌آمیز برای ریشه‌کن کردن همه بدی‌ها و شرارت‌ها، نه تنها در ... بلکه در ... نیز به طرز چشمگیری به کار گرفته شده‌اند. عرصه سیاسی، بلکه در حوزه ظریف و پیچیده اصلاحات اجتماعی هند. گاندی و پیروانش بسیاری از دشمنی‌های دیرینه بین هندوها و مسلمانان را از بین برده‌اند؛ صدها هزار مسلمان به مهاتما به عنوان رهبر خود نگاه می‌کنند. نجس‌ها در ... او قهرمان نترس و پیروز آنها بود. ... میان از گاندی نوشت: «اگر تولد دوباره‌ای در انتظار من باشد، من آرزو به باش متولد الف پاریا در مطرودین زیرا بدین وسیله من خواهد بود باش قادر به به آنها خدمات مؤثرتری ارائه دهیم.»

مهاتما در واقع یک «روح بزرگ» است، اما میلیون‌ها بی‌سواد بودند که بصیرت اعطای این عنوان را داشتند. این پیامبر مهربان در سرزمین خود مورد احترام است. دهقان فروتن توانسته است در برابر چالش بزرگ گاندی بایستد. مهاتما از صمیم قلب به شرافت ذاتی انسان ایمان دارد. شکست‌های اجتناب‌ناپذیر هرگز او را ناامید نکرده‌اند. «حتی اگر حریف او را بازی دهد» او می‌نویسد: «اگر بیست بار دروغ بگوید، ساتیاگراهی آماده است که بار بیست و یکم به او اعتماد کند، زیرا اعتماد ضمنی به طبیعت انسان، جوهره اصلی این مرام است.» ۱۸-۴۴

مهاتماجی، تو مردی استثنایی هستی. نباید انتظار داشته باشی دنیا مثل تو رفتار کند.» منتقدی زمانی این » نظر را مطرح کرد.

گاندی پاسخ داد: «عجیب است که چگونه خودمان را فریب می‌دهیم و تصور می‌کنیم که بدن را می‌توان بهبود بخشید، اما نمی‌توان قدرت‌های پنهان روح را برانگیخت. من در تلاش هستم تا نشان دهم که اگر من هم از این قدرت‌ها برخوردار باشم، به اندازه هر یک از ما یک انسان فانی ضعیف هستم و هرگز چیز خارق‌العاده‌ای در مورد خودم نداشته‌ام و اکنون هم ندارم. من یک فرد ساده هستم که مانند هر انسان فانی دیگری در معرض خطا قرار دارم. با این حال، اعتراف می‌کنم که فروتنی کافی برای اعتراف به اشتباهاتم و بازگشت به مسیر درست را دارم. اعتراف می‌کنم که ایمان راسخ به خدا و خوبی او دارم و...»

اشتیاق وصف‌ناپذیر برای حقیقت و عشق. اما آیا این چیزی نیست که هر فردی در خود نهفته دارد؟ اگر قرار است پیشرفت کنیم، نباید تاریخ را تکرار کنیم، بلکه باید تاریخ جدیدی بسازیم. باید به میراث به جا مانده از اجدادمان بیفزاییم. اگر می‌توانیم در دنیای پدیدارها اکتشافات و اختراعات جدیدی انجام دهیم، آیا باید ورشکستگی خود را در حوزه معنوی اعلام کنیم؟ آیا غیرممکن است که استثنائات را تکثیر کنیم تا آنها را به قاعده تبدیل کنیم؟ آیا انسان همیشه باید اول وحشی باشد و بعد انسان، اگر اصلاً چنین چیزی وجود داشته باشد؟ ۱۹-۴۴

آمریکایی‌ها ممکن است با افتخار آزمایش موفقیت‌آمیز و بدون خشونت ویلیام پن در تأسیس مستعمره قرن هفدهم خود در پنسیلوانیا را به یاد بیاورند. «نه قلعه‌ای، نه سربازی، نه شبه‌نظامی، حتی نه اسلحه‌ای.» در بحبوحه جنگ‌های مرزی وحشیانه و قتل عام‌هایی که بین مهاجران جدید و سرخپوستان سرخپوست در جریان بود، تنها کواکرهای پنسیلوانیا از تعرض در امان ماندند. «دیگران کشته شدند؛ دیگران قتل عام شدند؛ اما آنها در امان بودند. حتی یک زن کواکر مورد حمله قرار نگرفت؛ یک کودک کواکر کشته شد، نه یک مرد کواکر شکنجه شد.» وقتی کواکرها سرانجام مجبور به واگذاری حکومت ایالت شدند، «جنگ آغاز شد و برخی از اهالی پنسیلوانیا کشته شدند. اما فقط سه کواکر کشته شدند، سه نفری که آنقدر از ایمان خود روی برگردانده بودند که سلاح دفاعی حمل می‌کردند.»

فرانکلین دی. روزولت خاطرنشان کرده است: «توسل به زور در جنگ جهانی اول نتوانست آرامش را به ارمغان بیاورد. پیروزی و شکست به یک اندازه بی‌ثمر بودند. این درسی بود که جهان باید می‌آموزید.»

لائوتسه تعلیم داد: «هرچه سلاح‌های خشونت بیشتر باشد، بدبختی بشر بیشتر است. پیروزی خشونت به جشنواره سوگواری ختم می‌شود.»

گاندی اعلام کرده است: «من برای چیزی کمتر از صلح جهانی نمی‌جنگم. اگر جنبش هند بر اساس ساتیاگراهای بدون خشونت به موفقیت برسد ، معنای جدیدی به میهن‌پرستی و اگر بتوانم با کمال فروتنی بگویم، به خود زندگی خواهد بخشید.»

پیش از آنکه غرب برنامه گاندی را به عنوان برنامه‌ای رؤیاپردازانه و غیرعملی رد کند، اجازه دهید ابتدا در تعریف ساتیاگراها از سوی استاد جلیل تأمل کند:

شنیده‌اید که گفته شده است: چشم در برابر چشم و دندان در برابر دندان؛ اما من به شما می‌گویم که « در برابر بدی مقاومت نکنید.» ۲۰-۴۴ اما هر که به گونه‌ی راست تو سیلی زند، گونه‌ی دیگرت را نیز به سوی او بگردان.»

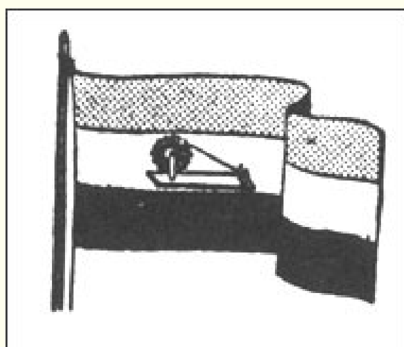
دوران گاندی، با دقت زیبای زمان‌بندی کیهانی، به قرنی گسترش یافته است که پیش از آن توسط دو جنگ جهانی ویران و ویران شده بود. دست‌نوشته‌ای الهی بر دیوار گرانیتی زندگی او ظاهر می‌شود: هشداری علیه خونریزی بیشتر در میان برادران.

مهاتما گاندی دستخط در هندی

مهاتما گاندی از دبیرستان من که در رانچی به آموزش یوگا می‌پرداخت، بازدید کرد. او با لطف، جملات بالا را در دفتر مهمانان رانچی نوشت. ترجمه آن این است: «این موسسه عمیقاً ذهن مرا تحت تأثیر قرار داده است. من امید زیادی دارم که این مدرسه استفاده عملی بیشتر از چرخ ریسندگی را تشویق کند.»

(امضا) موهانداس گاندی

سپتامبر ۱۷، ۱۹۲۵



پرچم ملی هند در سال ۱۹۲۱ توسط گاندی طراحی شد. نوارها به رنگ زعفرانی، سفید و سبز هستند؛ چارکا (چرخ نخ‌ریسی) در مرکز به رنگ آبی تیره است. او نوشت: « چارکا نماد انرژی است و یادآوری گذشته دوران‌ها از رفاه در هند تاریخ، دست ریسندگی و سایر صنایع دستی می‌کند ما که در طول داخلی برجسته بودند...».

44-1 : او خانواده نام است موهانداس کارامچاند گاندی او هرگز اشاره دارد به خودش به عنوان «مهاتما».

44-2 : ساتیاگراها است "برگزاری به حقیقت." تحت اللفظی ترجمه از سانسکریت است مشهور ... عدم خشونت جنبش رهبری کرد توسط گاندی.

44-3 : نادرست و افسوس! بدخواه گزارش‌ها بودند اخیراً منتشر شده که خانم اسلید دارد قطع شده همه او کراوات با گاندی و از عهد و پیمان‌هایش دست کشید. خانم اسلید، که بیست سال مرید ساتیاگراهای مهاتما بود ، بیانیه‌ای امضا شده خطاب به اتحادیه صادر کرد. مطبوعات ، تاریخ دار دسامبر ۲۹، ۱۹۴۵، در که او توضیح داده شده که الف سری از بی پایه و اساس شایعات برخاست بعد از او داشت با دعای خیر گاندی، به مکانی کوچک در شمال شرقی هند، نزدیک هیمالیا، عزیمت کرد تا در آنجا، کشورِ اکنون شکوفای خود را بنا نهد. کیسان آشرام (مرکز برای پزشکی و کشاورزی کمک به دهقانی کشاورزان). مهاتما گاندی طرح‌ها به در سال ۱۹۴۶ از آشرام جدید دیدن کنید.

44-4 : خانم اسلید یادآوری کرد من از دیگری متمایز غربی زن، خانم مارگارت وودرو ویلسون، بزرگترین دختر از آمریکا عالی رئیس جمهور. من ملاقات کرد او در جدید یورک؛ او بود به شدت علاقه‌مند در هند. بعداً او رفت به پوندیچری، جایی که او پنج سال آخر عمرش را در آن گذراند و با خوشحالی در مسیر انضباط در پای سری آوربیندو گوش گام برداشت.

این حکیم هرگز صحبت می‌کند؛ او بی صدا سلام می‌کند او شاگردان روی سه سالانه مناسبت‌ها فقط.

44-5 : ... حیرت و سردرگمی برای سال‌ها در آمریکا من داشت شده مشاهده کردن دوره‌ها از سکوت، به از تماس گیرندگان و منشی ها.

44-6 : ... بنیاد سنگ از گاندی عقیده او بود متولد به الف خانواده از بی‌ضرری؛ عدم خشونت؛ سخت‌گیر جین‌ها، که آهیمسا را به عنوان فضیلت ریشه ای احترام می گذارند. جینیسم، فرقه ای از هندوئیسم، در قرن ششم قبل از میلاد توسط ماهاویرا، یک

معاصر از بودا. ماهاویرا یعنی "عالی قهرمان"؛ ممکن است او نگاه کن پایین ... قرن‌ها روی او قهرمانانه پسر گاندی!

44-7 : ... کل از هند. یک هند- آریایی زبان مبتنی بر تا حد زیادی روی ... زبان فرانکا برای هندی است سانسکریت ریشه‌ها، هندی زبان اصلی شمال هند است. گویش اصلی هندی غربی، هندوستانی است که هم با حروف دواناگری (سانسکریت) و هم با حروف عربی نوشته می‌شود. گویش فرعی آن، اردو، توسط مسلمانان صحبت می‌شود.

44-8 : گاندی دارد توصیف شده او زندگی با الف ویرانگر صراحت در داستان از من آزمایش‌ها با حقیقت (احمدآباد: ناواجیوان مطبوعات، ۱۹۲۷- ۲۹، ۲ جلد.) این زندگینامه دارد شده خلاصه شده در مهاتما گاندی، او مال خود داستان ، ویرایش‌شده توسط سی. اف. اندروز، با مقدمه‌ای از جان هاینز هولمز (نیویورک: انتشارات شرکت مک‌میلان، ۱۹۳۰).

بسیاری زندگینامه‌ها سرشار با مشهور نام‌ها و رنگارنگ رویدادها هستند تقریباً کاملاً ساکت روی هر فاز از تحلیل درونی یا توسعه. یکی دراز می‌کشد پایین هر کدام از اینها کتاب‌ها با الف قطعی نارضایتی، به عنوان هرچند گفتن: «اینجا است مردی که افراد سرشناس بسیاری را می‌شناخت، اما هرگز خود را نشناخت." این واکنش در مورد زندگینامه گاندی غیرممکن است؛ او با فداکاری غیرشخصی به حقیقت، خطاهای خود و ترفندهایش را آشکار می‌کند، حقیقتی که در تاریخ هر عصری نادر است.

44-9 کاستورابای گاندی در ۲۲ فوریه ۱۹۴۴ در زندان پونا درگذشت. گاندی که معمولاً بی‌احساس بود، بی‌صدا گریه می‌کرد. به زودی بعد از او تحسین کنندگان داشت پیشنهاد شده الف یادبود صندوق در او افتخار، ۱۲۵ لاک‌ها از روپیه (تقریباً چهار میلیون دلار) ریخت در از همه بیش از هند. گاندی دارد مرتب ... صندوق باش استفاده شده برای روستا رفاه کار در میان زنان و کودکان. او فعالیت‌های شده که خود را در هفته‌نامه انگلیسی خود، هاریجان ، گزارش می‌دهد .

44-10 : من ارسال شده الف حمل و نقل به واردها، به زودی بعد از من بازگشت به آمریکا. ... راه، ناتوان برای تحمل سختی‌های حمل و نقل طولانی گیاهان، افسوس! درگذشت روی اقیانوس.

44-11 : ثورو، راسکین، و مازینی هستند سه دیگر غربی نویسندگان که جامعه‌شناختی دیدگاه‌ها گاندی دارد با دقت مطالعه کرد .

44-12 : مقدس کتاب مقدس داده شده به ایران درباره ۱۰۰۰ بی سی توسط زرتشت

44-13 : ... جهان ادیان است که آن مشتق می‌شود نه از منحصر به فرد ویژگی از هندوئیسم در میان ... غیر شخصی ودایی کتب مقدس. هندوئیسم بدین ترتیب می‌دهد الف مجرد عالی بنیانگذار اما از محدوده برای پرستش آمیز ادغام به آن تا کردن از پیامبران از همه سنین و همه زمین ها. ودایی کتب مقدس تنظیم کردن نه فقط عبادی شیوه‌ها اما همه مهم اجتماعی گمرک، در تلاشی برای هماهنگ کردن هر عمل انسان با قانون الهی.

44-14 واژه جامع سانسکریت برای قانون؛ انطباق با قانون یا عدالت طبیعی؛ وظیفه به عنوان امری ذاتی در شرایط در که الف مرد می‌یابد خودش در هر داده شده زمان. کتب مقدس تعریف کردن دارما به عنوان « طبیعی قوانین جهانی که رعایت آنها انسان را قادر می‌سازد تا خود را از انحطاط و رنج نجات دهد.»

44-15 : متیو ۷:۲۱. (یا: ۷:۲۱)

44-16 : ۲۶:۵۲ متیو.

44-17 : » بگذار نه الف مرد جلال در این، که او عشق او کشور؛ بگذارید او بلکه جلال در این، که او
عشق او مهربان." - ضرب المثل فارسی .

44-18 » آنگاه پطرس نزد او آمد و گفت: ای خداوند، برادرم چند بار باید به من گناه کند و من او را
ببخشم؟ تا هفت بار؟» عیسی می‌گوید نزد او، من بگو نه نزد تو، تا هفت بارها: اما، تا هفتاد زمان‌ها
هفت." - متیو ۱۸:۲۱-۲۲ .

44-19 آقای راجر دبلیو بابسون زمانی از چارلز پی. استاینمتز، مهندس برق بزرگ، پرسید: «کدام حوزه
تحقیقاتی در پنجاه سال آینده بیشترین پیشرفت را خواهد داشت؟» «من فکر می‌کنم بزرگترین کشف
در امتداد ... انجام خواهد شد.» معنوی خطوط،" اشتاینمتز پاسخ داد. «اینجا است الف نیرو که تاریخ
... بزرگترین قدرت در تکامل انسان‌ها. با این حال، ما صرفاً با آن به وضوح آموزش می‌دهد دارد شده
بازی کرده‌ایم و هرگز آن را به طور جدی، آنطور که در مورد فیزیک مطالعه کرده‌ایم، مطالعه
نکرده‌ایم. نیروها روزی مردم اراده یاد بگیرید که مواد چیزها انجام دادن نه آوردن شادی و هستند از
کمی استفاده در سازی مردان و زنان خلاق و قدرتمند. آنگاه دانشمندان جهان آزمایشگاه‌های خود را
به مطالعه‌ی خدا و دعا و نیروهای معنوی که تاکنون به سختی کشف شده‌اند، اختصاص خواهند داد.
وقتی این روز فرا برسد، جهان در یک نسل، پیشرفتی بیشتر از آنچه در چهار نسل گذشته دیده است،
خواهد دید.

44-20 : که است، مقاومت کردن نه شر با شر. (متیو ۳۸:۵- ۳۹

فصل: ۴۵

بنگالی «سرشار از شادی» مادر

« آقا، لطفاً بدون دیدن نیم‌نگاهی به نیرمالا دیوی، هند را ترک نکنید. تقدس او بسیار زیاد است؛ او در همه جا به عنوان آناندا مویی ما (مادر سرشار از شادی) شناخته می‌شود.» خواهرزاده‌ام، آمیو بوس، با جدیت به من خیره شد.

« البته! خیلی دلم می‌خواهد آن زن قدیس را ببینم.» اضافه کردم، «درباره‌ی حالت پیشرفته‌ی او در خداشناسی خوانده‌ام. سال‌ها پیش مقاله‌ی کوچکی درباره‌ی او در مجله‌ی «شرق-غرب » منتشر شد .»

آمیو ادامه داد: «من او را ملاقات کرده‌ام. او اخیراً از شهر کوچک من، جمشیدپور، دیدن کرده است. به التماس یکی از مریدانش، آناندا مویی ما به خانه‌ی مردی در حال مرگ رفت. او کنار بسترش ایستاد؛ همین که دستش پیشانی‌اش را لمس کرد، صدای خرخر مرگش قطع شد. بیماری فوراً ناپدید شد؛ در کمال تعجب و خوشحالی مرد، حالش خوب شد.»

چند روز بعد شنیدم که مادر سعادتمند در خانه یکی از مریدانش در منطقه بهوانیپور کلکته اقامت دارد. من و آقای رایت بلافاصله از خانه پدرم در کلکته به راه افتادیم. همین که ماشین فورد به خانه بهوانیپور نزدیک شد، من و همراهم صحنه‌ای غیرمعمول در خیابان مشاهده کردیم.

آناندا مویی ما در یک اتومبیل روباز ایستاده بود و جمعیتی حدود صد نفر از مریدان را دعا می‌کرد. او آشکارا در حال حرکت بود. آقای رایت فورد را کمی دورتر پارک کرد و پیاده مرا به سمت آن جمع آرام همراهی کرد. آن زن قدیس نگاهی به سمت ما انداخت؛ از ماشینش پیاده شد و به سمت ما آمد.

« پدر، تو آمدی!» با این کلمات پرشور، دستش را دور گردنم و سرش را روی شانه‌ام گذاشت. آقای رایت، که من کمی قبل به او گفته بودم که آن قدیس را نمی‌شناسم، از این نمایش فوق‌العاده‌ی خوشامدگویی بسیار لذت می‌بردند. چشمان صد چلا نیز با کمی تعجب به این تابلوی محبت‌آمیز دوخته شده بود.

فوراً متوجه شدم که آن قدیس در حالت والای سامادی (آگاهی درونی) است . او کاملاً بی‌توجه به پوشش ظاهری خود به عنوان یک زن، خود را روح تغییرناپذیر می‌دانست؛ از آن سطح، با شادی به یکی دیگر از عابدان خدا خوشامد می‌گفت. او دست مرا گرفت و به داخل ماشینش برد.

«آناندا» مویی ما، من هستم به تأخیر انداختن شما سفر!" من اعتراض کرد.

«.او گفت: «پدر، بعد از مدت‌ها، برای اولین بار در این زندگی شما را می‌بینم! لطفا هنوز اینجا را ترک نکنید

ما با هم در صندلی‌های عقب ماشین نشستیم. مادر سعادتمند خیلی زود وارد حالت وجد و بی‌حرکتی شد. چشمان زیبایش به سوی آسمان خیره شد و با چشمانی نیمه‌باز، بی‌حرکت شد و به بهشت درونیِ نزدیک-دور خیره گشت. شاگردان به آرامی شعار می‌دادند: «پیروزی از آن مادر الهی باد!»

من مردان خداشناس زیادی را در هند دیده بودم، اما هرگز پیش از این با چنین زن والامقامی که قدیس بود، ملاقات نکرده بودم. چهره‌ی مهربانش با شادی وصف‌ناپذیری که به او نام مادر سعادتمند را داده بود، جلا یافته بود. گیسوان بلند و سیاهش، آزادانه پشت سر بی‌حجابش افتاده بود. نقطه‌ی قرمزی از خمیر چوب صندل روی پیشانی‌اش نماد چشم معنوی بود که همیشه در درونش باز بود. صورت کوچک، دست‌های کوچک، پاهای کوچکش - در تضاد با عظمت معنوی او!

من قرار دادن برخی سوالات به الف نزدیک زن چلا در حالی که آناندا مویی ما باقی ماند مجذوب

چلا به من گفت: «مادر سعادتمند به طور گسترده در هند سفر می‌کند؛ در بسیاری از نقاط صدها مرید دارد. تلاش‌های شجاعانه او اصلاحات اجتماعی مطلوب بسیاری را به ارمغان آورده است.

اگرچه این قدیس برهمن است، اما هیچ تمایز طبقاتی را به رسمیت نمی‌شناسد. 1-45 گروهی از ما همیشه با او سفر می‌کنیم و مراقب آسایش او هستیم. ما باید برایش مادری کنیم؛ او هیچ توجهی به بدنش ندارد. اگر کسی به او غذا نمی‌داد، غذا نمی‌خورد و هیچ سؤالی نمی‌کرد. حتی وقتی غذا جلویش گذاشته می‌شود، به آن دست نمی‌زند. برای جلوگیری از ناپدید شدنش از این دنیا، ما شاگردان با دست خودمان به او غذا می‌دهیم. او اغلب روزها در خلسه الهی می‌ماند، به سختی نفس می‌کشد و چشمانش پلک نمی‌زند. یکی از شاگردان اصلی او شوهرش است. سال‌ها پیش، کمی پس از ازدواجشان، شوهرش نذر سکوت کرد.

چلا به مردی چهارشانه، خوش‌چهره، با موهای بلند و ریش سفید اشاره کرد. او آرام در میان جمع ایستاده بود و دستانش را به نشانه احترام یک مرید در هم گره کرده بود .

آناندا مویی ما، که از غوطه‌ور شدن در بی‌نهایت نیرو گرفته بود، اکنون آگاهی خود را بر جهان مادی متمرکز می‌کرد.

پدر، لطفاً به من بگو کجا اقامت داری؟» صدایش واضح و آهنگین بود. «در حال »

«حاضر، در کلکته یا رانچی؛ اما به زودی به آمریکا برمی‌گردم.» «آمریکا؟

بله. یک زن قدیس هندی آنجا مورد تقدیر خالصانه جویندگان معنویت قرار خواهد گرفت. آیا مایلید » بروید؟»

«.اگر پدر می‌تواند گرفتن من، من اراده برو»

این پاسخ ناشی از او نزدیک شاگردان به شروع در زنگ خطر

یکی از آنها با قاطعیت به من گفت: «ما همیشه بیست نفر یا بیشتر با مادر سعادتمند سفر می‌کنیم. ما نمی‌توانیم بدون او زندگی کنیم. هر جا که او برود، ما هم باید برویم.»

با اکراه از این طرح صرف نظر کردم، چون ویژگی غیرعملی بزرگ شدن خودبه‌خودی را داشت!

هنگام خداحافظی با قدیس گفتم: «لطفاً حداقل با شاگردانت به رانچی بیا. خودت که فرزند الهی هستی، از بودن با بچه‌های کوچک مدرسه‌ی من لذت خواهی برد.»

«هرگاه که پدر می‌گیرد من، من اراده با کمال میل برو.»

کمی بعد، رانچی ویدیالایانا برای دیدار موعود قدیس، در صفوف باشکوهی قرار گرفت. بچه‌ها مشتاقانه منتظر هر روز جشن و سروری بودند - بدون درس، ساعت‌ها موسیقی، و ضیافتی برای اوج لذت!

«پیروزی! آناندا مویی ما، کی جای!» این سرود تکرارشونده از گلوهای کوچک و مشتاق، گروه قدیس را هنگام ورود به دروازه‌های مدرسه خوشامد گفت. بارانی از گل‌های همیشه بهار، صدای سنج‌ها، دمیدن شهوت‌انگیز صدف‌های حلزونی و ضرب‌آهنگ طبل مریدانگا ! مادر سعادتمند با لبخند بر فراز محوطه آفتابی ویدیالایانا پرسه می‌زد و همواره بهشت سیار را در خود حمل می‌کرد.

«اینجا زیباست.» این را آناندا مویی ما با مهربانی گفت، در حالی که او را به داخل ساختمان اصلی هدایت می‌کردم. او با لبخندی کودکانه کنارم نشست. او طوری رفتار می‌کرد که انگار نزدیکترین دوست عزیز است، با این حال هاله‌ای از دوری همیشه او را احاطه کرده بود - انزوای متناقض حضور مطلق.

«لطفاً بگو من چیزی از شما زندگی."

«پدر همه چیز را در موردش می‌داند؛ چرا تکرارش کنیم؟» او آشکارا احساس می‌کرد که تاریخچه‌ی واقعی یک تجسم کوتاه، کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

من خندید، به آرامی تکرار کردن من سوال.

«پدر، چیز زیادی برای گفتن نیست.» او دستان برازنده‌اش را با حرکتی تحقیرآمیز باز کرد. «آگاهی من هرگز خود را با این بدن موقت مرتبط نکرده است. قبل از اینکه به این زمین بیایم، پدر، «من همان بودم». به عنوان یک دختر کوچک، «من همان بودم». من به زنانگی رسیدم، اما هنوز «من همان بودم». وقتی خانواده‌ای که در آن متولد شده بودم ترتیب ازدواج این بدن را دادند، «من همان بودم.» و وقتی شوهرم، مست از شور و اشتیاق، به سمت من آمد و کلمات محبت‌آمیزی را زمزمه کرد و به آرامی بدنم را لمس کرد، شوک شدیدی به او وارد شد، گویی صاعقه زده باشد، زیرا حتی در آن زمان «من همان بودم».

"من" شوهر زانو زد قبل از من، تا شده او دست‌ها، و التماس کرد من عفو کن".

«مادر،» او گفت، «چون من با لمس کردن معبد جسمانی تو با فکر شهوت به آن بی‌حرمتی کرده‌ام - بی‌آنکه بدانم در آن نه همسرم، بلکه مادر الهی ساکن است - این نذر جدی را می‌پذیرم: من مرید تو خواهم بود، یک پیرو مجرد، همیشه در سکوت مانند یک خدمتکار از تو مراقبت خواهم کرد، و تا زمانی که زنده‌ام دیگر با کسی صحبت نخواهم کرد. باشد که بدین ترتیب کفاره گناهی را که امروز مرتکب شده‌ام بپردازم.»

علیه تو، من گورو.

حتی وقتی که بی‌سروصدا این پیشنهاد شوهرم را پذیرفتم، 'من همان بودم.' و پدر، در اکنون در مقابل » تو، «من همان هستم». پس از آن، اگرچه رقص آفرینش در تالار ابدیت پیرامون من تغییر کند، «من همان خواهم بود.«

آناندا مویی ما در حالت مراقبه عمیقی فرو رفت. هیکلش بی‌حرکت و بی‌حرکت بود؛ او به قلمرو ابدی خود گریخته بود. گودال‌های تیره چشمانش بی‌جان و شیشه‌ای به نظر می‌رسیدند. این حالت اغلب زمانی وجود دارد که قدیسان هوشیاری خود را از بدن فیزیکی خارج می‌کنند، که در آن زمان ... چیزی بیش از یک تکه گِل بی‌روح نبود. ما یک ساعت در خلسه‌ی وجدآور با هم نشستیم. او با خنده‌ای شاد و کوتاه به این دنیا بازگشت.

گفتم: «آناندا مویی ما، لطفاً با من به باغ بیایید. آقای رایت چند عکس خواهد گرفت.«

البته، پدر. اراده تو اراده من است.» چشمان باشکوهش در حالی که برای عکس‌های متعدد ژست » می‌گرفت، درخشش الهی و تغییرناپذیر خود را حفظ کرده بود.

وقت جشن است! آناندا مویی ما روی پتویش چمباتمه زده بود و شاگردی کنارش بود تا به او غذا بدهد. قدیس مانند یک نوزاد، پس از اینکه چلا غذا را به لب‌هایش نزدیک می‌کرد، مطیعانه آن را می‌بلعید. کاملاً مشخص بود که مادر سعادتمند هیچ تفاوتی بین کاری و شیرینی‌ها قائل نیست!

با نزدیک شدن غروب، آن قدیس در میان بارانی از گلبرگ‌های گل سرخ، در حالی که دستانش را برای دعا برای آن دو کوچک بالا برده بود، به همراه گروهش آنجا را ترک کرد. چهره‌هایشان از محبتی که او به راحتی در آنها بیدار کرده بود، می‌درخشید.

خداوند، خدای خود را با تمام قلب و تمام جان و تمام ذهن و تمام قدرت خود دوست بدار.» مسیح اعلام » کرده است که «این اولین حکم است.» 2-45

آناندا مویی ما با کنار گذاشتن هرگونه وابستگی پست، وفاداری کامل خود را به خداوند تقدیم می‌کند. نه با تمایزات موشکافانه‌ی محققان، بلکه با منطق مطمئن ایمان، این قدیس کودک‌صفت، تنها مشکل زندگی بشر - یعنی برقراری وحدت با خدا - را حل کرده است. انسان این سادگی محض را فراموش کرده است، که اکنون با میلیون‌ها مسئله‌ی دیگر پوشیده شده است. ملت‌ها با امتناع از عشق توحیدی به خدا، کفر خود را با احترام دقیق به معابد بیرونی خیریه پنهان می‌کنند.
اینها بشردوستانه حرکات هستند با فضیلت، زیرا برای الف لحظه آنها منحرف کردن مال مرد توجه از خود، اما آنها او را از مسئولیت واحدش در زندگی که عیسی به عنوان اولین فرمان به آن اشاره کرد، رها نمی‌کنند. وظیفه والای عشق به خدا با اولین نفس انسان از هوایی که آزادانه توسط تنها نیکوکار او عطا شده است، بر عهده گرفته می‌شود.

یک بار دیگر، پس از سفر او به رانچی، فرصتی پیش آمد تا آناندا مویی ما را ببینیم. او چند ماه بعد، در میان شاگردانش، روی سکوی ایستگاه سرمپور، منتظر قطار ایستاده بود.

او به من گفت: «پدر، من به هیمالیا می‌روم. شاگردان سخاوتمندم در دهرادون برایم خلوتگاهی ساخته‌اند.«

وقتی سوار قطار شد، با کمال تعجب دیدم که چه در میان جمعیت، چه در قطار، چه در حال جشن و سرور، و چه در سکوت نشسته، چشمانش را از خدا برنمی‌دارد. هنوز هم در درونم صدایش را می‌شنوم، پژواکی از شیرینی بی‌حد و حصر:

«من هستم تا کنون ببین، الان و همیشه یکی با» ... همان ... ابدی، ... .

....

45-1 این . من حقایق بیشتری از زندگی آناندا مویی ما، چاپ شده در انتشارات شرق-غرب ، پیدا کردم ... قدیس در سال ۱۸۹۳ در داکا در مرکز ... متولد شد. بنگال بی سواد، او دارد هنوز مبهوت روشنفکران توسط او خرد. او آیات در سانسکریت داشته باشند پر شده دانشمندان را با شگفتی شگفت‌زده کرده است. او صرفاً با حضور خود، تسلی خاطر افراد داغدار را فراهم کرده و شفاهای معجزه‌آسا به ارمغان آورده است .

45-2 : ۱۲:۳۰ مارک.

فصل: ۴۶

زن یوگی سازمان بهداشت جهانی هرگز می‌خورد

«آقا، امروز صبح کجا می‌رویم؟» آقای رایت داشت فورد را می‌راند؛ چشمانش را آنقدر از جـاده برداشـت که با نگاهی پرسشگر به من خیره شد. روز به روز، او به ندرت می‌دانست که قـرار اسـت کـدام بخش از بنگال را کشف کند.

با ایمان و اعتقاد پاسخ دادم: «ان شاء الله، ما در راه دیدن هشتمین عجایب جهان هستیم - زنی قدیس که غذایش از هیچ چیز نمی‌آید!»

«تکرار شگفتی‌ها - پس از ترز نویمان.» اما آقای رایت همچنان مشتاقانه خندید؛ او حـتی سـرعت ماشـین را بیشتر کرد. خوراک فوق‌العاده‌تری برای دفتر خاطرات سفرش! نه از یک توریست معمولی، آن هم نه!

مدرسه رانچی تازه پشت سر گذاشته شده بود؛ ما قبل از طلوع خورشید از خواب بیدار شده بودیم. علاوه بر من و منشی‌ام، سه دوست بنگالی هم در جمع بودند. ما از هوای نشاط‌آور و شراب طبیعی صبحگاهی نوشیدیم. راننده ما با احتیاط ماشین را از میان دهقانان سحرخیز و گاری‌های دوچرخ که به آرامی توسط گاوهای نر گوژپشت و یوغ‌دار کشیده می‌شدند، هدایت می‌کرد. این گاری‌ها تمایل داشتند با بوق زدن مزاحمان، جاده را درنوردند.

«آقا، ما خواهد بود مانند به بدانید بیشتر از» ... روزه داری مقدس ".

او نام است گیری بالا،" من آگاه من همراهان «من اول شنیده شد درباره او سال‌ها پیش از الف"

آقای دانشمند، ستیتی لال نوندی. او اغلب برای تدریس خصوصی به برادرم بیشنو به خانه در جاده گورپار می‌آمد.

ستیتی بابو به من گفت: من گیری بالا را خوب می‌شناسم. او از یک تکنیک خاص یوگا استفاده می‌کند که » به او امکان می‌دهد بدون غذا خوردن زندگی کند. من همسایه نزدیک او در نوابگنج، نزدیک ایچاپور بودم. « [۱-۴۶] من سعی کردم او را از نزدیک زیر نظر داشته باشم؛ هرگز مدرکی دال بر اینکه او غذا یا نوشیدنی مصرف می‌کند، پیدا نکردم. سرانجام علاقه‌ام آنقدر زیاد شد که به مهاراجه بوردوان [۲-۴۶] مراجعه کردم. و از او خواست که تحقیقی انجام دهد. او که از این داستان شگفت‌زده شده بود، او را به قصر خود دعوت کرد. او با یک آزمایش موافقت کرد و به مدت دو ماه در بخش کوچکی از خانه‌اش زندانی شد. بعداً او برای بیست روز بازدید از قصر بازگشت؛ و سپس برای آزمایش سوم پانزده روز. خود مهاراجه به من گفت که این سه بررسی دقیق، او را بدون هیچ شکی در مورد وضعیت بی‌غذایی او متقاعد کرده است.

این داستان ستیتی بابو بیش از بیست و پنج سال است که در ذهن من مانده است.» نتیجه گرفتم. »

«گاهی در آمریکا از خودم می‌پرسیدم که آیا رودخانه‌ی زمان، یوگینی‌ها را نخواهد بلعید؟» [۳-۴۶] قبل از اینکه بتوانم او را ببینم. او الان باید خیلی پیر شده باشد. من حتی نمی‌دانم کجا زندگی می‌کند، یا اصلاً اصلاً زندگی می‌کند یا نه. اما تا چند ساعت دیگر به پورولیا خواهیم رسید؛ برادرش آنجا خانه دارد.

... برادر، لامبادار دی، الف وکیل از پورولیا توسط ده و نیم ما کمی گروه بود گفتگو کردن با

بله، خواهرم زندگی می‌کند. او گاهی اینجا پیش من می‌ماند، اما در حال حاضر در خانه خانوادگی‌مان در » بیور است.» لامبادار بابو با تردید به فورد نگاه کرد. «فکر نمی‌کنم سوامی‌جی، تا به حال هیچ خودرویی تا بیور به داخل خانه نفوذ کرده باشد. شاید بهتر باشد که همگی خودتان را به تکان‌های قدیمی گاری گاوی بسپارید!«

. ... غرور از دیترویت همانطور که یکی صدا ما مهمانی متعهد شد وفاداری به

به وکیل گفتم: «فورد از آمریکا می‌آید. حیف است که فرصت آشنایی با قلب بنگال را از آن بگیریم!»

مه گانش [۴-۴۶] لامبادار بابو در حالی که می‌خندید گفت: «با تو بیا!» او با ادب اضافه کرد: «اگر به آنجا" رسیدی، مطمئنم گیری بالا از دیدنت خوشحال خواهد شد. او به هفتاد سالگی نزدیک می‌شود، اما همچنان در سلامت کامل به سر می‌برد.»

لطفاً به من بگویید، آقا، آیا این کاملاً حقیقت دارد که او چیزی نمی‌خورد؟» مستقیماً به چشمانش نگاه« کردم، آن دریچه‌های افشاگر ذهن.



گیری بالا

این زن بزرگ یوگی از سال ۱۸۸۰ غذا و نوشیدنی نخورده است. من در عکس با او هستم، در سال ۱۹۳۶، در خانه‌اش در روستای دورافتاده بیور در بنگال. وضعیت بی‌غذایی او توسط مهاراجه بردوان به دقت بررسی شده است. او از یک تکنیک خاص یوگا برای شارژ مجدد بدن خود با انرژی کیهانی از اتر، خورشید و هوا استفاده می‌کند.

درسته.» نگاهش باز و محترمانه بود. «در بیش از پنج دهه، هرگز ندیده‌ام که او لقمه‌ای بخورد. اگر دنیا» «!ناگهان به آخر برسد، هیچ چیز نمی‌تواند مرا بیشتر از دیدن خواهرم که غذا می‌خورد، شگفت‌زده کند

... نامحتمل بودن از اینها دو کیهانی رویدادها ما قهقهه زد با هم بیش از

لامبادار بابو ادامه داد: «گیری بالا هرگز برای تمرینات یوگای خود به دنبال خلوتی دست‌نیافتنی نبوده است. او تمام عمرش را در میان خانواده و دوستانش گذرانده است. اکنون همه آنها به وضعیت عجیب او عادت کرده‌اند. هیچ‌کدام از آنها نیستند که اگر گیری بالا ناگهان تصمیم به خوردن چیزی بگیرد، مبهوت نشوند! خواهر به طور طبیعی در حال کناره‌گیری است، همانطور که شایسته یک بیوه هندو است، اما «.حلقه کوچک ما در پورولیا و بیور همه می‌دانند که او به معنای واقعی کلمه یک زن «استثنایی» است

صداقت برادر کاملاً مشهود بود. گروه کوچک ما از او به گرمی تشکر کردند و به سمت بیور راه افتادند. در یک مغازه خیابانی برای خرید کاری و لوچی توقف کردیم و توجه گروهی از بچه‌های خارپشت را جلب کردیم که دور ما جمع شده بودند تا آقای رایت را که به روش ساده هندوها با انگشتانش غذا می‌خورد، تماشا کنند. [۵-۴۶] اشتهای فراوان باعث شد خودمان را برای بعدازظهری که، در حال حاضر نامعلوم، قرار بود نسبتاً طاقت‌فرسا باشد، آماده کنیم.

حالا راه ما به سمت شرق و از میان مزارع برنج آفتاب‌پز به بخش بوردوان بنگال منتهی می‌شد. در جاده‌هایی که با پوشش گیاهی انبوه پوشیده شده بودند؛ آواز ماینا‌ها و بلبل‌های گلو راه‌راه از درختانی با شاخه‌های عظیم و چترمانند به گوش می‌رسید. گهگاه یک گاری گاوی، رینی، رینی، مانجو، مانجو جیرجیر از آن محور و آهن‌پاش چوبی چرخ‌ها متضاد به شدت

... شهرها ... اشرافی آسفالت از ... سویش سویش از خودکار لاستیک‌ها بیش از در ذهن با

دیک، ایست!» درخواست ناگهانی من باعث اعتراض شدید فورد شد. «اون درخت انبه‌ی سنگین، داره » دعوت‌نامه رو با صدای بلند فریاد می‌زنه!»

ما پنج نفر مثل بچه‌ها به سمت زمین پوشیده از انبه دویدیم؛ درخت با مهربانی میوه‌هایش را که رسیده بودند، ریخته بود.

«بسیاری از انبه‌ها به دنیا می‌آیند تا نادیده بمانند و شیرینی خود را روی زمین سنگلاخی هدر دهند.»

سیلش مازومدار، یکی از شاگردان بنگالی من، با خنده گفت: «در آمریکا چیزی شبیه این وجود ندارد، سوامیجی، نه؟»

نه،» من که غرق در آب انبه و رضایت بودم، اعتراف کردم. «چقدر دلم برای این میوه در غرب تنگ شده » بود! بهشت یک هندو بدون انبه غیرقابل تصور است!»

... بالاترین اندام من برگزیده بالا الف سنگ و ساقط شده الف با افتخار زیبایی پنهان روی

در میان نوشیدن جرعه‌ای از شراب که از آفتاب گرمسیری گرم شده بود، پرسیدم: «دیک، همه دوربین‌ها توی ماشین هستند؟»

«بله، آقا؛ در ... چمدان محفظه ."

اگر ثابت شود که گیری بالا یک قدیس واقعی است، می‌خواهم در غرب درباره او بنویسم. یک یوگینی » هندو با چنین قدرت‌های الهام‌بخشی نباید مانند بیشتر این انبه‌ها، ناشناخته زندگی کند و بمیرد.»

... سیلوان صلح نیمه یک ساعت بعداً من بود هنوز قدم زدن در

آقای رایت اظهار داشت: «جناب، ما باید قبل از غروب آفتاب به گیری بالا برسیم تا نور کافی برای عکس گرفتن داشته باشیم.» او با پوزخندی اضافه کرد: «غربی‌ها خیلی شکاک هستند؛ نمی‌توانیم از آنها انتظار داشته باشیم که بدون هیچ عکسی به آن خانم ایمان بیاورند!»

. ... ماشین این بیت از خرد بود غیرقابل انکار؛ من تبدیل شد من برگشت روی وسوسه و دوباره وارد شد

حق با توست، دیک،» آهی کشیدم و با سرعت پیش رفتیم، «من بهشت انبه را فدای واقع‌گرایی غربی » می‌کنم. عکس‌هایی که باید داشته باشیم!»

جاده بیشتر و بیشتر بیمارگونه می‌شد: چین و چروک‌های شیارها، جوش‌های گل سفت شده، ناتوانی‌های غم‌انگیز پیری! گروه ما گهگاه از اسب پیاده می‌شد تا آقای رایت بتواند راحت‌تر فورد را که ما چهار نفر از پشت هل می‌دادیم، هدایت کند.

سیلش تصدیق کرد: «لامبادار بابو درست گفت. ماشین ما را حمل نمی‌کند؛ ما ماشین را حمل می‌کنیم!»

، ... ظاهر از الف روستا ما بالا رفتن، صعود کردن خودکار کسالت بود اغوا شده تا کنون و ناشناس توسط

هر کدام یکی الف صحنه از عجیب و غریب سادگی.

آقای رایت در دفتر خاطرات سفر خود، ذیل تاریخ ۵ مه ۱۹۳۶، نوشته است: «راه ما پیچ و خم داشت و از میان نخلستان‌های میان روستاهای باستانی و بکر که در سایه جنگل لانه گزیده بودند، می‌گذشت. این خوشه‌های کلبه‌های گلی کاهگلی که با یکی از نام‌های خدا تزئین شده‌اند، بسیار جذاب هستند.» در؛ بسیاری از کودکان کوچک و برهنه معصومانه بازی می‌کردند، مکث می‌کردند تا خیره شوند یا وحشیانه بدوند از این کالسکه بزرگ، سیاه و بدون گاو نر که دیوانه‌وار از میان دهکده‌شان می‌گذشت. زنان فقط از سایه‌ها نگاه می‌کردند، در حالی که مردان با تنبلی زیر درختان کنار جاده لم داده بودند و در پس بی‌خیالی خود کنجکاو بودند. در یک جا، همه روستاییان با خوشحالی در مخزن بزرگ حمام می‌کردند (با لباس‌هایشان، با پیچیدن پارچه‌های خشک دور بدنشان و انداختن پارچه‌های خیس).
زنان بلبرینگ آب به آنها خانه‌ها، در عظیم برنج کوزه ها

جاده ما را به تعقیبی شاد بر فراز کوه و تپه ماهور هدایت کرد؛ بالا و پایین می‌پریدیم و غلت می‌زدیم، در « نهرهای کوچک فرو می‌رفتیم، از کنار یک گذرگاه ناتمام منحرف می‌شدیم، از بستر خشک و شنی رودخانه می‌لغزیدیم و سرانجام، حدود ساعت ۵ بعد از ظهر، به مقصدمان، بیور، نزدیک بودیم. این روستای کوچک در داخل منطقه بانکورا، که در پناه شاخ و برگ انبوه پنهان شده است، در فصل بارندگی، زمانی که نهرها سیلاب‌های خروشان هستند و جاده‌ها مانند مار، زهر گل را تف می‌کنند، برای مسافران غیرقابل دسترس است.»

در میان گروهی از عبادت‌کنندگان که در راه بازگشت به خانه از نماز معبد (در آن دشت خلوت) بودند،« درخواست راهنمایی داشتیم که ناگهان توسط دوازده پسر کم‌لباس که از کناره‌های ماشین بالا می‌رفتند و مشتاق بودند ما را به گیری بالا هدایت کنند، محاصره شدیم.«

جاده به سمت بیشه‌ای از نخل‌های خرما منتهی می‌شد که تعدادی کلبه گلی را در خود جای داده بود، اما « قبل از اینکه به آن برسیم، فورد لحظه‌ای با زاویه خطرناکی واژگون شد، بالا و پایین رفت. مسیر باریک از کنار درختان و مخزن آب، از روی پشته‌ها، به چاله‌ها و شیارهای عمیق منتهی می‌شد. ماشین روی انبوهی از بوته‌ها لنگر انداخت، سپس روی تپه‌ای گیر کرد که نیاز به بلند کردن کلوخ‌های خاکی داشت؛ ما به آرامی و با دقت ادامه دادیم؛ ناگهان راه با انبوهی از بوته‌ها در وسط متوقف شد.» از مسیر ارابه، که مستلزم انحراف از یک لبه شیب‌دار به سمت یک مخزن خشک بود، که نجات از آن مستلزم خراشیدن، تیز کردن و بیل زدن بود. بارها و بارها جاده صعب‌العبور به نظر می‌رسید، اما زیارت باید ادامه می‌یافت؛ پسران مهربان بیل‌ها را می‌آوردند و موانع (سایه‌های گانش!) را خراب می‌کردند، در حالی که صدها کودک و والدین خیره شده بودند.

به زودی ما داشتیم در امتداد دو شیار باستانی راه خود را باز می‌کردیم، زنان با چشمانی گشاد از درهای « کلبه‌هایشان خیره شده بودند، مردان در کنار و پشت سر ما دنبالمان می‌آمدند، کودکان برای بالا رفتن از رودخانه می‌دویدند.» صفوف. شاید ماشین ما اولین ماشینی بود که از این جاده‌ها عبور می‌کرد؛ «اتحادیه گاری‌های گاوی» باید اینجا قادر مطلق باش! چه شور و هیجانی ایجاد کردیم - گروهی که توسط یک آمریکایی هدایت می‌شدند و با ماشینی که خرناس می‌کشد، درست به سمت استحکامات دهکده‌شان پیشروی می‌کردند و به حریم و تقدس باستانی تجاوز می‌کردند!

با توقف در کنار کوچه‌ای باریک، خود را در فاصله‌ی سی متری خانه‌ی اجدادی گیری بالا یافتیم. پس از « پیمودن مسیری طولانی و ناهموار، هیجانِ رضایت را احساس کردیم. به ساختمانی بزرگ و دو طبقه از آجر و گچ نزدیک شدیم که بر کلبه‌های خشتی اطراف اشراف داشت؛ خانه در دست تعمیر بود، زیرا اطراف آن را چارچوبی از بامبوهای گرمسیری فرا گرفته بود.

با انتظاری تب‌آلود و شادی فروخورده، در برابر درهای بازِ کسی که از لمس «گرسنگی» خداوند متبرک شده بود، ایستاده بودیم. روستاییان، پیر و جوان، برهنه و پوشیده، پیوسته در حیرت بودند، زنانی که تا حدودی گوشه‌گیر اما کنجکاو نیز بودند، مردان و پسرانی که بی‌پروا به این منظره‌ی بی‌سابقه خیره شده بودند.

به زودی چهره‌ای کوتاه قد در درگاه ظاهر شد - گیری بالا! او را در پارچه‌ای از ابریشم مات و طلایی رنگ« پیچیده بودند؛ به رسم معمول هندی‌ها، با فروتنی و تردید جلو رفت و از زیر چین بالایی پارچه سوادشی خود کمی نگاه کرد . چشمانش مانند زغال‌های گداخته در سایه کلاهش می‌درخشید؛ ما شیفته چهره‌ای بسیار خیرخواه و مهربان شده بودیم، چهره‌ای سرشار از درک و فهم، عاری از آلودگی دلبستگی‌های دنیوی.

با فروتنی" او نزدیک شد و بی صدا موافقت کرد به ما اسنپ کردن الف شماره از تصاویر با دوربین‌های" «ثابت» و «فیلمبرداری» ما. ۶-۴۶ او با صبر و خجالت تکنیک‌های عکاسی ما برای تنظیم وضعیت بدن را تحمل کرد. و نور ترتیب. سرانجام ما داشت ثبت شده برای آیندگان بسیاری عکس‌ها از تنها زن جهان که بیش از پنجاه سال بدون غذا و نوشیدنی زندگی کرده است. (البته ترز نویمان از سال ۱۹۲۳ روزه گرفته است.) حالت چهره گیری بالا مادرانه‌تر از همیشه بود، در حالی که کاملاً پوشیده از پارچه‌ای گشاد و مواج بود و چیزی از بدنش جز صورتش با چشمانی فروافتاده، دست‌ها و پاهای کوچکش دیده نمی‌شد، در مقابل ما ایستاده بود. چهره‌ای با آرامشی نادر و وقاری معصومانه - پهن، کودکانه، لرزیدن لب، الف زنانه بینی، باریک، درخشان چشم‌ها، و الف لبخندی حسرت‌بار.«

من هم برداشت آقای رایت از گیری بالا را داشتم؛ معنویت مانند حجاب ملایم و درخشانش او را در بر گرفته بود. او با ژست مرسوم سلام و احوالپرسی از صاحبخانه به راهب، جلوی من نامش را روی پیشانی گذاشت . جذابیت ساده و لبخند آرام او، استقبالی فراتر از خطابه‌های شیرین به ما داد؛ سفر دشوار و غبارآلود ما فراموش شد.

قدیس کوچک چهارزانو روی ایوان نشست. اگرچه آثار پیری بر بدنش دیده می‌شد، اما لاغر و نحیف نشده بود؛ پوست زیتونی رنگش همچنان شفاف و سالم مانده بود.

به زبان بنگالی گفتم: «مادر، بیش از بیست و پنج سال است که مشتاقانه به این زیارت فکر می‌کنم! من از ستیتی لال نوندی بابو درباره زندگی مقدس شما شنیده‌ام.«

او سر تکان داد در تصدیق. «بله، من خوب همسایه در نوابگنج.«

در طول آن سال‌ها از اقیانوس‌ها عبور کرده‌ام، اما هرگز نقشه اولیه‌ام را برای دیدن روزی فراموش » نکردم.» تو. این نمایش باشکوهی که تو اینجا و به طور نامحسوس اجرا می‌کنی، باید در برابر جهانی که مدت‌هاست غذای الهی درون را فراموش کرده، به نمایش گذاشته شود.

قدیس برای لحظه‌ای چشمانش را بالا آورد و با لبخندی آرام و علاقه‌مندانه

گفت: «بابا (پدر محترم) بهتر می‌داند.«

خوشحال بودم که او رنجیده خاطر نشده بود؛ هیچ‌کس نمی‌داند یوگی‌ها یا یوگینی‌های بزرگ چه واکنشی به فکر عمومی شدن نشان می‌دهند. آن‌ها معمولاً از آن اجتناب می‌کنند و می‌خواهند در سکوت بـه تحقیقـات عمیق روح بپردازند. وقتی زمان مناسب برای نمایش زندگی‌شان فـرا می‌رسـد، یـک تأییـد درونی بـه آن‌هـا دست می‌دهد.

... فایده از به دنبال ذهن‌ها آشکارا برای

ادامه دادم: «مادر، پس لطفاً مرا ببخش که با سوالات زیاد، بار مسئولیت را بر دوش تو گذاشتم. لطفاً فقط به سوالاتی که از آنها خوشت می‌آید پاسخ بده؛ من هم سکوت تو را درک خواهم کرد.»

او دستانش را با حالتی مهربان از هم باز کرد. «خوشحالم که پاسخ می‌دهم، البته تا جایی که شخص بی‌اهمیتی مثل من بتواند پاسخ‌های رضایت‌بخشی بدهد.»

"اوه، نه، نه ناچیز! من اعتراض کرد صمیمانه. «تو» هستند الف عالی روح»

او با لحنی عجیب اضافه کرد: «من خدمتگزار فروتن همه هستم، من عاشق آشپزی و غذا

دادن به مردم هستم.» با خودم فکر کردم، چه سرگرمی عجیبی برای یک قدیسِ بی‌غذا!

"بگو من، مادر، از شما مالِ خود لب ها را انجام دهید شما زنده بدون غذا؟»

درسته.» چند لحظه‌ای سکوت کرد؛ حرف بعدی‌اش نشان می‌داد که در محاسبات ذهنی مشکل داشته » است. «از دوازده سال و چهار ماهگی تا سن فعلی‌ام که شصت و هشت سال است - یعنی بیش از پنجاه و شش سال - غذا یا مایعات نخورده‌ام.»

"هستند شما هرگز وسوسه شده به بخورم؟"

اگر هوس غذا کنم، باید غذا بخورم.» او این حقیقت بدیهی را به سادگی اما با متانت بیان کرد، حقیقتی که» دنیایی که حول سه وعده غذایی در روز می‌چرخد، به خوبی آن را می‌داند!

اما تو بالاخره یه چیزی می‌خوری!» لحنم لحنی اعتراض‌آمیز داشت. »

البته!» او با لبخندی سریع منظور مرا فهمید.»

تغذیه شما از انرژی‌های لطیف‌تر هوا و نور خورشید حاصل می‌شود، «۴۶-۷» و از قدرت کیهانی که بدن » شما را از طریق بصل النخاع شارژ می‌کند.

بابا می‌داند.» دوباره او رضایت داد، او شیوه آرامش بخش و بدون تأکید»

مادر، لطفاً از دوران کودکی‌ات برایم بگو. این موضوع برای تمام هند و حتی برای برادران و خواهران ما » در آن سوی دریاها بسیار جالب است.»

گیری بالا قرار دادن کنار او عادتی ذخیره، آرامش بخش به الف محاوره ای خلق و خو.

همین‌طور باشد.» صدایش آرام و قاطع بود. «من در این مناطق جنگلی به دنیا آمدم. دوران کودکی‌ام » چیز خاصی نداشت، جز اینکه اشتهای سیری‌ناپذیری داشتم. در سال‌های اولیه نامزد کرده بودم.

مادرم اغلب به من هشدار می‌داد: «فرزندم، سعی کن طمع خود را کنترل کنی. وقتی زمان آن فرا» برسد که در میان غریبه‌های خانواده شوهرت زندگی کنی، اگر روزهایت را جز با خوردن نگذرانی، در مورد تو چه فکری خواهند کرد؟»

«فاجعه‌ای که او پیش‌بینی کرده بود، اتفاق افتاد. من فقط دوازده سال داشتم که به قوم شوهرم در نواب گنج پیوستم. مادرشوهرم صبح، ظهر و شب مرا به خاطر عادت‌های پرخوری‌ام سرزنش می‌کرد. با این حال، سرزنش‌های او نعمتی در لباس مبدل بود؛ آنها تمایلات معنوی خفته مرا بیدار کردند. یک روز صبح، تمسخر او بی‌رحمانه بود.»

با عصبانیت گفتم: «به زودی به تو ثابت خواهم کرد که تا زنده‌ام دیگر هرگز به غذا دست نخواهم زد.»

مادرشوهرم با تمسخر خندید. گفت: «خب! چطور می‌توانی بدون غذا خوردن زندگی کنی، در حالی که نمی‌توانی بدون پرخوری زندگی کنی؟»

این گفته بی‌پاسخ بود! با این حال، عزمی آهنین روح مرا تسخیر کرد. در مکانی خلوت، پدر آسمانی‌ام را جستجو کردم.»

بارها و بارها دعا کردم: پروردگارا، لطفاً یک مرشد برایم بفرست، کسی که بتواند به من بیاموزد که با نور تو زندگی کنم، نه با غذا.»

گات نوابگنج در کنار رود گنگ حرکت کردم . در راه با کاهن خانواده شوهرم روبرو شدم.

"'محترم' آقا، من گفت با اعتماد، با مهربانی بگو من چگونه به زنده بدون خوردن.

او بدون جواب به من خیره شد. سرانجام با لحنی تسلی‌بخش شروع به صحبت کرد. گفت: «فرزندم، امشب به معبد بیا؛ من یک مراسم ویژه ودایی برای تو برگزار خواهم کرد.»

این پاسخ مبهم، پاسخی نبود که به دنبالش بودم؛ به سمت گات ادامه دادم . خورشید صبح آب‌ها را می‌شکافت؛ من خود را در گنگ تطهیر کردم، گویی برای یک مراسم مقدس. همین که از ساحل رودخانه خارج شدم، پارچه خیسم دورم پیچیده شده بود، در تابش خیره‌کننده روز، استادم در مقابلم ظاهر شد!»

کوچولوی عزیزم،» او با صدایی سرشار از شفقت و مهربانی گفت، «من گورویی هستم که خدا برای برآورده کردن دعای فوری تو به اینجا فرستاده است. او عمیقاً تحت تأثیر ماهیت بسیار غیرمعمول آن قرار گرفت! از امروز تو با نور اختری زندگی خواهی کرد، اتم‌های بدنت از جریان بی‌نهایت تغذیه می‌شوند.»

گیری بالا در سکوت فرو رفت. من مداد و دفتر آقای رایت را برداشتم و چند مورد را برای اطلاع او به انگلیسی ترجمه کردم.

قدیس داستان را از سر گرفت، صدای ملایمش به سختی شنیده می‌شد. « گات متروک بود، اما گورویم هاله‌ای از نور نگهبان را دور ما انداخت تا هیچ شناگر سرگردانی مزاحم ما نشود. او مرا به [مسیر] راهبه‌ها وارد کرد.» یک تکنیک کریا که بدن را از وابستگی به غذای ناخالص فانی آزاد می‌کند. این تکنیک شامل استفاده از یک مانترای خاص ۴۶-۸ است. و یک تمرین تنفسی دشوارتر از آنچه یک فرد عادی می‌تواند انجام دهد. هیچ دارو یا جادویی در کار نیست؛ هیچ چیز فراتر از کریا .

... آمریکایی روزنامه خبرنگار، سازمان بهداشت جهانی داشت ناخودآگاه تدریس کرد من او ... شیوه از در

در طول مسیر، از گیری بالا در مورد بسیاری از مسائلی که فکر می‌کردم برای جهان جالب خواهد بود، سوال کردم. او کم‌کم اطلاعات زیر را به من داد:

من هرگز فرزندی نداشته‌ام؛ سال‌ها پیش بیوه شدم. خیلی کم می‌خوابم، چون خواب و بیداری برایم » یکی است. شب‌ها مراقبه می‌کنم و در طول روز به کارهای خانه‌ام می‌پردازم. تغییر آب و هوا را از فصلی به فصل دیگر کمی حس می‌کنم. هرگز بیمار نشده‌ام و هیچ بیماری‌ای را تجربه نکرده‌ام. فقط وقتی به‌طور تصادفی آسیب می‌بینم، درد خفیفی احساس می‌کنم. هیچ مدفوعی ندارم. می‌توانم قلب و تنفسم را کنترل کنم. اغلب گورو و همچنین دیگر روح‌های بزرگ را در رؤیا می‌بینم.«

پرسیدم: «مادر، چرا روش زندگی بدون غذا را به دیگران یاد نمی‌دهی؟» آرزوهای

بلندپروازانه‌ام برای میلیون‌ها گرسنه‌ی جهان در نطفه خفه شد.

نه.» سرش را تکان داد. «گوروی من اکیداً به من دستور داده بود که این راز را فاش نکنم. او » نمی‌خواهد در نمایش خلقت خدا دخالت کند. اگر به بسیاری از مردم یاد بدهم که بدون غذا زندگی کنند، کشاورزان از من تشکر نخواهند کرد! میوه‌های خوشمزه بی‌فایده روی زمین می‌مانند. به نظر می‌رسد که بدبختی، گرسنگی و بیماری شلاق‌های کارمای ما هستند که در نهایت ما را به جستجوی معنای واقعی زندگی سوق می‌دهند.«

... استفاده از شما داشتن شده تک شده بیرون به زنده بدون مادر،» من گفت به آرامی، «چه است» خوردن؟"

برای اثبات اینکه انسان روح است.» چهره‌اش از خرد و دانش روشن شد. «برای نشان دادن » اینکه با پیشرفت الهی می‌تواند به تدریج یاد بگیرد که با نور ابدی زندگی کند و نه با غذا.«

قدیس در حالت مراقبه‌ای عمیق فرو رفت. نگاهش به درون معطوف شد؛ ژرفای لطیف چشمانش بی‌احساس شد. آهی کشید که مقدمه‌ای بر خلسه‌ای وجدآور و نفس‌گیر بود. مدتی به قلمرو بی‌پرسش، به بهشت شادی درونی، گریخته بود.

تاریکی گرمسیری همه جا را فرا گرفته بود. نور یک چراغ نفتی کوچک، به طور نامنظم بر چهره‌ی ده‌ها روستایی که بی‌صدا در سایه‌ها چمباتمه زده بودند، می‌تابید. کرم‌های شب‌تابِ چابک و فانوس‌های نفتیِ دوردستِ کلبه‌ها، طرح‌های روشن و وهم‌آوری را در دل شب مخملی می‌آراستند. لحظه‌ی دردناک جدایی فرا رسیده بود؛ سفری آهسته و خسته‌کننده در پیش روی گروه کوچک ما قرار داشت.

... قدیس افتتاح شد او چشم‌ها، «لطفاً دادن من الف یادگاری-یک نوار از گیری بالا،" من گفت به عنوان" یکی از شما

ساری‌ها .»

او خیلی زود با تکه‌ای ابریشم بنارس برگشت، آن را در دستش گرفت و ناگهان روی زمین افتاد.

"!مادر،» من گفت با احترام، بلکه " اجازه دهید من لمس کردن شما مالِ خود پربرکت پا»

46-1 : در شمالی بنگال

46-2 : ... اچ. اچ. آقا بیجی چاند مهتاب، الان مرده. او خانواده بی گمان دارای برخی رکورد از مهاراجه سه تحقیق درباره گیری بالا.

46-4 : "... خدا از خوب بخت و اقبال ،حذف کننده از موانع" .

46-5 : ... خوب ... میوه‌ها از سری یوکتشوار استفاده شده به بگو: " پروردگار دارد داده شده ما زمین. ما مانند به دیدن ما غذا، به بو آن را بچش - هندو دوست دارد آن را لمس کند!" شنیدن آن هم بد نیست، اگر کس دیگری سر سفره غذا حضور نداشته باشد!

46-6 : آقای رایت همچنین گرفت در حال حرکت تصاویر از سری یوکتشوار در طول او آخرین

زمستان انقلاب زمستانی جشنواره در سرمپور. ۴۶-۷: دکتر جورج دبلیو. کریل از کلیولند به ...

گفت: «آنچه ما می‌خوریم تشعشعات است؛ غذای ما مقدار زیادی انرژی است.» جمع آوری از پزشکی مردان روی مه ۱۷، ۱۹۳۳ در ممفیس «این بسیار مهم تابش، که منتشر شده ها الکتریکی جریان‌ها

زیرا مدار الکتریکی بدن، یعنی سیستم عصبی، توسط پرتوهای خورشید به غذا تبدیل می‌شود. دکتر کریل می‌گوید اتم‌ها، منظومه‌های شمسی هستند. اتم‌ها هستند ... وسایل نقلیه که هستند پر شده با خورشیدی درخشندگی به عنوان بنابراین بسیاری کویل شده چشمه ها اینها بی‌شمار اتم‌های پر انرژی به صورت غذا مصرف می‌شود. این حامل‌های تنش، یعنی اتم‌ها، پس از ورود به بدن انسان، در پروتوپلاسم بدن تخلیه می‌شوند، ... درخشندگی مبلمان جدید شیمیایی انرژی، جدید الکتریکی جریان‌ها «شما» بدن است ساخته شده بالا از چنین دکتر کریل گفت: «اتم‌ها. آن‌ها عضلات، مغز و اندام‌های حسی شما مانند چشم‌ها و گوش‌ها هستند.»

روزی دانشمندان اراده کشف کردن چگونه مرد می‌تواند زنده مستقیماً روی خورشیدی انرژی. «کلروفیل» است ... فقط ماده شناخته شده در طبیعت که به نحوی دارای ... قدرت به عمل کردن به عنوان الف «نور خورشید» تله،'" ویلیام ل. لارنس می‌نویسد در ... جدید یورک تایمز . «انرژی نور خورشید را «می‌گیرد» و آن را در گیاه ذخیره می‌کند. بدون این هیچ حیاتی نمی‌توانست وجود داشته باشد. ما انرژی مورد نیاز برای زندگی را از انرژی خورشیدی ذخیره شده در غذای گیاهی که می‌خوریم یا در گوشت حیواناتی که گیاهان را می‌خورند، به دست می‌آوریم.»

انرژی ما بدست آوردن از زغال سنگ یا روغن است خورشیدی انرژی به دام افتاده توسط ... کلروفیل در گیاه زندگی میلیون‌ها نفر از سال‌ها پیش. ما از طریق کلروفیل، با خورشید زندگی می‌کنند.

۴۶-۸: قوی ارتعاشی شعار دادن. تحت اللفظی ترجمه از سانسکریت مانترا است "ساز" از فکر کرد،" دلالت کننده ... ایده‌آل، نامفهوم صداها که نمایندگی یکی جنبه از خلقت؛ چه زمانی آوازخوانی شده به عنوان هجاها، الف مانترا تشکیل می‌دهد الف اصطلاحات جهانی. قدرت‌های بی‌نهایت صدا از AUM، «کلمه» یا زمزمه خلاق موتور کیهانی، ناشی می‌شوند.

فصل: ۴۷

من بازگشت به غرب

« من در هند و آمریکا درس‌های یوگای زیادی داده‌ام؛ اما باید اعتراف کنم که به عنوان یک هندو، از اینکه کلاسی برای دانشجویان انگلیسی برگزار می‌کنم، به طور غیرمعمولی خوشحالم.»

اعضای کلاس من در لندن با قدردانی خندیدند؛ هیچ آشفتگی سیاسی هرگز آرامش یوگای ما را بر هم نزد.

هند اکنون خاطره‌ای مقدس بود. سپتامبر ۱۹۳۶ است؛ من در انگلستان هستم تا به وعده‌ای که شانزده ماه پیش داده بودم، یعنی سخنرانی دوباره در لندن، عمل کنم.

انگلستان نیز پذیرای پیام جاودانه یوگا است. خبرنگاران و فیلمبرداران خبری به محل اقامت من در گروسونور هاوس هجوم آوردند. شورای ملی جهانی بریتانیا

انجمن ادیان در ۲۹ سپتامبر جلسه‌ای را در کلیسای جامع وایتفیلد ترتیب داد که در آن من در مورد موضوع مهم «چگونه ایمان در رفاقت می‌تواند تمدن را نجات دهد» برای حضار سخنرانی کردم. سخنرانی‌های ساعت هشت در تالار کاکستون چنان جمعیتی را به خود جلب کرد که دو شب، جمعیت زیادی در سالن ویندزور هاوس منتظر دومین سخنرانی من در ساعت نه و نیم بودند. کلاس‌های یوگا در هفته‌های بعد آنقدر زیاد شد که آقای رایت مجبور شد انتقال به سالن دیگری را ترتیب دهد.

سرسختی انگلیسی‌ها در یک رابطه معنوی، نمود تحسین‌برانگیزی دارد. شاگردان یوگای لندن، پس از عزیمت من، وفادارانه خود را در یک مرکز انجمن خودشناسی سازماندهی کردند و در طول سال‌های تلخ جنگ، جلسات مراقبه خود را به صورت هفتگی برگزار می‌کردند.

هفته‌های فراموش‌نشدنی در انگلستان؛ روزهای گشت‌وگذار در لندن، سپس بر فراز حومه‌ی زیبای آن. من و آقای رایت، فوردِ امین را احضار کردیم تا از زادگاه‌ها و مقبره‌های شاعران و قهرمانان بزرگ تاریخ بریتانیا دیدن کنیم.

گروه کوچک ما اواخر اکتبر با کشتی برمن از ساوت‌همپتون به مقصد آمریکا حرکت کرد . مجسمه باشکوه آزادی در بندر نیویورک، نه تنها گلوی خانم بلچ و آقای رایت، بلکه گلوی خود من را نیز به شدت نوازش کرد.

فورد، که کمی از درگیری با خاک‌های باستانی آسیب دیده بود، هنوز قدرتمند بود؛ حالا سفر بین قاره‌ای به کالیفرنیا را با گام‌های بلند آغاز کرده بود. در اواخر سال ۱۹۳۶، اینجا! کوه واشنگتن.

تعطیلات پایان سال هر ساله در مرکز لس‌آنجلس با یک مراقبه گروهی هشت ساعته در ۲۴ دسامبر (کریسمس معنوی) جشن گرفته می‌شود و روز بعد با ضیافتی (کریسمس اجتماعی) دنبال می‌شود. جشن‌های امسال با حضور دوستان و دانشجویان عزیز از شهرهای دوردست که برای استقبال از سه مسافر جهان به خانه آمده بودند، تکمیل شد.

جشن روز کریسمس شامل خوراکی‌های لذیذی بود که برای این مناسبت شاد، پانزده هزار مایل با خود آورده بودند: قارچ گوچی از کشمیر، کنسرو راساگولا و پالپ انبه، بیسکویت پاپار و روغن از گل کئورای هندی که طعم بستنی ما را می‌داد. عصر ما دور یک درخت کریسمس بزرگ و درخشان جمع شده بودیم و شومینه نزدیکمان با کنده‌های معطر سرو، صدای ترق تروق می‌داد.

وقت هدیه! هدایایی از گوشه و کنار جهان - فلسطین، مصر، هند، انگلستان، فرانسه، ایتالیا. آقای رایت با چه زحمتی تنه درختان را در هر تقاطع خارجی شمرده بود، که هیچ دست دزدی گنجینه‌هایی را که برای عزیزانش در آمریکا در نظر گرفته شده بود، دریافت نکند! پلاک‌های درخت زیتون مقدس از سرزمین مقدس، توری‌ها و گلدوزی‌های ظریف از بلژیک و هلند، فرش‌های ایرانی، شال‌های کشمیری ریزبافت، سینی‌های چوب صندل با رایحه‌ای ماندگار از میسور، سنگ‌های «چشم گاو» شیوا از استان‌های مرکزی، سکه‌های قدیمی هندی از سلسله‌های قدیمی، گلدان‌ها و فنجان‌های جواهرنشان، مینیاتورها، ملیله‌دوزی‌ها، بخورها و عطرهای معابد، چاپ‌های نخی سوادشی ، کارهای لاکی، کنده‌کاری‌های عاج میسور، دمپایی‌های ایرانی با پنجه بلند و کنجکاوشان، نسخه‌های خطی قدیمی و عجیب و غریب تذهیب شده، مخمل‌ها، زربافت‌ها، کلاه‌های گاندی، سفال‌ها، کاشی‌ها، کارهای برنجی، سجاده‌های نماز - غنیمتی از سه قاره!

... درخت ... عظیم شمع تحت ... با شادی و نشاط پیچیده شده بسته‌ها از یکی توسط یکی من توزیع شده

خواهر گیانا ماتا!» جعبه‌ای دراز را به آن بانوی مقدس آمریکایی با چهره‌ای شیرین و درکی عمیق که در » غیاب من، مسئول کوه واشنگتن بود، دادم. او از میان دستمال‌های کاغذی، ساری ابریشمی طلایی بنارس را بیرون آورد.

"... مسابقه‌ی نمایش از هند قبل از من چشم‌ها ممنون" تو، آقا؛ آن به ارمغان می‌آورد» .

آقای دیکینسون!» بسته بعدی حاوی هدیه‌ای بود که از بازار کلکته خریده بودم. در آن زمان با خودم فکر » کرده بودم: «آقای دیکینسون از این خوشش می‌آید.» آقای دیکینسون، شاگرد بسیار محبوبش، از زمان تأسیس مونت واشنگتن در سال ۱۹۲۵، در هر جشن کریسمس حضور داشته است. در این یازدهمین جشن سالانه، او روبروی من ایستاده بود و روبان‌های بسته کوچک مربعی‌شکلش را باز می‌کرد.

فنجان نقره‌ای!» در حالی که با احساساتش دست و پنجه نرم می‌کرد، به هدیه، یک فنجان بلند، خیره» شد. کمی دورتر نشست، ظاهراً گیج و منگ. قبل از اینکه نقش بابانوئل را از سر بگیرم، با محبت به او لبخند زدم.

مراسم شب انزال با دعا به درگاه بخشنده همه نعمت‌ها و سپس خواندن سرودهای کریسمس به صورت گروهی به پایان رسید.

آقای دیکینسون و من بودند چت کردن با هم یه وقتایی. بعداً.

او گفت: «آقا، لطفاً اجازه دهید همین الان از شما به خاطر جام نقره‌ای تشکر کنم. شب کریسمس هیچ کلمه‌ای پیدا نمی‌کردم.»

«... هدیه به ویژه برای شما من آورده» .

چهل و سه سال است که منتظر آن جام نقره‌ای هستم! داستان طولانی‌ای است، داستانی که در درونم » پنهان کرده‌ام.» آقای دیکینسون با خجالت به من نگاه کرد. «شروع ماجرا دراماتیک بود: داشتم غرق می‌شدم. برادر بزرگترم به شوخی مرا به داخل یک استخر چهار و نیم متری در شهری کوچک در نبراسکا هل داده بود. آن موقع فقط پنج سال داشتم. همین که داشتم برای دومین بار زیر آب فرو می‌رفتم، نوری خیره‌کننده و چندرنگ ظاهر شد و تمام فضا را پر کرد. در میان آن، پیکر مردی با چشمانی آرام و لبخندی اطمینان‌بخش دیده می‌شد. بدنم برای سومین بار در حال فرو رفتن بود که یکی از همراهان برادرم، یک درخت بید بلند و باریک را در چنان شیب کمی خم کرد که می‌توانستم آن را با انگشتان ناامیدم بگیرم. پسرها مرا به کنار آب بردند و با موفقیت به من کمک‌های اولیه کردند .

دوازده سال بعد، در حالی که جوانی هفده ساله بودم، به همراه مادرم به شیکاگو سفر کردم. سال ۱۸۹۳» بود؛ پارلمان بزرگ جهانی ادیان در حال برگزاری جلسه بود. من و مادرم در خیابان اصلی قدم می‌زدیم که دوباره برق نور قدرتمندی را دیدم. چند قدم آن طرف‌تر، در حالی که به آرامی قدم می‌زدم، ... همان مردی که سال‌ها قبل در رؤیا دیده بودم. او به یک تالار بزرگ نزدیک شد و ناپدید گشت. درونِ در.



آقای ای. ای. دیکینسون از لوس آنجلس؛ او جستجو شده الف نقره فنجان



... هدیه چتر- عصا سری یوکتشوار و خودم در کلکته، ۱۹۳۵ میلادی. او است حمل کردن



گروهی از دانش‌آموزان و معلمان رانچی در کنار مهاراجه محترم قاسم‌بازار (در مرکز، با لباس سفید) عکس می‌گیرند. در سال ۱۹۱۸، او کاخ قاسم‌بازار و بیست و پنج هکتار زمین در رانچی را به عنوان محل دائمی مدرسه یوگای پسرانه من اختصاص داد.

»... زمان من بود دارم غرق ... مرد سازمان بهداشت جهانی ظاهر شد در مادر،» من گریه کرد، که بود می‌شم!

« من و او با عجله وارد ساختمان شدیم؛ مرد روی سکوی سخنرانی نشسته بود. خیلی زود فهمیدیم که او سوامی ویوکانانداى هند است. « ۴۷-۱ بعد از اینکه سخنرانی تکان‌دهنده‌ای ایراد کرد، جلو رفتم تا او را ببینم. او با مهربانی به من لبخند زد، انگار که دوستان قدیمی بودیم. من آنقدر جوان بودم که نمی‌دانستم چگونه احساساتم را بیان کنم، اما در قلبم امیدوار بودم که او پیشنهاد دهد معلم من شود. او فکر مرا خواند.

«' نه پسرم، من گوروی تو نیستم.'» ویوکاناندا با چشمان زیبا و نافذش به چشمان من خیره شد. 'استادت بعداً خواهد آمد. او یک جام نقره‌ای به تو خواهد داد.'» پس از کمی مکث، با لبخند اضافه کرد: 'او نعمت‌هایی بیش از آنچه اکنون می‌توانی در خود جای دهی، بر تو خواهد ریخت.'»

آقای دیکینسون ادامه داد: «من چند روز بعد شیکاگو را ترک کردم و دیگر هرگز ویوکانانداى بزرگ را ندیدم. اما هر کلمه‌ای که او گفته بود، به طور پاک‌نشدنی در ضمیر ناخودآگاه من حک شده بود. سال‌ها گذشت؛ هیچ معلمی ظاهر نشد. شبی در سال ۱۹۲۵، عمیقاً دعا کردم که خداوند گوروی من را برایم بفرستد. چند ساعت بعد، با نوای ملایم ملودی از خواب بیدار شدم. گروهی از موجودات آسمانی، که فلوت و سازهای دیگر حمل می‌کردند، در مقابل دیدگانم ظاهر شدند. پس از پر کردن فضا با موسیقی باشکوه، فرشتگان به آرامی ناپدید شدند.

« شب بعد، برای اولین بار در یکی از سخنرانی‌های شما در لس‌آنجلس شرکت کردم و همان موقع فهمیدم که دعایم مستجاب شده است.»

ما لبخند زد در هر کدام دیگر در سکوت.

کریا یوگای شما هستم . گاهی اوقات در مورد جام نقره‌ای فکر می‌کردم؛ تقریباً خودم را متقاعد کرده بودم که سخنان ویوکاناندا فقط استعاره است. اما شب کریسمس، وقتی جعبه مربع شکل کنار درخت را به من ... همان خیره کننده فلش از نور. در دیگری دقیقه ، ... سوم زمان در من زندگی دادید، من دیدم، برای

من بود

خیره به هدیه گورویم که ویوکاناندا چهل و سه سال قبل برایم پیش‌بینی کرده بود - یک جام نقره‌ای!

۱-۴۷: رئیس شاگرد از ... مسیح‌گونه استاد سری راماکریشنا

فصل: ۴۸

در انسینیتاس در کالیفرنیا

«یک سورپرایز، آقا! در طول غیبت شما در خارج از کشور، ما این صومعه انسینیتاس را ساخته‌ایم؛ این یک هدیه «خوش آمدید به خانه» است!» خواهر گیاناماتا با لبخند مرا از میان دروازه‌ای به سمت بالای پیاده‌رویی که سایه درختان بر آن بود، هدایت کرد.

ساختمانی را دیدم که مانند یک کشتی اقیانوس‌پیما سفید بزرگ به سمت آب‌نمک آبی رنگ پیش آمده بود. ابتدا بی‌کلام، سپس با "آه!" و "آه!"، و در نهایت با واژگان ناکافی بشر برای شادی و سپاسگزاری، به بررسی آشرام - شانزده اتاق غیرمعمول بزرگ که هر کدام به طرز زیبایی چیده شده بودند - پرداختم.

تالار مرکزی باشکوه، با پنجره‌های عظیم تا سقف بلند، مشرف به محرابی متحد از چمن، اقیانوس و آسمان است - سمفونی‌ای از زمرد، عقیق و یاقوت کبود. طاقچه‌ای بر فراز شومینه عظیم تالار، تصویر قاب‌شده‌ی لاهیری مهاشایا را در خود جای داده است که با لبخند، دعای خیر خود را بر این بهشت دوردست اقیانوس آرام زمزمه می‌کند.

درست زیر تالار، که در دل صخره ساخته شده، دو غار خلوت برای مراقبه، رو به بی‌نهایت آسمان و دریا قرار دارند. ایوان‌ها، گوشه‌های آفتاب‌گیر، هکتارها باغ میوه، بیشه اکالیپتوس، مسیرهای سنگفرش که از میان گل‌های رز و سوسن به آلاچیق‌های آرام منتهی می‌شوند، یک رشته پلکان طولانی که به ساحلی دورافتاده و آب‌های وسیع ختم می‌شوند! آیا رویا تا به حال ملموس‌تر از این بوده است؟

در «دعایی برای سکونت» از زند اوستا که بر یکی از درهای خانقاه نصب شده، آمده است: «باشد که ارواح نیک و قهرمان و بخشنده قدیسان به اینجا بیایند و دست در دست ما، فضایل شفابخش هدایای مبارک خود را به گستردگی زمین، به گستردگی رودخانه‌ها، به بلندی خورشید، برای پیشرفت انسان‌های بهتر، برای افزایش فراوانی و شکوه، به ما ارزانی دارند.»

باشد که اطاعت در این خانه بر نافرمانی پیروز شود؛ باشد که صلح در اینجا بر اختلاف پیروز شود؛ بخشش آزادمنشانه بر طمع، گفتار راستگو بر فریب، و تکریم بر تحقیر. باشد که ذهن‌های ما شاد و روح‌هایمان متعالی شود، باشد که بدن‌هایمان نیز جلال یابند؛ و ای نور الهی، باشد که تو را ببینیم، و باشد که با نزدیک شدن، به دور تو گرد آییم، و به تو دست یابیم.

کل رفاقت!



انسینیتاس، کالیفرنیا، مشرف به اقیانوس آرام. ساختمان اصلی و بخشی از محوطه انجمن خودشکوفایی

این آشرامِ انجمن خودشناسی به لطف سخاوت چند شاگرد آمریکایی، تـاجران آمریکـایی بـا مسـئولیت‌های بی‌پایان که با این حال روزانه برای کریا یوگای خود وقت پیدا می‌کنند، امکان‌پذیر شده بود . در طول اقامتم در هند و اروپا، حتی یک کلمه از ساخت و ساز صومعه به من نرسیده بود. حیرت، لذت!

در سال‌های اولیه اقامتم در آمریکا، سواحل کالیفرنیا را در جستجوی مکانی کوچک برای یک آشرام ساحلی زیر پا گذاشته بودم؛ هر زمان که مکان مناسبی پیدا می‌کردم، همواره مانعی برای جلوگیری از آن پیش می‌آمد. اکنون که به هکتارهای وسیع انسینیتاس خیره شده‌ام، ۱-۴۸ با فروتنی، تحقق بی‌دردسرِ «پیشگوییِ دیرینِ سری یوکتشوار را دیدم: «عمارتگاهی در کنار اقیانوس».

چند ماه بعد، در عید پاک ۱۹۳۷، اولین کنسرتم را روی چمن‌های هموار انسینیتاس رهبری کردم. مراسم طلوع آفتاب فراوان. مانند مغان باستان، چند صد دانشجو با حیرت و پرستش به معجزه روزانه، آیین آتش خورشیدی اولیه در آسمان شرقی خیره شده بودند. در غرب، اقیانوس آرامِ پایان‌ناپذیر، با غرش ستایش باشکوهش، قرار داشت؛ در دوردست، یک قایق بادبانی سفید کوچک و پرواز تنهای یک مرغ دریایی. "مسیح، تو برخاسته‌ای!" نه تنها با خورشید بهاری، بلکه در سپیده دم ابدی روح!

ماه‌های شاد بسیاری به سرعت گذشتند؛ در آرامش زیبایی کامل، توانستم در صومعه، اثری را که مدت‌ها در نظر داشتم، یعنی سرودهای کیهانی ، به پایان برسانم . حدود چهل آهنگ را با کلمات انگلیسی و نت‌های موسیقی غربی تنظیم کردم که برخی از آنها اصلی و برخی دیگر اقتباس‌های من از ملودی‌های باستانی بودند. از جمله آنها می‌توان به سرود شانکارا، «نه تولد، نه مرگ»؛ دو آهنگ مورد علاقه سری یوکتشوار: «بیدار شو، اما بیدار شو، ای قدیس من!» و «آرزو، دشمن بزرگ من»؛ سرود سانسکریت خاکستری «سرود برهما»؛ آهنگ‌های قدیمی بنگالی، «چه رعد و برقی!» و «آنها نام تو را شنیده‌اند»؛ «چه کسی در معبد من است؟» اثر تاگور؛ و تعدادی از ساخته‌هایم: «من همیشه از آن تو خواهم بود»، «در سرزمین فراتر از رویاهایم»، «از آسمان خاموش بیرون بیا»، «به ندای روح من گوش کن»، «در معبد سکوت» و «تو زندگی من هستی» اشاره کرد.

... پذیرندگی از ... کتاب ترانه من بازگو کرد من اول برجسته تجربه با برای الف پیشگفتار به

غربی‌ها با حال و هوای عجیب و غریبِ عبادیِ شرق. مناسبت، یک سخنرانی عمومی بود؛ زمان، ۱۸ آوریل ۱۹۲۶؛ مکان، تالار کارنگی در نیویورک.

به یک دانشجوی آمریکایی محرمانه گفته بودم: «آقای هانسیکر، قصد دارم از حضار بخواهم یک سرود باستانی هندو، «ای خدای زیبا!» را بخوانند.»

آقای هانسیکر اعتراض کرده بود: «آقا، این آهنگ‌های شرقی با فهم آمریکایی‌ها بیگانه‌اند. چه حیف می‌شود اگر سخنرانی با تفسیری از گوجه‌فرنگی‌های بیش از حد رسیده خراب شود!»

من با خنده مخالفت کرده بودم. «موسیقی یک زبان جهانی است. آمریکایی‌ها از احساس روح‌بخشی در این سرود والا دست نخواهند کشید.» ۴۸-۲

در طول سخنرانی، آقای هانسیکر پشت سر من روی سکو نشسته بود، احتمالاً از امنیت من می‌ترسید. تردیدهای او بی‌اساس بود؛ نه تنها سبزیجات ناخواسته وجود نداشت، بلکه به مدت یک ساعت و بیست و پنج دقیقه، زمزمه‌های «ای خدای زیبا!» بی‌وقفه به گوش می‌رسید. از سه هزار گلوها بلز خیر طولانی‌تر، عزیز جدید یورکشایر؛ شما دل‌ها با سرودی ساده از شادی به پرواز درآمده بودند! آن شب شفاهای الهی رخ داده بود در میان مریدانی که با عشق نام مبارک خداوند را زمزمه می‌کنند.

زندگی منزوی یک خنیاگر ادبی مدت زیادی نقش من نبود. خیلی زود هر دو هفته یکبار بین لس‌آنجلس و انسینیتاس تقسیم می‌شدم. مراسم یکشنبه، کلاس‌ها، سخنرانی‌ها در باشگاه‌ها و کالج‌ها، مصاحبه با دانشجویان، جریان بی‌وقفه مکاتبات، مقالات برای شرق-غرب ، هدایت فعالیت‌ها در هند و مراکز کوچک متعدد در شهرهای آمریکا. همچنین زمان زیادی صرف تنظیم کریا و سایر آموزه‌های انجمن خودشناسی در قالب مجموعه‌ای از مطالعات برای جویندگان یوگای دوردست شد که اشتیاقشان هیچ محدودیت مکانی را نمی‌پذیرفت.

شاد فداکاری از الف خودشناسی کلیسا از همه ادیان گرفت مکان در ۱۹۳۸ در واشنگتن، کلیسای باشکوه واشنگتن، در میان محوطه‌ای سرسبز، در بخشی از شهر که به درستی «بلندی‌های دوستی» نامیده می‌شود، قرار دارد. رهبر واشنگتن، سوامی پریماناندا، دانش‌آموخته مدرسه رانچی و دانشگاه کلکته است. من او را در سال ۱۹۲۸ برای به عهده گرفتن رهبری مرکز انجمن خودشناسی واشنگتن فراخوانده بودم.

در بازدید از معبد جدیدش به او گفتم: «پریماناندا، این مقر شرقی یادبودی سنگی از فداکاری خستگی‌ناپذیر توست. اینجا در پایتخت کشور، تو نور آرمان‌های لاهیری ماهاسایا را برافراشته‌ای.»

پریماناندا از واشنگتن مرا برای بازدید کوتاهی از مرکز انجمن خودشناسی در بوستون همراهی کرد. چه شادی بزرگی است که دوباره گروه کریا یوگا را که از سال ۱۹۲۰ ثابت قدم مانده بودند، می‌بینم! دکتر ام. دبلیو. لوئیس، رهبر بوستون، من و همراهم را در یک سوئیت مدرن و با تزئینات هنری اسکان داد.

دکتر لوئیس با لبخند به من گفت: «جناب، در سال‌های اولیه اقامتتان در آمریکا، در این شهر در یک اتاق یک نفره و بدون حمام اقامت داشتید. می‌خواستم بدانید که بوستون آپارتمان‌های مجللی دارد!»

سایه‌های قتل عام قریب‌الوقوع بر فراز جهان در حال گسترش بود؛ گوش‌های تیزبین می‌توانستند صدای طبل‌های ترسناک جنگ را بشنوند. در طول مصاحبه با هزاران نفر در کالیفرنیا و از طریق مکاتبات جهانی، دریافتم که مردان و زنان عمیقاً در حال جستجوی قلب‌های خود هستند؛ ناامنی غم‌انگیز بیرونی، نیاز به لنگرگاه ابدی را برجسته کرده بود.

رهبر مرکز انجمن خودشناسی لندن در سال ۱۹۴۱ به من نوشت: «ما واقعاً ارزش مراقبه را آموخته‌ایم و می‌دانیم که هیچ چیز نمی‌تواند آرامش درونی ما را بر هم بزند. در چند هفته گذشته در طول جلسات، هشدارهای حمله هوایی را شنیده‌ایم و به صدای انفجار... گوش داده‌ایم.» اقدام با تأخیر بمب‌ها، اما ما دانشجویان هنوز جمع کردن و کاملاً لذت بردن ما سرویس زیبایی بود. «

نامه دیگری از انگلستانِ جنگ‌زده، درست قبل از ورود آمریکا به جنگ، به دستم رسید. دکتر ال. کرانمر بینگ، ویراستار برجسته مجموعه «حکمت شرق» ، با کلماتی شریف و رقت‌انگیز نوشت:

شرق-غرب را خواندم، متوجه شدم که چقدر از هم دور به نظر می‌رسیم، ظاهراً در دو جهان زندگی می‌کنیم.«. دنیاهای مختلف. زیبایی، نظم، آرامش و صلح از لس‌آنجلس به سوی من می‌آیند، در حالی که بادبان‌ها به سمت بندر می‌روند. کشتی‌ای مملو از برکات و تسلی‌های جام مقدس به سوی شهری محاصره‌شده.

من نخلستان شما و معبد انسینیتاس را با امتداد اقیانوس و چشم‌اندازهای کوهستانی‌اش، و بالاتر از همه،» اجتماع مردان و زنان معنوی‌اش را، جامعه‌ای که در وحدت درک شده، غرق در کار خلاقانه و سرشار از تفکر است، همچون رویایی در خواب می‌بینم. این دنیای رؤیای من است که در ساختن آن امیدوار بودم سهم کوچک خود را داشته باشم، و اکنون...«

» شاید در جسم هرگز به سواحل طلایی تو نرسم و در معبد تو عبادت نکنم. اما این چیزی فراتر از این است که رؤیایی داشته باشم و بدانم که در بحبوحه جنگ، هنوز صلحی در بندرگاه‌ها و در میان تپه‌های تو برقرار است. درود بر همه یاران از زبان یک سرباز معمولی، نوشته شده بر برج دیده‌بانی در انتظار سپیده دم.«

سال‌های جنگ، بیداری معنوی را در میان مردانی به ارمغان آورد که سرگرمی‌هایشان هرگز شامل مطالعه عهد جدید نمی‌شد. عصاره‌ای شیرین از گیاهان تلخ جنگ! برای برآوردن نیازی روزافزون، یک کلیسای کوچک و الهام‌بخش برای خودشناسی همه ادیان ساخته و وقف شد. در ۱۹۴۲ در هالیوود. سایت چهره‌ها ... دور لوس آسمان‌نمای آنجلس. کلیسا که با رنگ‌های آبی، سفید و طلایی تزئین شده زیتون هیل و است، در میان سنبل‌های آبی در استخری بزرگ منعکس می‌شود. باغ‌ها پر از گل، چند گوزن سنگی وحشت‌زده، یک شیشه رنگی و ... هستند. آلاچیق، و یک چاه آرزوهای عجیب و غریب. در میان سکه‌ها و آرزوهای رنگارنگ انسان، آرزوهای ناب بسیاری برای گنجینه‌ی یگانه‌ی روح نهفته است! از طاقچه‌های کوچک با مجسمه‌های لاهیری ماهاسایا و سری یوکتشوار، و همچنین کریشنا، بودا، کنفوسیوس، سنت فرانسیس، و یک کپی زیبا از مسیح در شام آخر که از صدف ساخته شده، مهربانی جهانی جاری می‌شود.

یکی دیگر از کلیساهای خودشناسی همه ادیان در سال ۱۹۴۳ در سن دیگو تأسیس شد. این معبد آرام بر فراز تپه‌ای، در دره‌ای شیب‌دار از درختان اکالیپتوس قرار دارد و مشرف به خلیج درخشان سن دیگو است.

یک شب در این پناهگاه آرام نشسته بودم و داشتم حرف‌های دلم را با آواز می‌زدم. زیر انگشتانم ارگ خوش‌آهنگ کلیسا و بر لب‌هایم ناله‌ی حسرت یک بنگالی باستانی بود.

عابد سازمان بهداشت جهانی داشت جستجو شده برای ابدی آرامش:

در این جهان، مادر، هیچ کدام می‌تواند عشق من؛
در این دنیا آنها عشق الهی را نمی‌شناسند. عشق خالص و عاشقانه
کجاست؟
کجاست آن عشق حقیقی؟ دلم آرزوی بودن در
آنجا را دارد.

همراه من در کلیسا، دکتر لوید کنل، رهبر مرکز سن دیگو، با شنیدن کلمات آهنگ لبخند کوچکی بر لب داشت.

راستش را بگو، پاراماهانساجی، آیا ارزشش را داشت؟» با صداقتی خالصانه به من خیره شد. من سوال» مختصرش را فهمیدم: «آیا در آمریکا خوشحال بودی؟ در مورد سرخوردگی‌ها، دلشکستگی‌ها، رهبران مرکزی که نمی‌توانستند رهبری کنند، دانش‌آموزانی که نمی‌توانستند به آنها آموزش داده شود، چه؟»

خوشا به حال کسی که خداوند او را آزمایش می‌کند، دکتر! او هر از گاهی به یاد آورده که باری بر دوش » من بگذارد!» آن وقت به یاد همه مؤمنان، به عشق و فداکاری و درکی که در قلب آمریکا نهفته بود. با تأکید آهسته ادامه دادم: «اما پاسخ من این است: بله، هزار بار بله! ارزشش را داشته است؛ بیش از هر زمان دیگری که خوابش را می‌دیدم، الهام‌بخش مداوم من بوده است تا غرب و شرق را در تنها پیوند پایدار، یعنی پیوند معنوی، به هم نزدیک‌تر ببینم!»

آرام دعا کردم: «باشد که باباجی و سری یوکتشوارجی احساس کنند که من وظیفه‌ام را انجام داده‌ام و امید والایی را که آنها به من بخشیده بودند، ناامید نکرده‌ام.»

اندام؛ این زمان من آهنگ بود رنگ‌آمیزی شده با الف رزمی شجاعت من تبدیل شد دوباره به ... :

چرخ آسیاب زمان، چه بسیار زندگی‌های ماه و ستاره
و چه بسیار صبح‌های خندان را تباه می‌کند- اما روح
من هنوز به پیش می‌رود!

تاریکی، مرگ و شکست‌ها با هم رقابت می‌کردند؛ با
تمام قوا تلاش می‌کردند تا راه مرا سد کنند؛
نبرد من با طبیعت حسود قوی است - اما هنوز روح من
به پیش می‌رود!

هفته‌ی اول سال نوی ۱۹۴۵، من در اتاق مطالعه‌ام در انسینیتاس مشغول ویرایش نسخه‌ی خطی این کتاب بودم.

دکتر لوئیس، که از بوستون به ملاقاتم آمده بود، از پشت پنجره با التماس به من لبخند زد و گفت: «پارامهانساجی، لطفاً به بیرون بیایید.» خیلی زود زیر نور آفتاب قدم زدیم. همراهم به برج‌های جدیدی که در امتداد لبه ملک انجمن در مجاورت بزرگراه ساحلی در حال ساخت بودند، اشاره کرد.

«آقا، از آخرین باری که اینجا بودم، پیشرفت‌های زیادی اینجا می‌بینم.» دکتر لوئیس سالی دو بار از بوستون به انسینیتاس می‌آید.

«بله، دکتر، پروژه‌ای که مدت‌هاست در نظر داشته‌ام، کم‌کم دارد شکل قطعی خود را پیدا می‌کند. در این محیط زیبا، من یک مستعمره جهانی مینیاتوری راه‌اندازی کرده‌ام. برادری آرمانی است که بهتر است با مثال درک شود تا با دستور! یک گروه کوچک و هماهنگ در اینجا می‌تواند الهام‌بخش جوامع آرمانی دیگری در سراسر زمین باشد.»

«الف باشکوه ایده، آقا! مستعمره اراده مطمئناً باش الف موفقیت اگر همه صمیمانه می‌کند او بخشی!"

ادامه دادم: «جهان اصطلاح بزرگی است، اما انسان باید وفاداری خود را گسترش دهد و خود را در پرتو یک شهروند جهانی ببیند. کسی که واقعاً احساس می‌کند: «جهان وطن من است؛ این آمریکای من، هند من، فیلیپین من، انگلستان من، آفریقای من است» هرگز از داشتن یک زندگی مفید و شاد محروم نخواهد شد. غرور طبیعی محلی او گسترش بی‌حد و حصری را تجربه خواهد کرد؛ او با جریان‌های خلاق جهانی در تماس خواهد بود.»

من و دکتر لوئیس بالای برکه نیلوفر آبی نزدیک صومعه توقف کردیم. در زیر پایمان اقیانوس آرام بی‌کران قرار داشت.

«همین آب‌ها در سواحل غرب و شرق، در کالیفرنیا و چین، به طور مساوی می‌شکنند.» همراهم سنگ کوچکی را به اولین هفتاد میلیون مایل مربع اقیانوسی پرتاب کرد. «انسینیتاس نقطه‌ای نمادین برای یک مستعمره جهانی است.»

«درست است، دکتر. ما در اینجا کنفرانس‌ها و کنگره‌های مذهبی زیادی ترتیب خواهیم داد و نمایندگانی از همه سرزمین‌ها را دعوت خواهیم کرد. پرچم‌های ملت‌ها در تالارهای ما آویزان خواهند شد. معابد کوچکی در محوطه ساخته خواهند شد که به ادیان اصلی جهان اختصاص داده شده‌اند.»

ادامه دادم: «در اسرع وقت، قصد دارم یک مؤسسه یوگا اینجا افتتاح کنم. نقش پربرکت کریا یوگا در غرب تازه آغاز شده است. باشد که همه انسان‌ها بدانند که یک تکنیک قطعی و علمی برای خودشناسی وجود دارد که می‌تواند بر همه بدبختی‌های بشر غلبه کند!»



سخنرانان در یک نشست بین نژادی در سال ۱۹۴۵ در سانفرانسیسکو در جریان برگزاری کنفرانس صلح. (از چپ به راست) دکتر مانک آنکلساریا، جان کوهی، من، هیو ای. مکبث، وینس ام.



کلیسای خودشناسی همه ادیان در واشنگتن دی سی، که رهبر آن، سوامی پریماناندا، در اینجا در کنار من تصویر شده است.



... آرام نیلوفر آبی وضعیت بدن، کلکته، ۱۹۳۶ من ارجمند پدر، نشسته در

تا پاسی از شب، دوست عزیزم - اولین کریا یوگی در آمریکا - در مورد نیاز به مستعمرات جهانی که بر پایه معنوی بنا شده باشند، با من بحث کرد. بیماری‌هایی که به یک انتزاع انسان‌انگارانه به نام "جامعه" نسبت داده می‌شوند، می‌توانند به طور واقع‌بینانه‌تری در درگاه هر انسانی قرار گیرند. آرمان‌شهر باید قبل از اینکه بتواند در فضایل مدنی شکوفا شود، در آغوش خصوصی بجوشد. انسان یک روح است، نه یک نهاد؛ تنها اصلاحات درونی او می‌تواند به اصلاحات بیرونی دوام بخشد. با تأکید بر ارزش‌های معنوی، خودشناسی، مستعمره‌ای که نمونه‌ای از برادری جهانی است، قدرت می‌یابد تا ارتعاشات الهام‌بخش را بسیار فراتر از محل خود ارسال کند.

آگوست ۱۹۴۵، پایان جنگ جهانی دوم! پایان یک جهان؛ طلوع یک عصر اتمی مرموز! ساکنان صومعه ۱۵ در سالن اصلی برای دعای شکرگزاری جمع شدند. "پدر آسمانی، باشد که دیگر هرگز چنین اتفاقی نیفتد! فرزندانت از این پس مانند برادر خواهند بود!"

تنش سال‌های جنگ از بین رفته بود؛ روح ما در آفتاب صلح به تپش افتاده بود. با خوشحالی به تک تک رفقای آمریکایی‌ام خیره شده بودم.

"پروردگارا،» من فکر کرد با سپاسگزاری، "تو" هست داده شده این راهب الف بزرگ خانواده»!

۱-۴۸: الف کوچک شهر روی ساحل بزرگراه ۱۰۱، انسینیتاس است ۱۰۰ مایل جنوب از لوس آنجلس،

و ۲۵ مایل شمال از سان دیه‌گو. ۴۸-۲: من اینجا کلمات سرود گورو نانک را ترجمه می‌کنم:

ای خدا زیبا! ای خدا زیبا! در
جنگل، تو سبز هستی،

در کوه، تو بلند مرتبه‌ای، در ...
رودخانه، تو هنر بی‌قرار، در
اقیانوس، تو سنگین هستی!

به ... خدمتگزار، تو هنر خدمت، به
معشوق، تو عشقی،

به ... غم انگیز، تو هنر همدردی،

به ... یوگی، تو هنر سعادت!

ای خدا زیبا! ای خدا ای زیبا! در پیشگاه تو، سر تعظیم فرود می‌آورم!

پیوست: توسط:

آشرام فضای مجازی برای کریا یوگا، گاد یوگا، عشق الهی و خداشناسی

این «زندگینامه یک یوگی» از ... ساخته شده است. متون اصلی ۱۹۴۶ - چاپ اول. حق نشر چاپ اول ۱۹۴۶ در ایالات متحده آمریکا منقضی شده است و این کتاب الهام‌بخش اکنون در مالکیت عمومی است و به صورت رایگان در دسترس همه جهانیان قرار دارد.

نسخه الکترونیکی کتاب با فرمت PDF ایجاد شده است با استفاده از Acrobat 7.0 Professional و به شما ارائه می‌شود. توسط آشرام فضای مجازی - آموزش کامل عشق از جمله ... مفصل آغاز به ... مقدس علم کریا یوگا به صورت آنلاین و رایگان در آدرس www. kriyayoga.com. آشرام فضای مجازی در سال ۱۹۹۷ با هدف ارائه آموزه‌های اصیل عشق، از جمله آشنایی کامل و مفصل با علم مقدس کریا یوگا، به جهانیان تأسیس شد.

باشد که عشق و سعادت پدرم تو را تعالی بخشد و ذهن، افکار و قلبت را پاک کند تا راه عشق را برایت هموار سازد. خانه. عشق است ... کلید به خدا - عشق است تمام آنچه خدا به تو تقدیم می‌کند - برای دریافت عشق، باید عشق بورزی - چیزی جز عشق

مروری بر برخی از بخش‌های کلیدی آشرام فضای مجازی

1. به تمرین کریا یوگا را به درستی شروع کنید - مطمئن شوید که واقعاً صدها صفحه منتشر شده در فضای مجازی را خوانده‌اید . آشرام شامل تمام بخش‌ها:
2. روشن شما بال‌ها از عشق - روی شما راه به خدا

3. معنوی ریزنامه‌ها
4. معنوی خبرنامه‌ها
5. سوالات متداول
6. با عشق از خدا به شما
7. از AM چه زمانی خواندن تمام فایل‌ها و بخش‌های Cyberspace Ashram - در زمان مناسب آن را خواهید یافت واقعی صفحه دیکشا ... تکنیک‌ها از هفتم الهی علم از کریا یوگا. با همه لازم جزئیاتی از آماده باشید تا همه چیز را بخوانید، همه چیز را مطالعه کنید تا همه چیز را بفهمید و در نهایت آموزه‌های عشق را در تمام بخش‌های زندگی روزمره خود تمرین کنید تا در تمرین کریا یوگای خود به موفقیت برسید. کریا یوگا وسیله نقلیه به سوی خداست - عشق سوخت مسیر عشق به خانه است.

با عشق و سعادت



خدا عشق است | عشق | آموزه‌های عشق | خدا پسر عشق | درس‌های عشق | یاد بگیر که بگویی « من» دوستت دارم" | یاد بگیر که عشق را بپذیری» | آزمون‌های عشق و د بازخورد عشق | انجمن معنوی - راهکارهایی برای عشق | کارت‌های عشق برای گفتن «دوستت دارم»

گنجینه حکمت

پاراماهانسا یوگاناندا

مقالات معنوی



نگاهی گذرا به زندگی یک مرد خردمند

نوشته‌ی شری دایا ماتا، رئیس سابق انجمن خودشناسی
که آموزه‌های معلم پاراماهانسا یوگاناندا را ثبت و برای نسل‌ها حفظ کرده است.

وقتی برای اولین بار پاراماهانسا یوگاناندا را دیدم، او در سال ۱۹۳۱ در سالت لیک سیتی در حال سخنرانی برای جمعیتی عظیم و شگفت‌زده بود.

در گوشه خلوت سالن شلوغ ایستاده بودم و به همه چیز اطرافم جز سخنران و سخنانش بی‌توجه بودم.

تمام وجودم غرق در خرد و عشق الهی بود که در روحم جاری می‌شد و قلب و ذهنم را پر می‌کرد. تنها چیزی که می‌توانستم فکر کنم این بود: «این شخص خدا را دوست دارد، همانطور که من همیشه آرزوی دوست داشتن او را داشته‌ام. او خدا را می‌شناسد و این همان چیزی است که من از آن پیروی خواهم کرد.» و این همان کاری است که از آن لحظه به بعد انجام داده‌ام.

همچنان که در آن سال‌های اولیه زندگی‌ام با معلم ارجمندم پاراماهانسا، قدرت معنوی باشکوه سخنان او را در زندگی‌ام احساس می‌کردم، حس قوی ضرورت ثبت و حفظ سخنان حکیمانه‌اش برای تمام جهان و برای همه نسل‌ها در من پدید آمد.

خوشبختانه، در طول سال‌های متمادی ارتباطم با استاد پاراماهانسا، سخنرانی‌ها و نصایح شخصی ایشان را ضبط کردم - گنجینه‌ای عظیم و سرشار از خرد شگفت‌انگیز و عشق الهی بی‌نظیر.

الهامات این معلم فرشته‌گون به وفور جاری می‌شد و در سخنان پیوسته‌اش منعکس می‌شد؛ او اغلب چند دقیقه بدون مکث یا گاهی یک ساعت کامل صحبت می‌کرد.

در حالی که شنوندگانش با حیرت و شیفتگی نشسته بودند، قلم من با سرعتی باورنکردنی حرکت می‌کرد! همانطور که کلمات او را با استفاده از تندنویسی رونویسی می‌کردم، احساس کردم که گویی نعمتی بی‌نظیر نازل شده است و فوراً صدای معلم را به نمادهای تندنویسی روی صفحات ترجمه می‌کند.

رونویسی آن به صورت نوشتاری معمولی، وظیفه‌ای مقدس و عملی مبارک تا به امروز بوده و هست. حتی پس از این همه مدت - برخی از مشاهدات من به بیش از چهل سال پیش برمی‌گردد - وقتی شروع به رونویسی آن می‌کنم، آن را به طرز معجزه‌آسایی در ذهنم تازه می‌بینم، گویی دیروز نوشته شده است، تا جایی که می‌توانم - در هر عبارت - لحن متمایز صدای فرشته‌ی استاد را در عمیق‌ترین زوایای روحم بشنوم.

معلم به ندرت سخنرانی‌هایش را حتی ذره‌ای آماده می‌کرد. اگر هم اصلاً آماده می‌کرد، احتمالاً شامل یادداشت سریع و مختصر چند نکته بود. در راه معبد، از یکی از ما - در ماشین - می‌پرسید:

« موضوع سخنرانی امروز من چیست؟» او ذهن خود را روی موضوع متمرکز می‌کرد و سپس سخنرانی را فی‌البداهه و با الهام از سرچشمه درونی الهام الهی ارائه می‌داد.

مباحث سخنرانی‌های معلم از قبل در معابد اعلام می‌شد، اما گاهی اوقات وقتی شروع به صحبت می‌کرد، ذهنش در زمینه‌ای کاملاً متفاوت کار می‌کرد.

صرف نظر از موضوع روز، معلم حقایقی را که در آن لحظه ذهنش را مشغول کرده بود، بیان می‌کرد و دانش گرانبهایی را که از تجربه معنوی و درک شهودی و یقینی‌اش سرچشمه می‌گرفت، به صورت جریانی پیوسته جاری می‌ساخت. تقریباً همیشه، در پایان خطبه، تعدادی از مردم برای ابراز قدردانی از روشنگری که او در مورد موضوعی که آنها را نگران کرده بود، یا

شاید برای توضیح یک ایده فلسفی که برایشان جالب بود، به آنها داده بود، پیش می‌آمدند.

گاهی اوقات، هنگام سخنرانی، آگاهی معلم چنان اوج می‌گرفت که برای لحظه‌ای مخاطب را فراموش می‌کرد و مستقیماً با خدا راز و نیاز می‌کرد. تمام وجودش سرشار از شادی و عشق الهی بود.

در آن حالات آگاهی برتر، آگاهی او در هماهنگی کامل با آگاهی الهی بود، بنابراین حقیقت را در درون خود درک می‌کرد و آنچه را که تجربه کرده و دیده بود، توصیف می‌کرد.

شاید دیگران از حضور درخشان پاراماهانسا یوگاناندا مرعوب شده باشند، اما گرمی، بی‌تکلفی و فروتنی آرام او بلافاصله آرامش و سکون را در وجود همه حاضران القا کرد. هر فرد احساس می‌کرد که سخنان استاد خطاب به شخص خودش است.

شوخ‌طبعی و روحیه‌ی شاد از ویژگی‌های دوست‌داشتنی شخصیت معلم بود. او می‌توانست با یک عبارت دقیق انتخاب‌شده، یک حرکت معنادار یا یک حالت چهره‌ی جذاب، در لحظه‌ی مناسب برای روشن کردن یک نکته‌ی خاص یا تسکین شنوندگان پس از یک تمرکز ذهنی طولانی و شدید روی یک موضوع خاص یا یک مسئله‌ی عمیق و ظریف، پاسخی دوستانه و خنده‌ای از ته دل برانگیزد.

یک شخص نمی‌تواند ویژگی‌های منحصر به فرد را در یک کتاب ثبت کند. شخصیت کلی پارامحانسا یوگاناندا درخشان، سرزنده و دوست‌داشتنی است. با این حال، امید فروتنانه من در ارائه این ترجمه مختصر، ارائه نگاهی اجمالی و شخصی است که لذت و قدردانی خواننده را از آموزه‌های او افزایش دهد.

پس از مشاهده‌ی معلم فرشته‌گونم در هماهنگی کامل و هماهنگی مقدس با حضور الهی، و شنیدن حقایق فراوان و فوران صمیمانه‌ی روح غنی و بارور او؛ و ثبت آموزه‌های بزرگ او برای همه‌ی نسل‌ها؛ و اکنون قرار دادن آنها در دست خوانندگان، نمی‌توانم از فریاد زدن خودداری کنم: آه، شادی عظیم من!

از خداوند متعال می‌خواهم که سخنان والای استاد، دریچه‌های ایمان راسخ به خداوند و عشق الهی به او را در دل‌های مشتاقان بگشاید.

نظریه تناسخ از نظر علمی قابل اثبات است

اگر شخصی به خدای عادل در جهان اعتقاد داشته باشد، پذیرش ایده تناسخ آسان‌تر می‌شود، زیرا این دو مفهوم به هم وابسته هستند. اما در مورد شکاکان و ملحدان چطور؟ آیا می‌توان واقعیت تناسخ را به طور علمی به گونه‌ای که آنها راضی باشند، اثبات کرد؟ و آیا می‌توان نظریه تناسخ را نه تنها برای ایجاد امید، بلکه برای اثبات حقیقت آن، تحت تحلیل دقیق علمی قرار داد؟

دانشمندان ماتریالیست ادعا می‌کنند که هنوز هیچ مدرک واقعی برای وجود خدا پیدا نکرده‌اند و بنابراین نمی‌توانند هیچ مدرکی دال بر وجود قانون عادلانه او که به همه انسان‌ها فرصت‌های برابر برای تکامل و پیشرفت با بازگشت به تجسم می‌دهد، ارائه دهند.

رنج کودکان بی‌گناه، بی‌عدالتی و ناعادلانه بودن زندگی، همگی برای چنین دانشمندانی مبهم و غیرقابل توضیح به نظر می‌رسند و به فقدان خالق عادل اشاره دارند.

از سوی دیگر، اکثر معتقدان به خدای عادل و منصف، اعتقاد خود را صرفاً بر اساس باور بنا می‌کنند و هیچ مدرکی برای ارائه به غیرمؤمنان ندارند. آنها اغلب از بررسی دقیق ایمان خود یا زیر سوال بردن منطقی آن به دلیل ترس از دست دادن آن یا ایجاد ناآرامی اجتماعی، دریغ می‌کنند. به عبارت دیگر، آنها از هیچ قانون علمی یا معنوی که بتواند باور آنها را تأیید کند، بی‌اطلاع هستند.

اما چرا قانون معنوی تحت همان بررسی دقیقی که دانشمندان برای کشف پدیده‌های طبیعی از روش‌های تجربی استفاده می‌کنند، قرار نمی‌گیرد؟ این سوال قرن‌ها پیش توسط محققان معنوی در هند مطرح شد که داوطلب پاسخ به آن شدند. آزمایش‌های آنها روش‌های علمی را به ارمغان آورد که هر کسی می‌تواند از آنها برای آشکار کردن قانون معنوی و در نتیجه، درک تناسخ و تمام حقایق نهایی کیهانی استفاده کند.

تا زمانی که ابزار اثبات وجود دارد، هیچ کس حق ندارد بگوید که بازگشت به تجسم و سایر قوانین معنوی نادرست است، مگر اینکه روش‌ها را امتحان کرده و حقایق را با چشمان خود دیده باشد.

طبیعت‌گرای شکاک حق دارد نظر خود را بیان کند، اما این فقط یک نظر است و نه یک واقعیت.

در علوم طبیعی، برای اثبات هر نظریه‌ای که مورد بررسی قرار می‌گیرد، باید رویه‌های خاصی دنبال شود. میکروب‌ها با چشم غیرمسلح قابل

مشاهده نیستند، بنابراین برای مشاهده آنها به میکروسکوپ نیاز است. اگر کسی از نگاه کردن به زیر میکروسکوپ خودداری کند، نمی‌توان گفت که نظریه وجود میکروب‌ها را بررسی و تأیید کرده است. در نتیجه، نظر آنها هیچ ارزشی ندارد زیرا از قوانین توصیه شده برای اثبات اعتبار نظریه پیروی نکرده‌اند.

همین امر در مورد معنویت نیز صدق می‌کند. روش‌هایی ابداع شده، قوانینی وضع شده و نتایجی به هر کسی که مایل به آزمایش باشد ارائه شده است. با این حال، در جهان غرب، فقدان یک روش علمی برای بررسی دقیق قوانین معنوی، ارزش دین را به عنوان یک نیروی حیاتی در زندگی انسان به شدت کاهش داده است. آموزه‌های معنوی بر اساس باورهای فردی پذیرفته یا رد می‌شوند، نه اینکه به عنوان نتیجه قطعی مطالعه عمیق و پژوهش معنوی سیستماتیک در نظر گرفته شوند.

چگونه فرزانگان هند باستان این قوانین کیهانی تغییرناپذیر را کشف کردند؟ با انجام آزمایش‌هایی بر روی زندگی و اندیشه انسان در آزمایشگاه‌های گوشه‌نشینی خود. برای درک ماهیت چیزهای طبیعی، باید با مواد طبیعی آزمایش کنیم. به طور مشابه، برای کشف حقیقت در مورد تناسخ یا انتقال یک روح واحد از طریق بدن‌های متعدد، انجام آزمایش‌هایی بر روی آگاهی انسان ضروری است.

این دانشمندان باستان دریافتند که «خود» انسان در طول زندگی یک فرد، علیرغم تجربیات مختلف و نوسانات فکری در طول بیداری، رویا و خواب بدون رویا، بدون تغییر باقی می‌ماند. آنها کشف کردند که برداشت‌های حسی، محیط، افکار و حالات جسمی همگی تغییر می‌کنند، اما حس «خود» یا «ایگو» از بدو تولد تا مرگ کاملاً بدون تغییر باقی می‌ماند.

دانشمندان تجربی هندی تأیید کرده‌اند که با تمرکز دقیق بر خود از طریق نظارت مداوم، آگاهانه و مستقل بر آن، مستقل از حالات نوسانی بیداری، رویاها و خواب غیر رویاگونه، فرد می‌تواند ماهیت ثابت و ابدی خود را درک کند.

فرد اغلب از یکی از این حالت‌ها آگاه است. آنها در هنگام بیداری هوشیار هستند و گاهی اوقات ممکن است از حالت خواب خود نیز آگاه باشند. احساس خواب دیدن در هنگام خواب غیرمعمول نیست.

از طریق روش‌ها و تمرین‌های خاص، فرد می‌تواند آگاهی آگاهانه از هر یک از حالت‌های ذکر شده در بالا را حفظ کند. او حتی ممکن است بتواند به حالت چهارم - حالت مبارک آگاهی بالاتر - دست یابد.

در طول خواب، با از بین رفتن فعالیت اعصاب و حواس، آرامش غیرارادی رخ می‌دهد. با تمرین، می‌توان این آرامش را در بیداری و از طریق

تلاش آگاهانه ایجاد کرد. در خواب عمیق یا مرگ، آرامش کامل با خروج انرژی حیات از قلب و نخاع رخ می‌دهد. از طریق مراقبه عمیق، این آرامش کامل را می‌توان در بیداری به صورت آگاهانه ایجاد کرد. به عبارت دیگر، هر عملکرد غیرارادی بدن را می‌توان از طریق تمرینات خاص به صورت آگاهانه و عمدی کنترل کرد.

حکمای هند باستان به این نتیجه رسیدند که مرگ، خروج نیروی حیات از لامپ بدن انسان، شامل اعصاب، حواس و کانال‌های بی‌شمار انرژی حیاتی آن است. همانطور که الکتریسیته با خارج شدن از یک لامپ شکسته از بین نمی‌رود، نیروی حیات نیز با خارج شدن از اعصاب غیرارادی از بین نمی‌رود. انرژی غیرممکن است که از بین برود. در هنگام مرگ از بدن خارج شده و به انرژی کیهانی باز می‌گردد.

در طول خواب، ذهن حسی از کار می‌افتد زیرا جریان الکتریکی در اعصاب به طور موقت قطع می‌شود. در هنگام مرگ، هوشیاری انسان کاملاً از ابراز خود از طریق بدن متوقف می‌شود، که در آن صورت شبیه یک بازوی فلج شده می‌شود؛ صاحب آن از وجود آن آگاه است اما قادر به کنترل یا اقدام بر روی آن نیست. سوابق پزشکی مورد یک روحانی را شرح می‌دهند که وارد کما شد و اطرافیانش را می‌شنید که برای مرگ ظاهری او سوگواری می‌کردند، اما او قادر به بیان احساسات خود از طریق عملکردهای بدنی خود نبود. مکانیسم‌های فیزیکی او ناگهان از کار افتاده بودند و از پاسخ به دستورات ذهنی او امتناع می‌کردند. پس از گذراندن بیست و چهار ساعت در این حالت، و درست زمانی که قرار بود برای دفن برده شود، تلاش زیادی کرد و توانست حرکت کند. این حادثه، پایداری حس خود را حتی زمانی که بدن بی‌جان به نظر می‌رسد، نشان می‌دهد.

خردمندان می‌گویند که باید آگاهانه فعالیت و آگاهی را از بدن جدا کرد، آگاهانه حالت خواب را مشاهده کرد و خروج ارادی فعالیت آگاهانه از مراکز قلب و نخاع را تمرین کرد. با انجام این کار، فرد یاد می‌گیرد که آگاهانه بپذیرد مرگ چه چیزی را ناخودآگاه و بدون اراده بر او تحمیل خواهد کرد.

انرژی حیاتی از طریق بصل النخاع وارد بدن می‌شود و در مخزن مغز ذخیره می‌شود، سپس به پنج مرکز دیگر حیات و هوشیاری در ستون فقرات نزول می‌کند و از آنجا به اندام‌های حسی و بقیه بدن توزیع می‌شود.

در هنگام مرگ، انرژی حیاتی به طور کامل و قطعی به ستون فقرات منتقل شده و از طریق بصل النخاع از بدن خارج می‌شود. یک یوگی ماهر می‌تواند با اراده و آگاهی، این انرژی حیاتی را از بدن و حواس به ستون فقرات منتقل کرده و آن را به بالاترین مراکز ادراک مقدس بفرستد، جایی

که آنها شادی «مردن» را تجربه می‌کنند - یعنی رهایی از توهمات حسی ناشی از دلبستگی به آگاهی محدود فیزیکی.

در سوابق پزشکان فرانسوی و دیگر اروپایی، موردی مستند در مورد مردی به نام سادو هاریداس، در دربار امپراتور هند، راجنیت سینگ، وجود دارد. این مورد نشان می‌دهد که سادو هاریداس توانسته فعالیت حیاتی و هوشیاری خود را از بدنش جدا کند و سپس پس از چند ماه آنها را دوباره به هم متصل کند. بدن او در زیر زمین دفن شد و این منطقه به مدت چند ماه تحت نظارت دقیق و شبانه‌روزی بود. در پایان این دوره، جسد او نبش قبر شد و توسط پزشکان اروپایی معاینه شد و مرگ او را اعلام کردند. با این حال، چند دقیقه پس از این اعلام، او چشمانش را باز کرد و کنترل تمام عملکردهای بدن خود را به دست آورد و سال‌ها پس از آن زندگی کرد. او از طریق تمرین آموخته بود که چگونه تمام عملکردهای غیرارادی بدن و ذهن خود را کنترل کند. او یک محقق معنوی بود که آزمایش‌های معنوی توصیه شده توسط فرزانگان را برای درک ماهیت واقعی قانون کیهانی انجام داده بود. در نتیجه، او توانست تداوم وجود انسان پس از مرگ و فناناپذیر بودن جوهر روح جاودان را اثبات کند.

کسانی که می‌خواهند حقیقت علمی تناسخ را به خودشان ثابت کنند، ابتدا باید با جدا کردن آگاهانه بدن از روح، تداوم آگاهی پس از مرگ را نشان دهند. این کار را می‌توان با پیروی از قوانینی که قرن‌ها پیش توسط علمای معنوی هند وضع شده است، انجام داد. وقتی شخصی یاد می‌گیرد که در طول خواب بیدار باشد، به دلخواه رویا ببیند و حواس پنجگانه را آگاهانه از هم جدا کند - نه به صورت منفعلانه مانند آنچه در طول خواب اتفاق می‌افتد - و وقتی یاد می‌گیرد که عملکرد قلب را کنترل کند، آنگاه قادر خواهد بود مرگ آگاهانه یا حالت ناخودآگاهی بدنی (نه حالت ناخودآگاهی) را تجربه کند.

حکمای ما می‌گویند که «خود» در تمام مراحل کودکی، جوانی و پیری از خود آگاه است. روحِ مجسم دائماً از تمام حالات متوالی که یک شخص تجربه می‌کند، از جمله دریافت بدن دیگری پس از مرگ و حرکت بین جهان‌های فیزیکی و اثیری، آگاه است. این حقیقت توسط کسانی که در علوم معنوی تبحر دارند، غیرقابل انکار است.

با تمرین روش‌هایی که به چهار حالت ذکر شده در بالا منجر می‌شوند، می‌توانیم خود را در حالات وجودی‌اش ردیابی کنیم. می‌توانیم آگاهانه آن را در طول مرگ، سرگردانی‌اش در فضای کیهانی و بازگشتش به زندگی در بدنی جدید ردیابی کنیم.

کسانی که این چیزها را نیاموخته‌اند، قادر به حفظ هوشیاری در طول خواب بزرگتر: مرگ، نیستند. بنابراین، آنها نمی‌توانند هیچ حالت قبلی را که

تجربه کرده‌اند، حتی دوره‌های «خواب عمیق» را در طول یک عمر واحد به یاد بیاورند.

با اتخاذ روش‌های دانشمندان هند باستان که آن قوانین را آزمایش و اثبات کردند و دانش گرانبها و قابل اثباتی را به جهانیان هدیه دادند، می‌توان حقیقت علمی در مورد تناسخ و سایر حقایق ابدی را آموخت.

لبخند روح.

لبخند حقیقی، لبخندی از شادی معنوی است که از تفکر، تأمل در مورد خدا و احساس حضور او سرچشمه می‌گیرد. لبخند من از شادی عمیقی در درونم سرچشمه می‌گیرد - شادی‌ای که برای همه قابل دسترسی است. مانند عطری است که از قلب یک گل رز شکوفا ساطع می‌شود. این شادی عظیم دیگران را دعوت می‌کند تا خود را در آب‌های مقدس سعادت غوطه‌ور کنند.

چهار حالت وجود دارد که یک فرد عادی با آنها آشناست: شادی پس از برآورده شدن یک آرزو، ناراحتی هنگام انکار آن، کسالت هنگام نه خوشحالی و نه افسردگی، و آرامش هنگام غلبه بر این احساسات یا حالات روانی لذت، درد و کسالت.

آرامش حالتی بسیار مطلوب است که از نبود غم و لذت و همچنین نبود کسالت ناشی می‌شود. این حالات دائماً در سطح روح موج می‌زنند. پس از سوار شدن بر امواج متلاطم درد و لذت، از جمله غوطه‌ور شدن‌های مکرر در اعماق خستگی، شناور شدن در دریای آرام آرامش لذت‌بخش است. اما بزرگتر از آرامش، وجد معنوی - سعادت روح - شادی نهایی است. این شادی ابدی است که هرگز محو نمی‌شود و تا ابد با روح می‌ماند. این شادی والا تنها از طریق آگاهی از حضور الهی قابل دستیابی است.

اگر کاسه‌ای آب را زیر نور ماه قرار دهید و سپس آن را هم بزنید، تصویری تحریف‌شده از ماه ایجاد خواهید کرد. وقتی آب در کاسه ته‌نشین می‌شود، انعکاس آن شفاف می‌شود. لحظاتی که آب در کاسه ساکن است و چهره ماه را با وضوح منعکس می‌کند، می‌توان آن را با حالتی از آرامش مراقبه‌ای و حالتی از سکون عمیق مقایسه کرد. در آرامش مراقبه‌ای، تمام امواج احساسات و افکار از ذهن جاری نمی‌شوند و در این حالت عمیق‌تر آرامش، فرد مراقبه‌ای، در آن آرامش، ماه کامل حضور الهی را می‌بیند که در دریاچه روح منعکس شده است.

آرامش حالتی منفعل است که در غیاب امواج لذت، درد و بی‌تفاوتی حاصل می‌شود. بنابراین، مراقبه‌گر پس از مدت کوتاهی به تجربه دوباره امواج احساسات کشیده می‌شود. اما هرچه آرامش مراقبه‌ای عمیق‌تر شود، بیشتر به آرامش معنوی و در نتیجه به سعادت مثبت تبدیل می‌شود، به طوری که مراقبه‌گر شادی‌ای را تجربه می‌کند که دائماً تجدید می‌شود و کاملاً راضی است.

وقتی می‌خوابید، افکار و احساسات خود را به طور منفعلانه آرام می‌کنید. اما وقتی آگاهانه افکار و احساسات خود را از طریق مدیتیشن آرام می‌کنید، اولین چیزی که تجربه می‌کنید، حالتی از آرامش است و عضلات صورت شما به طور طبیعی لبخندی می‌زنند که نشان دهنده آرامش درونی است. اما باید فراتر از این حالت آرامش را ببینید تا خلوص روح خود را درک کنید - خلوصی که توسط محرک‌های حسی یا واکنش‌های خودکار به افکار مرتبط با حواس آلوده نشده است. حالتی که در آن زمان تجربه می‌کنید، سعادتی ابدی و همواره در حال تجدید است.

پیامبران و اولیا پیوسته این شادی را در قلب خود دارند، احساس امنیت و آرامش می‌کنند، در برابر طوفان‌های خشم، متزلزل و شکست‌ناپذیرند و نگرانی‌ها و ترس‌ها به آنها آسیبی نمی‌رساند. آنها با استفاده از چاقوی جراحی عقل یا بصیرت، می‌توانند افکار خود یا دیگران را روی میز جراحی ذهن، در حالی که آرامش و متانت خود را حفظ می‌کنند، تشریح کنند. در این حالت سعادتمندانه، همه غم‌ها ناپدید می‌شوند و بصیرت معنوی در وجود جوینده شاد، طلوع می‌کند و ارتباط او را با الوهیت تقویت می‌کند.

بیشتر لبخندها از احساسات خوب ناشی از اعمال مهربانی یا از احساسات دوستی، عشق، ملایمت یا دلسوزی ناشی می‌شوند. اما شگفت‌انگیزترین راه برای لبخند زدن زمانی است که قلب انسان پر از عشق به خدا باشد. در این صورت فرد قادر خواهد بود همه را دوست داشته باشد و بتواند دائماً لبخند بزند. انواع دیگر لبخند زودگذر هستند زیرا احساسات، هر چقدر هم خوب، سوسو می‌زنند، محو می‌شوند و سپس از بین می‌روند. تنها چیزی که دوام می‌آورد شادی خداست. وقتی این شادی را داشته باشید، می‌توانید همیشه لبخند بزنید. در غیر این صورت، نمی‌توانید به کسی که مهربانی شما را با بی‌ادبی پاسخ می‌دهد، محبت کنید.

مردی را می‌شناسم که وقتی همسرش فوت کرد، اندوه زیادی از خود نشان داد. من احساسات سطحی و ساختگی او را موشکافی کردم و به او

گفتم: «ظرف یک ماه دوباره ازدواج خواهی کرد.» او عصبانی شد و دیگر حاضر نشد من را ببیند، اما ظرف یک ماه پس از مرگ همسرش دوباره ازدواج کرد. او فکر می‌کرد عشقش به همسر اولش بسیار زیاد بوده است، اما خیلی زود او را فراموش کرد!

من هرگز درس بزرگی را که از معلمم، سری یوکتسوارجی، آموختم فراموش نخواهم کرد، وقتی که او این داستان کوچک را برایم تعریف کرد:

«وقتی پسر بچه کوچکی بودم، شیفته‌ی ایده‌ی داشتن یک سگ کوچک و زشت که مال همسایه‌ها باشد شدم و برای به دست آوردن آن سگ، هفته‌ها در خانه آشوب به پا کردم. سرسختانه تمام پیشنهادهای حیوانات خانگی زیباتر را رد می‌کردم. فقط آن سگ را می‌خواستم و نه سگ دیگری.»

همین دلبستگی، افراد را در چیزی که شیفتگی نامیده می‌شود، گرفتار می‌کند. عشاق چنان به صورت مغناطیسی به سمت یک چهره خاص کشیده می‌شوند که نمی‌توانند در جای دیگری آرامش پیدا کنند. اما زیبایی که باید در دیگران جستجو کنیم، زیبایی اعمال شریف، شخصیت با فضیلت و تمایلات معنوی است، نه زیبایی فیزیکی.

وقتی روحت سرشار از شادی باشد، جذاب می‌شوی. من چیزی جز یک لبخند واقعی و معصوم را دوست ندارم، زیرا بدون آن، مردم فرقی با عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی ندارند. امروز می‌گویند که تو را برای همیشه دوست خواهند داشت و فردا به خاک سپرده می‌شوند. پس عشق بزرگ آنها کجاست؟ و آن یقین مطلق که «تو زندگی من هستی و من تو را برای همیشه دوست خواهم داشت؟» کجاست؟

اما اگر اجازه دهید خدا حتی فقط یک بار به شما بگوید: «دوستت دارم»، آن عشق واقعاً ابدی خواهد بود. چرا وقت خود را برای جستجوی خرده‌های عشق انسانی، یک مشت پول یا این یا آن تلف کنید، در حالی که می‌توانید همه چیز را در خدا بیابید: تمام عشق دنیا، تمام قدرت هستی؟ ما نباید خدا را از روی طمع قدرت، بلکه از روی میل به عشق جستجو کنیم. آنگاه بزرگترین گنج را خواهیم یافت. و هنگامی که خدا را با عشقی عمیق و از صمیم قلب دوست بداریم، او به ما پاسخ خواهد داد و ما تپش عشق او را در قلب خود احساس خواهیم کرد.

سالک باید مکرراً مراقبه کند، زیرا زندگی با تفکر در مورد خدا شیرین می‌شود. مراقبه بسیار والاتر از صرف ساعت‌های بی‌شمار برای جستجوی پول، عشق انسانی یا هر چیز دیگری است که ممکن است به ذهن خطور کند. هر چه بیشتر مراقبه کند و هر چه ذهنش در حین کار بیشتر در حالت معنوی قرار گیرد، بیشتر قادر به لبخند زدن می‌شود. من اکنون و همیشه در آن قلمرو هستم - در آگاهی مقدس خدا. هیچ چیز چه به تنهایی و چه با دیگران، شادی خدا همیشه در درون من می‌درخشد. من توانسته‌ام لبخندم را حفظ کنم. اما به دست آوردن آن لبخند کار سختی بود! همان لبخندها در درون شما نیز وجود دارند - همان شادی و سعادت روح در درون شما ساکن است. نیازی به کسب آنها ندارید، فقط برای بازیابی آنها. شما آنها را موقتاً از طریق ارضای نفس با حواس از دست داده‌اید و می‌توانید آنها را دوباره به دست آورید.

هر کسی که معتقد است چیزهای فیزیکی که می‌توان از طریق بینایی، شنوایی، چشایی، بویایی و لامسه از آنها لذت برد، شادی خالص به ارمغان می‌آورند، سخت در اشتباه است. حواس شادی نمی‌آورند؛ بلکه ما را از آن محروم می‌کنند. اگر برای شادی خود شرایطی را تحمیل کنید، مانند اینکه بگویید: "من نمی‌توانم شاد باشم مگر اینکه آن چهره را ببینم"، هرگز شادی خالص و بی‌عیب و نقص را نخواهید چشید، زیرا لذت‌های حسی زودگذر هستند. روزها و سال‌ها بر زیبایی فیزیکی تأثیر می‌گذارند. همه چیز در دنیای مادی تابع قانون تغییر است. بنابراین، حتی اگر شخصی بتواند هر چهره زیبایی را در جهان ببیند، هر صدایی را بشنود و هر آنچه را که می‌خواهد لمس کند، باز هم شادی واقعی را نخواهد یافت. با این حال، ممکن است خود را فریب دهد و فکر کند که خوشحال است. گاهی اوقات، پس از تلاش فراوان برای به دست آوردن چیزی، متوجه می‌شود که در خود آن چیز شادی وجود ندارد. با این وجود، آنها از تلاشی که انجام داده‌اند رضایتی کسب می‌کنند و بنابراین فکر می‌کنند که خوشحال هستند. اما این نوع رضایت موقتی و زودگذر است.

بنابراین جستجوی شادی در حواس بیهوده است. شادی معنوی باید در کلمات و حالات چهره یافت و ابراز شود. وقتی شخصی این کار را انجام می‌دهد، حتی یک لبخند کوچک همه اطرافیانش را با مغناطیس مبارک خود در بر می‌گیرد و دیگران احساس شادی خواهند کرد.

اما فقط خدا می‌تواند قلب‌ها را تغییر دهد. ما نباید توانایی انجام کار نیک را به خودمان نسبت دهیم. تنها نیکوکار واقعی در هستی خداست. این

جهان از آن اوست. اگر حضور او را احساس کنید و متوجه شوید که او بر همه چیز کنترل دارد، و اگر همه چیز - اعمال خوب و حتی بد - را به او بسپارید، شگفت‌زده خواهید شد که خواهید دید تمام اعمال شما به اعمال نیک تبدیل می‌شوند.

وقتی آگاهی از خدا با شما باشد، قادر به انجام کاری که او را ناراضی می‌کند نخواهید بود. ما باید زندگی خود را وقف او کنیم و بدانیم که این خداست که افکار والا را الهام می‌بخشد و ما را به انجام اعمال نیک ترغیب می‌کند. ما باید آن «منیت» را که بزرگترین مانع این دانش رهایی‌بخش است، از بین ببریم. اگر خدا جرقه کوچک زندگی را در بصل النخاع خاموش کند، فرد قادر به بلند کردن دست خود نخواهد بود! [نقطه اصلی که نیروی حیات از طریق آن وارد بدن می‌شود]

یک بار بیرون نشسته بودم و هوا خیلی سرد بود، آگاهی‌ام را به درون معطوف کردم و در یک چشم به هم زدن، دیگر اصلاً سرما را حس نمی‌کردم، سرشار از شادی عظیمی بودم و هر از گاهی، می‌دیدم که بدنم و هر آنچه در اطرافم بود، در یک نور واحد حل می‌شود. اگر روی اشکال اطرافم تمرکز می‌کردم، می‌توانستم آنها را ببینم و اگر روی نور تمرکز می‌کردم، دنیا ناپدید می‌شد. هیچ چیز بدون آگاهی قابل دیدن نیست. اگر کنترل کامل ذهن خود را داشته باشید و به درون، به درون خود نگاه کنید، آن نور عظیم الهی را خواهید دید، حتی با چشمان باز.

وقتی نگاهتان را از طریق چشمانتان به بیرون معطوف می‌کنید، آگاهی شما دنیای بیرون را درک می‌کند. هر آنچه در هستی است، تصویری متحرک در فیلم کیهانی خداست. آن روز، توانستم احساسات و افکاری را ببینم که برای آگاهی من رؤیاهایی بودند که از جانب خدا ساطع می‌شدند. همچنین وقتی آگاهی‌ام را به درون معطوف کردم، توانستم شادی خالص را بدون هیچ احساسی احساس کنم. با اینکه در آن سرمای شدید نشسته بودم و فقط لباس‌های سبکی پوشیده بودم، می‌توانستم احساس کنم که سرما و مناظر ناپدید می‌شوند و فقط شادی جای آنها را می‌گیرد. بعداً، در حین تجربه آن شادی عظیم، احساساتی را تجربه کردم.

ما باید خود را برای احساس خدا آموزش دهیم. نباید به خواندن یک دعای کوتاه یا مشاهده یک نور ساده قانع شویم. هر کسی که بتواند غرایز جنسی خود را به طور معقول کنترل کند، حواس خود را تا حدی مدیریت کند و با تمام توان به دنبال خدا باشد، بدون شک اگر آرزوی آن را داشته باشد، لقای الهی را تجربه خواهد کرد. حتی اگر فردی طرفدار بزرگ اخلاق باشد و

دارای تمایلات و گرایش‌های معنوی باشد، این بدون ادراک واقعی الهی کافی نیست.

اگر انسان مشتاق تجربه معنوی است، نباید خود را فریب دهد، باید به درستی مراقبه کند و به خدا بگوید: «پروردگارا، من نقاط ضعف خود را می‌شناسم، اما آنها نمی‌توانند مانعی بین من و تو باشند. من فقط می‌خواهم با تو بمانم زیرا تو مرا آفریده‌ای و اولین وظیفه من نسبت به توست.»

خردمندان به سالک توصیه می‌کنند که خود را گناهکار نداند، خود را عادل نداند و مغرور نشود، بلکه دریابد که خدا با اوست و از طریق او عمل می‌کند. آنگاه دنیای جدیدی را خواهد دید. بدون آگاهی الهی، این دنیا پر از تضاد، خشونت و ناامیدی‌های تلخ و وحشتناک به نظر می‌رسد. هیچ پناهگاهی جز آن آگاهی والای الهی وجود ندارد.

در یک ثانیه، خداوند می‌تواند یک کپی دقیق از هر کسی که از طریق مرگ این دنیا را ترک کرده است، خلق کند. ما باید این حقیقت را بپذیریم که خداوند می‌خواهد ما درک کنیم که این خلقت صرفاً یک نمایش است. اگر این نمایش را خیلی جدی بگیریم، رنج خواهیم برد و شادی آن را از دست خواهیم داد و قادر به تحمل زندگی با بیماری‌ها، دردها، غم‌ها و بارهایش نخواهیم بود.

وقتی چیزی باعث درد جسمی من می‌شود، ذهنم را روی نقطه کانونی معنوی بین ابروهایم متمرکز می‌کنم و اصلاً دردی احساس نمی‌کنم، اما وقتی روی منبع درد تمرکز می‌کنم، آن را به عنوان یک توهم درک می‌کنم. اگر بتوانید آگاهی معنوی خود را حفظ کنید، وقتی سایه‌های وهم‌آلود غم از مقابل روحتان عبور می‌کنند، رنج نخواهید برد. بی‌وقفه به درگاه خدا دعا کنید تا او خود را به عنوان واقعیت منحصر به فرد و شادی‌بخش درون شما آشکار کند.

مردم وقت زیادی را تلف می‌کنند و مرگ یکی یکی آنها را می‌رباید. هدف زندگی شناخت خداست و نباید بدون رسیدن به این هدف، این بدن را ترک کرد.

خداوند می‌خواهد ما آگاهی خود را افزایش دهیم و از دوگانگی‌های این دنیا فراتر رویم، اما به انسان اجازه نخواهد داد که این پناهگاه توهمات را برای همیشه ترک کند، مگر اینکه خود را از بیماری شهوات شفا دهد.

ما باید هر کاری را که انجام می‌دهیم برای خدا انجام دهیم. کار کردن برای خدا به اندازه مدیتیشن برای رسیدن به پیشرفت معنوی مهم است.

شب‌ها، وقتی مرید در مورد خدا مراقبه می‌کند، روحش متعالی می‌شود و احساس می‌کند در سعادت او غرق شده است. وقتی در طول روز کار خود را انجام می‌دهد، خاطره آن حالت را با خود به همراه می‌آورد و شادی آن را حفظ می‌کند، بنابراین در ارتباط با خدا باقی می‌ماند و همیشه می‌تواند لبخند بزند و بگوید: «کمی غم یا کمی لذت یا کمی آرامش نمی‌تواند هیچ آشفتگی یا اضطرابی در سعادتِ همواره در حال تجدیدِ روح من ایجاد کند.»

ما باید توهمات فریبنده زندگی را به سخره بگیریم و آن را به عنوان مجموعه‌ای از تصاویر کیهانیِ همواره در حال تغییر و گذرا ببینیم. تنها در این صورت است که از طلسم توهم کیهانی رهایی خواهیم یافت. ما باید در لطف خدا زندگی کنیم. وقتی بتوانیم در میان رویدادهای متنوع زندگی محکم و استوار بایستیم، متوجه خواهیم شد که خدا تنها واقعیت حقیقی در جهان است. خدا نمی‌خواهد به ما آسیبی برساند زیرا ما را به تصویر خود آفریده است. ما باید از فکر کردن به خودمان به عنوان انسان‌های ضعیف دست برداریم و پتانسیل عظیم کیهانی درون خود را که منتظر آزاد شدن است، بشناسیم.

وقتی کسی از سرطان یا هر بیماری دیگری رنج می‌برد، این موضوع ساده‌ای نیست. با این حال، پیامبران و اولیاء الهی بسیار تحمل کردند، بیماران را شفا دادند و برخی حتی مردگان را زنده کردند و شادی الهی آنها در طول زندگی‌شان با آنها ماند. به همین ترتیب، ما باید با قلب، ذهن و نیت خود به سوی خدا بازگردیم. اما نمی‌توانیم به او برسیم مگر اینکه تأیید کنیم که او را بالاتر از هر چیز دیگری می‌خواهیم.

انسان نباید خدا را زیر سوال ببرد، زیرا اگر این کار را بکند، فقط شک و تردید به بار می‌آورد. او قادر به شناخت قوانین او نخواهد بود تا زمانی که با او متحد شود. پس چرا وقت خود را برای تلاش برای درک آن قوانین از دیدگاهی صرفاً عقلانی تلف کنیم؟

اگر رمانی بخوانید که در آن با قهرمان داستان بدرفتاری می‌شود و به نظر می‌رسد که شخصیت شرور پیروز می‌شود، و هر فصل با فصل قبل از خود در تضاد است، از نویسنده ناامید و رنجیده خاطر می‌شوید. اما وقتی فصل آخر را می‌خوانید، احساس آسودگی می‌کنید و آن را به دلیل پیچیدگی

و طرح پیچیده‌اش، رمانی فوق‌العاده می‌دانید. به همین ترتیب، خداوند نویسنده بزرگترین رمان هستی است و تناقضات و پیچیدگی‌های خلقت حتی بزرگترین ذهن بشر را نیز گیج می‌کند. اما وقتی او را در فصل آخر بیابیم، او راه‌حل‌های تمام اسرار زندگی بشر را آشکار خواهد کرد و وقتی پاسخ را مستقیماً از او دریافت کنیم، در مورد عدالت و حکمت او شکی نخواهیم داشت. چه شگفت‌انگیز است!

حضور الهی شک و تردیدها، غم‌ها و ترس‌ها را از بین می‌برد. کسانی که خدا را در قلب خود دارند، بر ترس غلبه می‌کنند، از آن می‌گریزند و خود را از توهمات کیهانی رها می‌کنند. سپس لبخند می‌زنند و می‌گویند: "بالاخره راز زندگی و اسرار هستی را می‌دانم." اما ما نباید ابتدا به دنبال دانش باشیم. ما باید ابتدا خدا را دوست داشته باشیم و سپس او هر آنچه را که می‌خواهیم بدانیم بر ما آشکار خواهد کرد. وقتی این اتفاق بیفتد، دوست من، لبخندی ماندگار خواهی زد. افکار، کلمات، نوشته‌ها و هر کاری که انجام می‌دهی، با شادی درخشان آن لبخند آغشته خواهد شد. هر کجا که تأمل کنی، عطر لبخند را به جا خواهی گذاشت و همه کسانی که از آن مکان بازدید می‌کنند، با خدا لبخند خواهند زد.

وقتی در سعادت وصف‌ناپذیر او زندگی می‌کنی، همیشه می‌توانی لبخند بزنی، زیرا او بسیار مقدس است که نمی‌توان از آن سخن گفت.

درود بر شما

خودخواهی و نوع‌دوستی

آنچه یک فرد - با کلام، عمل و اندیشه - به دیگران می‌فرستد یا ارسال می‌کند، به همان شیوه و به همان میزان به سوی آنها جذب می‌شود. ماهیت واقعی آنها از طریق حالات چهره و اعمالشان آشکار می‌شود. دیگران ارتعاشات یا امواج روانی آنها را حس می‌کنند و واکنش آنها به آنها متناسب با ماهیت آن ارتعاشات خواهد بود - منفی یا مثبت.

هر کس راه خودخواهی شیطانی را در پیش بگیرد، دیگران سعی می‌کنند هر چه دارد از او بگیرند، اما اگر خلاف این باشد، دیگران به او سخاوت و همدردی نشان خواهند داد.

ما نمی‌توانیم همه چیز را داشته باشیم. آنچه داریم هدیه‌ای از جانب خداست که برای استفاده موقت ما در طول زندگی‌مان روی این زمین در نظر گرفته شده است. دیر یا زود، مجبور خواهیم شد از دارایی‌هایمان جدا شویم، چه از طریق تصادف، سرقت، فرسودگی یا مرگ. بنابراین، وقتی سعی می‌کنیم به چیزی صرفاً به خاطر مالکیت بچسبیم یا آن را حفظ کنیم، خودمان را فریب می‌دهیم.

حتی این بدن‌هایی که سال‌ها در آن‌ها زندگی کرده‌ایم، روزی رها خواهند شد. بنابراین، اشتباه است که خودمان را مجبور کنیم باور کنیم چیزهایی را داریم که واقعاً نمی‌توان مالک آن‌ها بود. وقتی چیزی به ما داده می‌شود، باید درک کنیم که فقط برای مدت محدودی متعلق به ماست و باید آماده باشیم که آن را با دیگران به اشتراک بگذاریم.

وقتی کسی بیش از نیازش طمع دارد، مشکلات بزرگی در انتظارش است

انسان فروتنی که خدا را دوست دارد از همه بزرگتر است

خدا از ما پنهان نیست او از طریق گل‌ها، از طریق افکارمان و از طریق تمام آفرینش با ما صحبت می‌کند.

تنها هدف هستی، سوق دادن انسان به سوی حل معمای خود و درک این نکته است که خدا پشت و پناه اوست.

کسانی که در درون خود هماهنگی و توافق احساس می‌کنند، از هماهنگی و توافق در طبیعت آگاهند.

شکی نیست که ما باید نیازهای اساسی مانند غذا، پوشاک و مقداری امنیت مالی داشته باشیم، اما در جستجوی این چیزها باید از شر نیازهای غیرضروری خلاص شویم، و منظورم از این، امیال آشکار و میل سوزان به داشتن بیش از حد لازم است.

باید در نظر داشته باشیم که در مسیر برآورده کردن نیازهای خود، باید به دیگران نیز در رفع نیازهایشان کمک کنیم و آنچه را که به دست می‌آوریم با افراد کم‌بضاعت تقسیم کنیم.

بیایید به یاد داشته باشیم که ما بخش جدایی‌ناپذیری از خانواده جهانی هستیم و نمی‌توانیم بدون آن زندگی کنیم. زندگی بدون نجار، مخترع یا کشاورز چگونه خواهد بود؟ خداوند از طریق تبادل خدمات و تخصص‌ها می‌خواهد که ما به دیگران فکر کنیم، زیرا زندگی کردن فقط برای خود یک اشتباه بزرگ است.

وقتی به خوشبختی خودمان فکر می‌کنیم، باید به خوشبختی دیگران نیز فکر کنیم. لازم نیست همه چیز را به خاطر خانواده جهانی رها کنیم، زیرا این غیرممکن است. اما باید با دیگران همدلی کنیم و نیازهای آنها را همانطور که خدای خودمان می‌خواهد در نظر بگیریم. به همان اندازه که از یکدیگر دریافت می‌کنیم، به یکدیگر نیز بدهیم. دیگران خودِ برتر ما هستند. اما یک فرد عادی، در درجه اول و مهمتر از همه، فقط به خودش فکر می‌کند.

شکی نیست که غریزه بقا قوی است، اما دنیا این احساس را در درون ما تقویت می‌کند و لزوم چسبیدن به هر آنچه که متعلق به ماست را القا می‌کند. با این حال، باید به یاد داشته باشیم که همه بندگان خدا خانواده او هستند و همه ما در این زمین برادر و خواهر هستیم.

خداوند به انسان عقل و ادراک عطا کرده است و ما را قادر می‌سازد گرسنگی و سرما را تجربه کنیم. باید بپذیریم که اطرافیان ما نیز گرسنگی و سرما را تجربه می‌کنند. وقتی به دنبال آسایش خود هستیم، باید تلاش کنیم تا به دیگران نیز در یافتن آسایش کمک کنیم. از آنجایی که از درد و رنج بیزاریم، باید دست یاری به سوی نیازمندان اطرافمان دراز کنیم تا رنج آنها را کاهش دهیم و بدبختی آنها را برطرف کنیم. آنها مانند ما رنج می‌برند و برخی ممکن است حتی بیشتر از ما رنج ببرند.

اگر همدردی فرد محدود به خانواده و دوستانش باشد و نه هیچ کس دیگری، او خود را محدود می‌کند و شادی از زندگی‌اش فرار می‌کند و جای خود را به مشکلات غیرمنتظره می‌دهد.

ما باید آماده باشیم تا به بهترین شکل ممکن به دیگران کمک کنیم و از ارائه کمک به کسانی که با آنها روبرو می‌شویم، لذت ببریم. نباید این را فداکاری بدانیم، زیرا اگر این کار را بکنیم، کمک کردن به یک بار سنگین تبدیل می‌شود. در عوض، باید احساس شادی درونی کنیم، زیرا بخشش امری مقدس است و لذتی وجود دارد که برای کسانی که سعی می‌کنند به

دیگران، چه از نظر مادی و چه از نظر عاطفی، کمک کنند و قلب‌های شکسته خود را التیام بخشند، شناخته شده است.

اگر دنیا از خودخواهی شیطانی خود دست بردارد، بهشت را روی این زمین خواهیم دید.

بذر جنگ در قلب خودخواهی بدخواهانه نهفته است. انسان‌های اولیه ابتدا از چماق‌های سنگی استفاده می‌کردند که بعدها به تیر و کمان تبدیل شدند تا از خودخواهی خود در برابر خودخواهی دیگران محافظت کنند. بعدها، تفنگ و تپانچه اختراع شدند، سپس مسلسل و متعاقباً بمب و گاز سمی - همه برای محافظت از خودخواهی یک گروه از مردم در برابر خودخواهی گروه دیگر.

در نتیجه‌ی این خودخواهی نفرت‌انگیز، جنگ‌ها آغاز می‌شوند، تعادل اقتصادی به هم می‌ریزد و رکود و سپس افسردگی فراگیر می‌شود.

پتانسیل مخرب بشریت بیش از پتانسیل سازنده آن رشد و توسعه یافته است. این جوشش بدخیم - جوشش خودخواهی بدخواهانه - سرانجام خواهد ترکید. اما متأسفانه، بسیاری از زندگی‌ها قبل از اینکه بشریت بیدار شود و بفهمد که خودخواهی ناسیونالیستی کمتر از خودخواهی شخصی مضر نیست، از بین خواهند رفت. یک ملت اساساً از گروه‌های کوچک تشکیل شده است و آن گروه‌ها از افراد تشکیل شده‌اند. هر کس باید از خودش شروع کند.

مرزهای بین کشورها ثابت نیستند و دولت‌های جهان دائماً در حال تغییرند.

خودخواهی که بدون توجه به حقوق و خوشبختی دیگران به دنبال خوشبختی است، یا حقوق و منافع دیگران را برای اهداف خود پایمال می‌کند، فقر، بدبختی و ناراحتی به بار می‌آورد. ثروتمند شدن به قیمت دیگران یک اشتباه فاحش است. افراد بزرگ از نوع‌دوستی مبتنی بر یک میل معنوی واقعی برای به اشتراک گذاشتن و بخشیدن حمایت می‌کنند.

کمونیسم که ظاهراً به توده‌ها وعده فراوانی و رفاه می‌دهد، موفق نخواهد شد و روزی فرو خواهد پاشید، زیرا مبتنی بر اجبار و سرکوب آزادی‌های شخصی است (توجه: این سخنرانی توسط استاد پاراماهانسا در سال ۱۹۳۷ ایراد شده و آن نتیجه‌گیری واقعاً به حقیقت پیوسته است!)

اگر فردی صرفاً بر دست‌ها و پاهایش تمرکز کند و از سر خود غافل شود، مغز برای هدایت مهارت‌های حرکتی عمل نخواهد کرد. تمام عملکردهای بدن باید هماهنگ باشند. به همین ترتیب، ذهن‌ها (تصمیم‌گیرندگان) در ملت‌ها و جوامع باید با دست‌ها و پاها (نیروی کار) هماهنگ کار کنند، زیرا اگر منافع با هم برخورد کنند، نظم از بین می‌رود، هرج و مرج غالب می‌شود و رنج و عذاب به بار می‌آید.

دو معلم در جهان وجود دارد کسی که خدا را راهنما و مرشد خود قرار دهد، از هیچ چیز نمی‌ترسد و کسی که شیطان را رهبر و مرشد خود قرار دهد، رنج فراوانی خواهد کشید.

کلمه کلیدی برای اکثر مردم در این زندگی «من» است. کسانی که روحیه و گرایش معنوی دارند، به همان اندازه که به خودشان فکر می‌کنند، به دیگران نیز فکر می‌کنند. کسانی که فقط به خودشان فکر می‌کنند، دشمنی و کینه اطرافیانشان را به خود جلب می‌کنند. اما کسانی که احساسات و علایق دیگران را در نظر می‌گیرند، متوجه می‌شوند که دیگران به آنها فکر می‌کنند و احساسات آنها را در نظر می‌گیرند.

اگر در شهری صد نفر باشند و هر کدام سعی کنند از دیگران بگیرند، نود و نه دشمن خواهند داشت، اما اگر هر کدام سعی کنند به دیگران کمک کنند، نود و نه دوست خواهند داشت.

من اینگونه زندگی کردم و با بخشیدن به دیگران چیزی را از دست ندادم. در واقع، هر آنچه که بخشیدم، به لطف خدا چندین برابر به خودم بازگشت. اکنون دیگر آرزویی ندارم، زیرا آنچه در اعماق وجودم دارم، بزرگتر و گرانبهاتر از هر چیزی است که دنیا می‌تواند ارائه دهد. آنچه انسان واقعاً به دنبال آن است، خوشبختی است و هنگامی که خوشبختی به دست آید، نیاز به شرایطی که منجر به آن می‌شود، از بین می‌رود.

من حساب بانکی ندارم چون تنها تضمین من در این دنیا احساسات خوبی است که مردم نسبت به من دارند من به هیچ تضمین زمینی دیگری اعتقاد ندارم ثروت واقعی در زندگی در قلب برادران و دوستان است.

وقتی نوع‌دوست باشیم، خوشحال می‌شویم و اگر این رویکرد را اتخاذ کنیم، اطرافیانمان تحت تأثیر رفتار ما قرار می‌گیرند و سعی می‌کنند از ما تقلید کنند. ما باید خودخواهی را که ریشه همه بدی‌های فردی و ملی است، از بین ببریم.

نوع‌دوستی آگاهی را گسترش می‌دهد

وقتی نیت‌های خوب را به دیگران می‌فرستید، آگاهی شما گسترش می‌یابد. وقتی به همسایه خود فکر می‌کنید، بخشی از وجودتان همراه با آن فکر فعال می‌شود. اما فکر کردن به تنهایی کافی نیست؛ ما باید آماده باشیم تا افکارمان را به عمل تبدیل کنیم.

ازدواج درسی در نوع‌دوستی ارائه می‌دهد. دو نفر تلاش می‌کنند زندگی خود را با هم تقسیم کنند. سپس فرزندان به دنیا می‌آیند و والدین آنچه را که دارند با آنها به اشتراک می‌گذارند. اما فکر کردن فقط به خانواده نزدیک (یعنی فقط من و تو، یا فقط ما) نوعی خودخواهی است. زمانی فرا خواهد رسید که عزیزان از ما جدا می‌شوند و این شیوه زندگی است. این به ما یادآوری می‌کند که هدف نهایی بشریت گسترش مرزهای آگاهی ما با کار کردن برای دیگران و به اشتراک گذاشتن نعمت‌های زندگی با آنهاست.

نوع‌دوستی برای دارنده‌ی خود برکات فراوان و شادی بزرگی به ارمغان می‌آورد، زیرا از طریق نوع‌دوستی، فرد شادی خود را حفظ می‌کند. هدف من شاد کردن دیگران است، زیرا شادی من از شادی آنها ناشی می‌شود.

ما نمی‌توانیم واقعاً طعم موفقیت را بچشیم مگر اینکه شادی خود را با دیگران به اشتراک بگذاریم. من فقط به اعضای خانواده اشاره نمی‌کنم، بلکه به همه مردم اشاره می‌کنم. ما باید به دیگران فکر کنیم و تا حد توان به آنها کمک کنیم. این به معنای فقیر کردن خودمان نیست، بلکه به معنای نشان دادن نگرانی واقعی و دوستانه و تمایل به اشتراک گذاری است. ما باید ابتدا اصول عدالت را در مورد خودمان به کار ببریم. اگر خودمان نوعدوست نباشیم، نمی‌توانیم نوعدوستی را به دیگران آموزش دهیم. با شروع از خودمان، به الگوهای خوبی برای دیگران تبدیل می‌شویم.

من زندگی‌ام را وقف خدمت و سود رساندن به دیگران کرده‌ام، سفرهای زیادی کرده‌ام و برای مخاطبان زیادی سخنرانی کرده‌ام، اما می‌دانم که از طریق نوشته‌ها و آموزه‌هایم به بهترین شکل به دیگران خدمت می‌کنم.

جمعیت برای گوش دادن به سخنرانی‌ها می‌آیند، نه لزوماً از روی عشق واقعی. مردم برای الهام و آرامش معنوی می‌آیند. اما من روح‌هایی را می‌خواهم که در جستجوی حقیقت باشند، کسانی که خدا را دوست دارند. به همین دلیل است که من بر ضرورت مراقبه در مورد خدا تمرکز کرده‌ام و همچنان تمرکز می‌کنم.

تمام جویندگان جدی و پیگیر در مسیر معنوی خود، اگر با اشتیاق و پشتکار به پیش بروند، تاج موفقیت را بر سر خواهند گذاشت.

ما باید خدا را با تمام قلب، ذهن، روح و قدرت خود دوست داشته باشیم و همسایه خود را مانند خودمان دوست داشته باشیم

منظور از دوست داشتن خدا با تمام قلب، ذهن، روح و قدرت چیست؟ قلب به معنای احساس، ذهن به معنای تمرکز، روح به معنای هماهنگی عمیق معنوی در مراقبه و قدرت به معنای هدایت تمام انرژی ما به سمت خداست. این به معنای دوست داشتن خدا با تمام احساسات، با تمام تمرکز در مراقبه و با تغییر مسیر انرژی یا قدرت زندگی از مادی به معنوی و تغییر توجه از بدن به خدا است.

عشق ورزیدن به خدا بدون تفکر ممکن نیست، زیرا تنها از طریق تفکر می‌توانیم ماهیت معنوی خود را به عنوان روحی که از ازل و ابد با خدایی که او را به صورت خود آفریده است، پیوند دارد، درک کنیم.

ما باید در درون خود تختی برای عشق والا به خدا بسازیم. هیچ چیز در زندگی مهم‌تر از عشق ورزیدن به او، صحبت کردن از او و روشن کردن دیگران برای شناخت او نیست. من هیچ چیز دیگری از مردم نمی‌خواهم.

لذت‌بخش است که تجربه معنوی‌ام را با کسانی که صادقانه در جستجوی آن هستند به اشتراک بگذارم. هیچ چیز به اندازه صحبت کردن با آنها درباره خدا و کمک به آنها برای تجربه حضور او، مرا شاد نمی‌کند.

عشق ورزیدن به خدا و بندگانش زیباست وقتی او را بیابیم، عشق او را در همه احساس می‌کنیم هیچ قدرتی بالاتر از قدرت عشق در جهان هستی نیست.

من پروردگار متعال را می‌بینم که بر آسمان‌ها و اقیانوس‌ها و بر تخت آگاهی‌ام تکیه زده است. او را در درون خود و در روح همه حاضر می‌بینم و او را در تمام اشکال و تجلیات بی‌نهایتش در آفرینش در آغوش می‌گیرم.

انسان‌ها پیوسته در جستجوی آن «چیز دیگر» هستند که امید دارند برایشان شادی کامل و پایدار به ارمغان بیاورد. برای آن دسته از ارواحی که خدا را جستجو کرده و او را یافته‌اند، جستجو پایان یافته است، زیرا خدا آن «چیز دیگر» است.

خداوند شما را رحمت کند، و درود بر شما باد

ارواح و اشباح

واقعیت و جوهره آن

انواع و اقسام داستان‌ها و افسانه‌ها درباره ارواح، اشباح، اجنه گنج‌یاب، جادوگران، غول‌های جسدخوار و خون‌آشام‌ها وجود دارد و تعداد افرادی که ادعا کرده‌اند با این موجودات برخورد داشته‌اند، کم نیست.

از میان موارد زیادی که با آنها مواجه شدم، بیشتر مربوط به افرادی بود که از توهمات شدید روانی رنج می‌بردند. یکی از این زنان کتابی درباره موجودات خونخوار و جهنمی خوانده بود و توهماتش آنقدر واضح بود که هر شب احساس می‌کرد یک غول خونش را می‌مکد. او هر بار که به ملاقات من می‌آمد، بهبود می‌یافت، اما ایده یک غول شبانه در ذهنش ریشه دوانده بود زیرا بیماری عود می‌کرد. او در حالی که در توهمات خود غرق شده بود، زودرس درگذشت.

اعتقاد به جادوگری در قرن شانزدهم رواج داشت و صدها نفر که مظنون به جادوگری بودند، به دروغ متهم به همکاری با شیطان شدند و در نتیجه جان باختند. ژاندارک به تیر چوبی بسته شد و در آتش سوزانده شد زیرا او را جادوگر می‌دانستند.

دنیای دیگری به نام قلمرو اثیری وجود دارد که در پشت این کیهان پنهان شده است. ساکنان آن در قالب‌های سیاره‌ای متشکل از نور جای گرفته‌اند. این موجودات یا «ارواح» برای چشمان ما نامرئی هستند و معمولاً در دنیای خود محصور می‌مانند، همانطور که ما در دنیای فیزیکی خود محصور هستیم. اگر برای ساکنان بدخواه قلمرو سیاره‌ای آسان بود که به سطح زمینی ما نفوذ کنند و به ما آسیب برسانند، در ترس و وحشت دائمی زندگی می‌کردیم.

سرزمین ما همین الان هم به اندازه کافی وحشت و هراس دارد. مطمئناً خدا نمی‌خواهد دخالت ارواح و شیاطین را به رنج ما اضافه کند!

با این حال، برخی موجودات سیاره‌ای وجود دارند که به عنوان ارواح سرگردان شناخته می‌شوند. این ارواح با دلبستگی‌های قوی به زمین وابسته‌اند و تمایل دارند وارد بدن انسان شوند تا از آن به عنوان وسیله‌ای برای لذت‌های نفسانی خود استفاده کنند. این موجودات معمولاً نامرئی هستند و هیچ قدرتی برای تأثیرگذاری بر افراد عادی ندارند. گاهی اوقات، ارواح بدخواه موفق می‌شوند وارد بدن و ذهن یک فرد شوند و آن را تسخیر کنند. این اتفاق فقط زمانی می‌افتد که آن فرد از نظر ذهنی نامتعادل باشد، زمانی که ذهن او به دلیل بیکار ماندن یا بی‌فکر بودن ضعیف شده باشد، مانند کسی که ماشین خود را قفل نکرده و کلیدها را داخل آن گذاشته است. در چنین حالتی، یک ولگرد ممکن است وارد ماشین شود و فرار کند.

ارواح سرگردان، ارواحی هستند که بدن خود را در اثر مرگ از دست داده‌اند، اما همچنان عمیقاً به آن وابسته‌اند، بنابراین، آنها به هر طریقی سعی می‌کنند از بدن هر شخصی برای رسیدن به اهداف خود استفاده کنند. خوشبختانه، ارواح سرگردان نمی‌توانند در برابر ارتعاشات شدید تفکر و آگاهی معنوی مقاومت کنند. آن دسته از جویندگان صادق خدا که در مورد او تأمل و تفکر می‌کنند، هیچ ترسی از این موجودات گمشده و گمراه ندارند. زیرا خدا روح برتر است و هیچ روحی، هر چقدر هم که شرور باشد، نمی‌تواند به کسانی که خدا را دوست دارند و دائماً به یاد او هستند، آسیبی برساند.

برای درک ماهیت موجودات سیاره‌ای، ابتدا باید خودمان را درک کنیم. وقتی خداوند ما را آفرید، ابتدا ما را به عنوان آگاهی آفرید. از ذهن فراگیر خود، ما را شکل داد و از این منظر، ما در درجه اول موجودات ذهنی هستیم. آیا این درست نیست که وقتی چیز جدیدی خلق می‌کنید، اولین قدم این است که مدلی از آن را در ذهن خود تصور کنید؟ سپس مواد لازم را جمع‌آوری می‌کنید و در نهایت آن ایده را به واقعیت تبدیل می‌کنید. این موضوع در مورد ترکیب ما و ترکیب تمام خلقت نیز صدق می‌کند. ما سه طبیعت داریم: طبیعت ذهنی (ایده)، طبیعت اثیری (ماده خلقت) و طبیعت فیزیکی (محصول متراکم).

بدن فیزیکی از ۱۶ عنصر تشکیل شده است، اما اینکه چگونه این مواد شیمیایی عناصر مادی با هم ترکیب شده‌اند تا بدن را به ابزاری برای ذهن تبدیل کنند، واقعاً شگفت‌انگیز است!

بعضی افراد می‌خواهند هر سال یک ماشین جدید بخرند، اما مجبورند مدل فیزیکی قدیمی خود را برای شصت، هفتاد یا حتی بیشتر سال نگه دارند! حتی وقتی بدن فرسوده می‌شود، میل به نگه داشتن آن قوی باقی می‌ماند تا زمانی که خدا بگوید: "کافی است! مرا از این بدن رها کن!" سپس، فرد از بدن در حال پوسیدگی خود بیرون می‌پرد تا خود را در بدنی اثیری متشکل از نور و سرزندگی بیابد. آنها از اینکه متوجه می‌شوند از طریق بدن جدید خود توانایی شنیدن، دیدن و لمس کردن را دارند و هیچ استخوانی برای شکستن یا گوشتی برای آسیب دیدن ندارند، خوشحال می‌شوند.

وقتی شخصی می‌میرد، بدن فیزیکی او تجزیه می‌شود، اما بدن سیاره‌ای او به طور کامل در حالت اولیه خود باقی می‌ماند.

آن ارواحی که زمین را ترک کردند کجا هستند؟ آنها در اتر پرسه می‌زنند. ممکن است بگویید: "این غیرممکن است"، اما بیایید این مقایسه را انجام دهیم:

اگر به یکی از اعضای یک قبیله بدوی بگویم که موسیقی در اتر وجود دارد و می‌توان آن را دریافت و شنید، به من می‌خندند، یا شاید حتی وحشت می‌کنند. اما اگر رادیویی بیاورم و آن را روی ایستگاهی تنظیم کنم که موسیقی و آهنگ پخش می‌کند، قادر به رد ادعای من نخواهند بود. به همین ترتیب، می‌توانم به دیگران نشان دهم که موجودات فرازمینی از اتر عبور می‌کنند و آنها قادر به انکار آن نخواهند بود. دنیای فرازمینی همین جاست، فراتر از ارتعاشات متراکم جهان فیزیکی.

اگر مردم می‌توانستند انبوه موجودات سیاره‌ای را در اتر اطراف خود ببینند، بسیاری از آنها دچار ترس می‌شدند و برخی سعی می‌کردند عزیزان از دست رفته خود را جستجو کنند.

اگر عمیقاً بر چشم معنوی تمرکز کنید، می‌توانید از طریق بینش درونی، دنیای درخشانی را که در آن تمام ارواحی که به قلمرو اثیری رفته‌اند، زندگی می‌کنند، درک کنید. در انسان‌ها، قلب به عنوان گیرنده عمل می‌کند و چشم معنوی نور را منتقل می‌کند. حتی اگر نتوانید عزیزان از دست رفته خود را ببینید، اگر با آرامش احساسات خود را بر قلب متمرکز کنید، حضور

عزیزانتان را که در بدن‌های نورانی وجود دارند و از آزادی خود از اسارت بدن فیزیکی لذت می‌برند، حس خواهید کرد.

من موجودات سیاره‌ای زیادی را می‌بینم که از صفحه زمین خارج شده‌اند، اما آنها نمی‌توانند مرا ببینند. من خودم را برایشان مرئی نمی‌سازم، اما اگر بخواهم می‌توانم آنها را ببینم.

بنابراین، ما هنگام مرگ کاملاً آزاد نیستیم. روح ما در دو شکل ظریف محصور می‌ماند: سیاره‌ای (بدن انرژی) و علّی (بدن فکری)

وقتی انسانی شکل فیزیکی به خود می‌گیرد، در این دنیا به موجودی مرئی تبدیل می‌شود. پس از مرگ بدن فیزیکی‌اش، در دنیای سیارات به عنوان یک «روح» باقی می‌ماند، یعنی به عنوان موجودی نامرئی که دارای ظرفیت ذهنی و همان ذهنیت و ویژگی‌هایی است که در طول وجود زمینی‌اش او را متمایز می‌کرد.

ساکنان دنیای سیارات، البته می‌توانند یکدیگر را در بدن‌های نورانی‌شان ببینند، اما موجودات سیاره‌ای معمولاً برای ما روی زمین نامرئی هستند، مگر اینکه بدانیم چگونه از طریق چشم معنوی به دنیای سیارات نفوذ کنیم. وقتی ارواح بدن‌های اثیری خود را رها می‌کنند و وارد حالت ذهنی دنیای علّی می‌شوند، کاملاً ناپدید نمی‌شوند، بلکه کاملاً نامرئی می‌شوند، همانطور که افکار نامرئی هستند.

وقتی ارواح از امیال نفسانی رها می‌شوند، دیگر نیازی به تجسم دوباره روی زمین ندارند. سپس این ارواح بین قلمرو سیاره‌ای و بهشت علّی حرکت می‌کنند و تا زمانی که رهایی معنوی از آن حالت نیز حاصل شود، به تجسم در سطح سیاره‌ای ادامه می‌دهند. وقتی تمام امیال علّی از بین بروند، فرد واقعاً آزاد یا یک روح آزاد می‌شود.

اگر روحِ درگذشته هنوز آرزوهای برآورده نشده‌ای از وجود زمینی خود داشته باشد، همچنان آن آرزوها را در قلمرو سیاره‌ای احساس خواهد کرد و آرزو دارد خود را در یک بدن فیزیکی ابراز کند. بنابراین، آن روح، با بدن سیاره‌ای خود، به سلولی (سلول نطفه) که از اسپرم و تخمک تشکیل شده است، کشیده می‌شود و به عنوان یک نوزاد دوباره تناسخ می‌یابد.

عاقلانه نیست که کسی هرگونه نقص فیزیکی را به طور دائم به خود نسبت دهد. فرض کنید کسی در این زندگی یک

دستش را از دست می‌دهد و این فکر در آگاهی او ریشه می‌دواند و خود را متقاعد می‌کند که دیگر هرگز نمی‌تواند از آن استفاده کند. وقتی دوباره تناسخ پیدا می‌کنند، آن احساس فقدان دست را با خود به همراه خواهند داشت. اگر این فکر منفی به اندازه کافی قوی باشد، می‌تواند مانع کار خلاقانه فعالیت حیاتی آگاهانه‌ای شود که بازوهای بدن جدید را ایجاد می‌کند. بنابراین، فرد هرگز نباید خود را با نقص‌ها و کمبودهای بدن فیزیکی تعریف کند. چنین محدودیت‌هایی به روح مربوط نمی‌شود، که تصویر خالص و کامل خداست.

بنابراین، می‌بینید که قبل از اینکه شکل فیزیکی به خود بگیرید، یک روح بودید و پس از مرگ، دوباره به یک روح تبدیل خواهید شد. ما حتی وقتی می‌خوابیم نیز روح هستیم، زیرا در طول خواب اصلاً از خودمان به عنوان بدن فیزیکی آگاه نیستیم. بنابراین، از آنجایی که شما در خواب یک روح هستید و پس از مرگ نیز یک روح خواهید بود، چرا ارواح باید بترسند؟ این چیزی است که شما همیشه بوده‌اید - یک روح - و همیشه خواهید بود - و این چیزی است که شما برای همیشه خواهید بود.

تنها تفاوت این است که وقتی در زمان مرگ وارد قلمرو سیاره‌ای می‌شوید، نمی‌توانید به دلخواه خود بدنی فیزیکی مانند آنچه اکنون دارید، خلق کنید. فقط استادان بزرگی که با خالق متعال متحد شده‌اند می‌توانند این کار را انجام دهند. روح‌های پیشرفته معنوی می‌توانند ارتعاشات ظریف وسیله نقلیه سیاره‌ای را به یک بدن ملموس تشدید کنند.

ما از مرگ به دلیل درد و ایده نابودی می‌ترسیم. این یک تصور غلط است. عیسی مسیح پس از مرگش خود را در قالب جسمانی به شاگردانش آشکار کرد. لاهیری مهاشایا روز پس از مرگش با جسم و خون بازگشت. ما نشان داده‌ایم که آنها هلاک نشدند.

و پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «راستگوترین شما در) خواب، راستگوترین شماست» و «هر که مرا در خواب ببیند، گویی مرا در واقعیت دیده است»)

اگرچه موارد قطب‌های معنوی نادر است، اما نباید گفت که شهادت‌های آنها نادرست است.

من شخصاً معلمم، سری یوکتسوار، را دیدم که حدود سه ماه پس از مرگش زنده شد (به «جهان‌های معنوی: واقعیت و ماهیت آن» در این سایت مراجعه کنید).

کتاب‌های مقدس حکمت بیان می‌کنند که روح انسان اساساً بازتابی از روح الهی است. هرگز عذاب مرگ یا دردهای تولد را تجربه نمی‌کند و وجودش تا زمانی که هستی پابرجاست، جاودانه است. این روح جاودانه زنده و تغییرناپذیر است، از زوال مصون و از نابودی مصون است.

بارها پیش آمده که یک مرید بیمار که در دوردست زندگی می‌کرد، بدن سیاره‌ای مرا به واسطه‌ی قدرت فداکاری و عشقش به سمت خود جذب کرده است. یکی از این موارد در اینجا با مرید سوا دوی اتفاق افتاده است. او مرید فوق‌العاده فداکاری بود. یک بار، او بسیار بیمار شد اما این موضوع را از همه پنهان کرد. وقتی در بیمارستان به ملاقاتش رفتم، به من گفت: «لطفاً از خدا بخواه که دیگر مرا در این بدن نگه ندارد».

بعدها، به صومعه انسینیتاس در ساحل اقیانوس آرام بازگشتم و یک روز صبح ناگهان ارتعاش سیاره‌ای شفاف سوا دیوی را احساس کردم. او با فداکاری و عشق معنوی خود، بدن اثیری مرا به سمت خود کشید. فوراً، بدن فیزیکی من یخ زد، گویی زندگی از آن رخت بربسته بود. بعداً به من گفته شد که سوا دیوی درست قبل از اینکه بدنم را ترک کند، ناگهان فریاد زد: «سواماجی اینجاست!» زیرا او آگاهانه از انتقال من به دنیای دیگر آگاه بود.

بعداً، او را دیدم، با بدنی درخشان، که در یکی از کلاس‌های من نشسته بود، درست همانطور که در زمان حیاتش ظاهر شده بود. اگر کسی در آن زمان مرا لمس می‌کرد، آنها نیز می‌توانستند او را ببینند، اگرچه کسانی که در آن حالت آگاهی معنوی هستند به دیگران اجازه نمی‌دهند که آنها را لمس کنند.

ما بارها از آستانه مرگ عبور کرده‌ایم و به زندگی بازگشته‌ایم، پس چرا از مرگ بترسیم؟ مرگ می‌آید تا ما را آزاد کند. البته، ما نباید آرزوی مرگ کنیم، بلکه باید در آن - وقتی که خودش می‌آید - آرامش پیدا کنیم تا ما را از مشکلات مختلف نجات دهد.

مردم همچنین به دلیل اقامت طولانی در این زندان فیزیکی از مرگ می‌ترسند، تا جایی که از ترک آن می‌ترسند، اما ترس از مرگ برای انسان احمقانه است.

از آنجایی که خواست خداوند این است که ما این مدل فیزیکی باستانی را تا زمان مرگ در اختیار داشته باشیم، باید آن را حفظ کنیم و مراقبت لازم را از آن به عمل آوریم.

در هند داستانی درباره مرد جوان در حال مرگی وجود دارد که وقتی ناله‌های غم و اندوه و درد فراق را در اطراف خود شنید، فریاد زد:

با فریادهای همدردیت به روح من توهین نکن
وقتی که پا به قلمروهای ابدی نور و عشق می‌گذاری
من کسی هستم که باید برایت دلسوزی کند و از وضعیتت متاسف باشد.
در مورد من
بعد از امروز دیگر هیچ بیماری وجود ندارد
حتی یک استخوان هم نشکسته
نه غمی، نه دردی جانکاه
چون من رویای شادی را در سر دارم و در دریایی از شادی شنا می‌کنم
و من شادی را نفس می‌کشم
ساعات کاری افزایش یافته!

انسان نمی‌داند در این دنیا چه اتفاقی برایش خواهد افتاد. او در میان ترس‌ها و اضطراب‌های روانی زندگی می‌کند. کسانی که از دنیا رفته‌اند، به او ترحم می‌کنند و او را از دنیای خود پاک می‌کنند. من این را به مادری گفتم که پسرش را از دست داده بود و به محض اینکه توضیحاتم تمام شد، او فوراً اشک‌هایش را پاک کرد و گفت: «من هرگز چنین آرامشی را احساس نکرده‌ام. خوشحالم که می‌دانم پسرم آزاد است. فکر کردم اتفاق وحشتناکی برای او افتاده است.»

بسیاری از افراد دارای پیشرفت معنوی قادر به دیدن بدن‌های اثیری خود هستند.

وقتی بدن اثیری در زمان مرگ از بدن فیزیکی بالا می‌رود یا آن را ترک می‌کند، فرد در حال مرگ بدن خود را مرده می‌بیند. همین تجربه زمانی اتفاق می‌افتد که یوگی‌های پیشرفته از طریق اراده از بدن فیزیکی فراتر می‌روند و به آنها این امکان را

می‌دهند که به دلخواه خود بدن خود را ترک کنند و به آن بازگردند. با این حال، بسیاری از افرادی که معتقدند می‌توانند این کار را انجام دهند، اشتباه می‌کنند. صرفاً فکر کردن به تجربه چیزی به این معنی نیست که آن اتفاق خواهد افتاد. دانستن روش ضروری است.

یک بار، مردی در نیویورک پیش من آمد و اصرار داشت که می‌تواند (از بدن فیزیکی‌اش) به صورت اتری سفر کند. به او گفتم: «فکر نمی‌کنم؛ تو خیال می‌کنی که این توانایی را داری.» اما او اصرار داشت که من را امتحان کند. من موافقت کردم و گفتم: «بسیار خب، پس به صورت اتری سفر کن و برو پایین و به من بگو در رستوران آنجا چه خبر است.»

او لحظه‌ای سکوت کرد، سپس گفت: «یک پیانوی بزرگ در گوشه سمت راست است.»

مطمئن بودم که خیالاتی شده، چون تنفس و نبضش طبیعی بود.

بنابراین گفتم: «برعکس، فکر می‌کنم دو زن را آنجا دور یک میز خواهید دید.» او با تمسخر به من نگاه کرد. سپس با هم به رستوران رفتیم، و در گوشه رستوران پیانویی نبود، فقط دو زن دور یک میز نشسته بودند. سرانجام، دوستمان فهمید که فریب خیالات خودش را خورده است.

در رؤیاهای سیاره‌اِیِ باطنی‌ام، اغلب رویدادهای ترسناکی می‌بینم، اما آنها برای من مانند یک فیلم به نظر می‌رسند. دنیا برای سرگرمی ما ساخته شده است، نه برای عذاب دادن یا ترساندن ما. و خداوند متعال، نمایش خلقت خود را به طرز باورنکردنی پیچیده و پر از تضادهای خیر و شر آفرید.

ما باید خود را برای درک ماهیت معنوی پنهان خود آموزش دهیم، اما این امر تا زمانی که دائماً افکار خود را به بدن فیزیکی محدود می‌کنیم، غیرممکن است. اشتغال مداوم به چیزهای مادی، ما را مادی‌گرا می‌کند و آرزوهای معنوی ما را خفه می‌کند. ما باید خدا را مهمترین ملاحظه در زندگی خود قرار دهیم. اگر او را به جایگاه ثانویه تنزل دهیم، او به سراغ ما نخواهد آمد و ما او را نخواهیم شناخت. وسوسه‌های دنیا متعدد و همیشه حاضر هستند. کسانی که آرزوی معنویت دارند باید اراده خود را فعال کنند و مسیر خود را از میان جنگل انبوه وسوسه‌ها عبور دهند تا به قلمروی امن و آرام برسند.

صعود سیاره‌ای اثیری تنها زمانی می‌تواند آگاهانه تجربه شود که فرد وارد حالات عمیق وجد معنوی شود و آگاهی خود را به سطح بالاتری از آگاهی گسترش دهد. از طریق چشم معنوی خود، می‌توانند هر نقطه‌ای از فضا را درک کنند، چه در این دنیا و چه در قلمرو اثیری. آنها همچنین می‌توانند از محدودیت‌های زمان و مکان فراتر روند. برخی از افراد پیشرفته معنوی توانایی متراکم کردن بدن‌های اثیری و حتی فیزیکی خود را در هر مکانی دارند. این حالت دو مکانی یا حضور دوگانه نامیده می‌شود، جایی که فرد می‌تواند همزمان در دو یا چند مکان باشد. در این حالت، بدن فیزیکی در حالت حیات معلق، شبیه به خلسه، قرار دارد. وقتی استاد به بالاترین مرحله وجد معنوی (مرحله دانش الهی) می‌رسد، می‌تواند تمام وظایف خود را به طور عادی انجام دهد در حالی که در حالت مقدس وجد غوطه‌ور است.

کسی که به خدا پناه می‌برد، هیچ آسیبی به او نمی‌رسد و تا زمانی که به خدا ایمان دارد و به هدایت او تمسک می‌جوید، از هیچ چیز نمی‌ترسد. اما وقتی کسی اجازه می‌دهد افکار منفی به ذهنش راه پیدا کنند و باور داشته باشد که کسی در تلاش است به او آسیب برساند، به آن شخص قدرت می‌دهد تا این کار را انجام دهد.

تصور کنید کسی ایده‌ای نادرست برای شما بفرستد و شما آن را بپذیرید، بدون شک از آن آسیب خواهید دید، اما شما قدرت رد کردن افکار شیطانی را دارید. از کسانی که نیت شوم دارند نترسید، زیرا هیچ کس نمی‌تواند بر شما تأثیر بگذارد مگر اینکه از نظر روانی ضعیف باشید. ترس و ذهن بسته به شر اجازه ورود می‌دهد. اما وقتی به خود تأکید می‌کنید که "خدا با من است و از من محافظت می‌کند"، فقط خیر از افکار دیگران به شما می‌رسد. حتی اگر کسی افکار بدی برای شما بفرستد، آنها به شما نمی‌رسند. بلکه به فرستنده برمی‌گردند و به طرقی که او می‌داند یا نمی‌داند به او آسیب می‌رسانند. خود را با خدا احاطه کنید و به نام مبارک او، قوی‌ترین قدرت در جهان، پناه ببرید. این دیوار نفوذناپذیری است که تمام تیرهای شر، دروغ و ریا در برابر آن خرد می‌شوند و از آنجا تمام افکار منفی منحرف شده و به منبع و منشأ آنها بازگردانده می‌شوند!

به نیروهای ارواح سرگردان و ارواح سرگردان یا به جادوگران سیاه توجه نکنید. نیروهای کیهانی بزرگ و ثابت زیادی در عرصه زندگی در حال بازی هستند. جنگی کیهانی بین خیر و شر وجود دارد. اما هیچ ترسی برای مؤمنان صادقی که طبق ایمان و نیت خیر خود عمل می‌کنند، وجود ندارد، زیرا در نهایت خیر پیروز خواهد شد.

این جهان توسط موجودات و نیروهای نامرئی اداره می‌شود: خدا، پیامبران و اولیای او از یک طرف و شیطان، پیروانش و متحدان شیطانی‌اش از طرف دیگر. یک کشمکش بزرگ بین خدا و فرشتگانش و شیطان و متحدانش وجود دارد. این مشکل را نمی‌توان صرفاً به عنوان یک توهم رد کرد. اگر شیطان وجود نداشت، ما از خدا در برابر او کمک نمی‌خواستیم. شر وجود دارد و باید با تمام ابزارها و روش‌ها با آن مقابله کرد.

وقتی خدا انسان را آفرید، شیطان را نیز آفرید. شیطان با قدرت فریبنده‌اش برای آزمایش انسان‌ها وجود دارد. مگر اینکه آتش آهن را ذوب کند، فولاد را نمی‌توان چکش‌کاری یا آهنگری کرد. بنابراین وقتی بیماری یا دردی بروز می‌کند، به یاد داشته باشید که این آزمایشی است که باید از آن عبور کنید. از چنین آزمایش‌هایی شکایت نکنید یا ناراحت نشوید. بسیاری از روح‌های بزرگ از بیماری‌های وحشتناک جان خود را از دست داده‌اند و رنج عظیمی را تحمل کرده‌اند. برخی از آنها به معلولیت‌های جدی مبتلا بودند، اما ایمان خود را حفظ کردند و با رضایت به بالاترین جلال رسیدند.

سیاره ما زمین یکی از پرجمعیت‌ترین مکان‌ها است. جهان‌های بسیار بهتری از این زمین وجود دارد که پر از انواع مشکلات و سختی‌ها است. با این حال، خداوند ما را در رحمت خود فراموش نمی‌کند؛ بلکه او سعی می‌کند از راه‌های مختلف به ما کمک کند تا بر رنج‌ها و موانعی که بر سر راهمان قرار دارد غلبه کنیم.

خداوند، فرشتگانش و میلیون‌ها روح خوب تلاش می‌کنند تا نظم مقدس هماهنگی را بر روی زمین برقرار کنند. هر ویژگی خوب و صفت مفید از یک روح خوب سرچشمه می‌گیرد، زیرا ارواح خوب دائماً بذر افکار و نیات نیک را در خاک ذهن ما می‌کارند. در عین حال، پادشاه تاریکی - شیطان - با کمک پیروان روح شیطانی خود، هرج و مرج و مشکل را در جهان

ایجاد می‌کند. چه کسی جز شیطان میکروب‌های بیماری را ایجاد کرد؟ او انواع مختلفی از طاعون، سپس سل و یک بیماری کشنده دیگر، سرطان و موارد دیگر را به وجود آورد - همه روش‌های شیطانی برای عذاب بشر. اما خداوند بسیاری از محققان را الهام می‌بخشد تا راه‌های جدید و مفیدی برای ریشه‌کن کردن بیماری ابداع کنند.

لذت جنسی، همتای فریبنده‌ی سعادت الهی است. وقتی رابطه‌ی جنسی از عشق وفادارانه جدا شده و برای ارضای غرایز حیوانی به کار می‌رود، به ابزاری در دست شیطان تبدیل می‌شود تا آگاهی انسان را اسیر حواس کند و او را از تجربه‌ی آگاهی الهی بازدارد.

یک تثلیث کاذب وجود دارد که توسط شیطان به عنوان جایگزینی برای وجد معنوی ایجاد شده است. آن تثلیث شهوت افسارگسیخته، میل به الکل و حرص و طمع برای پول است.

وقتی آدم و حوا احساس جنسی را تجربه کردند، از بهشت سقوط کردند و آگاهی الهی را که به آنها اجازه داده بود وحدت با خدا را در وجد معنوی تجربه کنند، از دست دادند. بنابراین، آنها از باغ عدن رانده شدند. از آن زمان، بشر مانند همه موجودات دیگر مجبور به تولید مثل جنسی شده است. زن به روشی دردناک و دشوار زایمان می‌کند. پس از آن، زن و شوهر باید آنچه را که دارند بپذیرند. اگر فرزندی خودخواه و ناقص داشته باشند، موظفند آن را بزرگ کنند. در ابتدا، آنها قدرت داشتند تا از طریق قدرت عقل، هر آنچه را که می‌خواستند، خلق کنند، همانطور که خدا انجام می‌دهد. متبرک باد آن روزهای اولیه معصومیت. به راستی که آنها روزهای شاد و باشکوهی بودند.

و پس از همه اینها، در نهایت، خود شیطان ابزاری در دست خدا خواهد شد. شیطان به وعده‌های خود به بشر عمل نمی‌کند و بنابراین، ناامیدان و سرخوردگان برای کمک و تحقق امیدهایشان به پروردگار وفادار روی می‌آورند.

اما لازم نیست منتظر ناامیدی باشیم تا ما را به روی آوردن به خدا ترغیب کند. نباید همه تخم‌مرغ‌هایمان را در یک سبد بگذاریم.

ما نباید امیدهایمان برای خوشبختی را به سبد شکننده‌ی جسم و لذت‌های کوتاه‌مدت دنیا محدود کنیم.

بیایید دوستان من، به صدای خدا که از طریق افکار نیک ما با ما صحبت می‌کند گوش فرا دهیم. خدا، پیامبران او و ارواح فرشتگانش این افکار شریف را خلق می‌کنند. شیطان و یارانش افکار و وسوسه‌ها را به تصویر خود خلق می‌کنند.

هر وقت فکر پلیدی به ذهنت رسید، بدون پشیمانی آن را از خود دور کن، در این صورت شیطان دیگر نمی‌تواند نفوذ خود را بر تو اعمال کند و به تو آسیبی برساند. به یاد داشته باش لحظه‌ای که اشتباه فکر می‌کنی، یک قدم به شیطان نزدیک‌تر می‌شوی.

انسان در حرکت مداوم است و بین خیر و شر در رفت و آمد است.

برای فرار از این دیپلماسی رفت و برگشتی، باید به جایی رفت که دست شیطان و نوکرانش به آن نرسد، به قلب خدا ، و السلام علیکم

تعادل روانی در میان تغییرات

غربی‌ها بر آسایش جسمی تأکید دارند وقتی هوا بسیار گرم است، به دلیل کمبود خنک‌کننده رنج می‌برند و وقتی بسیار سرد است، به دلیل نبود گرمایش مصنوعی احساس ناراحتی می‌کنند. اما معلمان هندی فلسفه متفاوتی را ارائه می‌دهند. آن‌ها می‌گویند حساسیت به گرما و سرما، لذت و درد، از تلقینات وهم‌آلود حواس فریبنده و از درگیری فرد با خواسته‌های بی‌پایان آن‌ها و پاسخ به آن‌ها ناشی می‌شود. با این حال، فرد خردمند کسی است که از چنگ حواس می‌گریزد و از همه دوگانگی‌ها فراتر می‌رود.

متفکران بزرگ پیشنهاد نمی‌کنند که فرد باید خود را تا حدی تنبیه کند که به بدنش آسیب برساند، بلکه توصیه می‌کنند وقتی گرما یا سرما غیرقابل تحمل می‌شود، خود را از نظر ذهنی از احساس گرما یا سرما رها کنید، در عین حال که همزمان به دنبال درمانی منطقی برای آن وضعیت هستید.

گیتا می‌گوید: «کسانی که در بند لذات نفسانی هستند، قادر به دستیابی به تعادل ذهنی لازم برای مراقبه نیستند و همچنین نمی‌توانند از طریق وجد و سرور معنوی سامادهی با خدا متحد شوند.»

وقتی شخصی موفق می‌شود از نظر ذهنی خود را از آشفتگی‌های حسی جدا کند، به آرامش درونی دست می‌یابد. با بی‌تأثیر ماندن از احساساتِ رفت و آمد، آرامشِ ذاتی و تغییرناپذیرِ روح را آشکار می‌کند. در آن آگاهیِ استوار و تزلزل‌ناپذیر، او با مطلق، بی‌نهایت و تغییرناپذیر یکی می‌شود.

واکنش منفعلانه به تمام احساسات بدنی، هم ذهن و هم روح را مختل می‌کند. وقتی روح آشفته می‌شود، فرد ماهیت واقعی خود را که آرامش است، از دست می‌دهد. خدا در گرم‌ترین و سردترین نقاط زمین حضور دارد. او در قطب شمال و ربع الخالی است و تحت تأثیر شرایط و دمای شدید خلقت زمینی خود قرار نمی‌گیرد. انسان‌ها که به تصویر او آفریده شده‌اند، باید تلاش کنند تا از رفتار او تقلید کنند. خدا ما را در این بدن قرار داده است، در معرض گرما و سرما، لذت و درد، اما او می‌خواهد که ما این دوگانگی‌ها را با ذهنی متعادل ببینیم. او می‌خواهد که ما از همه اشکال دوگانگی فراتر برویم. ما باید بدون بی‌ملاحظگی یا عدم دوراندیشی، قدرت و استقامت را پرورش دهیم. وقتی نمی‌توانیم از گرما یا سرمای شدید اجتناب کنیم، باید ذهن خود را از آنها جدا کنیم. هرچه بیشتر برای انجام این کار تلاش کنیم، ذهن بیشتر خود را آزاد می‌کند، به طوری که احساسات ناخواسته نمی‌توانند بر آگاهی یا احساسات ما تأثیر منفی بگذارند.

سطح پوست لمس را درک نمی‌کند؛ این حس‌ها در مغز پردازش می‌شوند. فرد فقط می‌تواند از طریق ذهن بچشد، لمس کند، بو کند، بشنود یا ببیند. به نظر می‌رسد که ما طعم را روی سطح زبان تجربه می‌کنیم، اما در واقع مغز است که آن طعم را ثبت می‌کند. به طور مشابه، وقتی بخشی از بدن آسیب می‌بیند، درد در درجه اول در ذهن احساس می‌شود، نه در اندام آسیب دیده. ما دو مکانیسم برای احساس درد داریم: عصب و ساقه مغز. حس زمانی رخ می‌دهد که مغز امکان ارتباط بین عصب و ساقه مغز را فراهم می‌کند. تا زمانی که مغز درد را تشخیص ندهد، دردی وجود ندارد. این کشف قابل توجه استادان بزرگ هندی است. وقتی فردی تحت تأثیر کلروفرم یا داروی بیهوشی قرار دارد، دردی احساس نمی‌کند زیرا این حس‌ها به مغز نمی‌رسند. در انتهای اعصاب، موهای ریزی وجود دارد که سیگنال‌های درد از طریق آنها به مغز منتقل می‌شوند. داروی بیهوشی از انتقال این سیگنال‌های درد جلوگیری می‌کند.

مغز اندام حسی ذهن است و تمام احساسات بدنی از طریق اعصاب و خود مغز به آن منتقل می‌شوند. از آنجایی که ذهن به مغز متصل است، این احساسات را دریافت و تفسیر می‌کند. ذهنی که با تفکر مثبت تقویت شده باشد، کمتر تحت تأثیر احساسات لذت و درد قرار می‌گیرد. از این احساسات آگاه است اما به آنها وابسته نیست.

به انسان‌ها حس داده شده تا از بدنشان محافظت کنند. بدون آن، فرد ممکن است بدون اینکه متوجه شود، دچار بریدگی یا سوختگی شدید شود. حیوانات این ظرفیت را ندارند و بنابراین حس درد آنها کمتر است؛ در غیر این صورت، ظلمی که از طریق روش‌های خاص کشتار و سلاخی بر آنها

وارد می‌شود، غیرقابل تحمل خواهد بود. به عنوان مثال، خرچنگ‌ها را در حالی که هنوز زنده هستند در آب جوش می‌اندازند!

از آنجا که هم درد و هم لذت، مخلوق ذهن هستند، می‌توان با تمرین کنترل ذهن، درد جسمی را کاهش داد. سپس، می‌توان یک حس را به عنوان شاخصی از یک وضعیت غیرطبیعی بدون احساس درد تجربه کرد. باگاواد گیتا به این موضوع عمیق‌تر می‌پردازد. حساسیت بیش از حد به لذت یا درد، اثرات آنها را تشدید می‌کند، در حالی که کاهش حساسیت باعث می‌شود فرد کمتر تحت تأثیر درد قرار گیرد و کمتر در بند لذت‌های حسی باشد. من بدن و ذهنم را آموزش دادم تا نسبت به محرک‌ها حساسیت کمتری داشته باشند و خود را از حواس‌پرتی‌های حسی رها یافتم. این آموزش، مسیر رهایی از چنگال حواس و خواسته‌های بی‌پایان آنهاست.

پزشکی چنان قدرت ذهنی داشت که توانست یک عمل جراحی خطرناک روی خودش انجام دهد! البته، این برای ذهنی که اسیر وابستگی‌های فیزیکی است غیرممکن است. اما با آموزش، ذهن می‌تواند فوق‌العاده قوی شود. هر چه فرد ذهن خود را بیشتر آموزش دهد و پالایش دهد، می‌تواند کنترل بیشتری بر آن اعمال کند. یک کودک لوس حتی از کوچکترین آسیبی عمیقاً ناراحت می‌شود، در حالی که کودکی که در تاب‌آوری و استقامت آموزش دیده است، به ندرت حتی از آسیب‌های جدی نیز شانه خالی می‌کند یا از درد عقب‌نشینی می‌کند.

از این نظر، روش آموزشی مورد حمایت استادان بزرگ هندی کاملاً با روشی که در غرب آموزش داده می‌شود متفاوت است. معلمان معنوی هند، شاگردان خود را طوری آموزش می‌دهند که خود را کاملاً از بردگی بدن و حواس آن رها کنند. راحتی‌های ایجاد شده در غرب، افراط در جسم را تشویق می‌کند و در نتیجه، تلاشی که برای توسعه قوای ذهنی صرف می‌شود، حداقل و ناچیز است. در هند، ما (در خلوتگاه‌های راهنمایان خود) یاد می‌گیریم که چگونه قدرت حواس را در نطفه خفه کنیم تا اسیر آنها نشویم. در مدرسه من در رانچی، بیهار، گاهی اوقات بچه‌های کوچک را روی حصیرهای کوچک روی زمین سخت می‌خواباندیم و آنها از نظر جسمی و روحی سالم و قوی بزرگ می‌شدند.

غربی‌ها به بسیاری از روش‌های بیرونی برای آرامش و خواب راحت عادت دارند. در هند، ما برای مدیتیشن روی شن داغ می‌نشستیم. به تدریج توانستیم تمام روز را در گرما و همچنین در سرما بنشینیم. در نتیجه این آموزش، من به چنان ظرفیت ذهنی دست یافتم که هیچ چیز نمی‌تواند هوشیاری مرا مختل کند یا تحت تأثیر قرار دهد. وقتی ذهنم را از حواسم جدا می‌کنم، هیچ چیز مرا آزار نمی‌دهد.

سال‌ها پیش، هوا به طرز غیرقابل تحملی گرم بود و همه نفس نفس می‌زدند. از طریق تداعی ذهنی، ناراحتی آنها به من منتقل می‌شد و مانع از تمرکز و نوشتن مقالاتم می‌شد. سپس خودم را سرزنش کردم و گفتم: «چرا این همه؟» و به درگاه خدا دعا کردم.

«خدایا، همین الکتریسیته باعث گرما در فر و یخ در یخچال می‌شود، بنابراین هوا معتدل است!»

فوراً فضا برایم دلپذیر شد، گویی لایه‌ای از برف بدنم را احاطه کرده بود، و شروع به احساس الهام فراوان کردم و بدون هیچ مشکلی نوشتم.

سال‌ها پیش، یک بار با یک ماشین روباز به همراه گروهی از دانشجویان جوان خودشناسی که یکی از آنها منشی من بود، در یک سفر جاده‌ای بین ایالتی بودم. من و او در ماشین خوابمان برد و یک پتوی کوچک را با هم به اشتراک گذاشتیم. شب خیلی سردی بود. وقتی من در خواب عمیقی بودم، او پتو را از روی من کشید و وقتی من نیمه‌هوشیار بودم، ناخودآگاه پتو را از روی او کشیدم! این ماجرا مدتی ادامه داشت. بعد ذهنم گفت: «چرا اینطور رفتار می‌کنی؟ همه چیز خوب است، گرمت شده!»

سپس پتو را کنار زدم، نشستم و شروع به مراقبه کردم تا اینکه بدنم به گرمی یک قرص نان شد. وقتی شاگردان دو ساعت بعد از خواب بیدار شدند، در حالی که از سرما می‌لرزیدند، مرا بی‌حرکت یافتند. من در خلسه‌ای مقدس غرق شده بودم و با فریادهایشان سعی کردند مرا از خلسه روحانی‌ام بیرون بیاورند. اما من لبخند زدم و گفتم: «چرا این همه سر و صدا، جوانان؟ بیایید به راهمان ادامه دهیم؟» آنها اعتراض کردند: «شما در سرمای شدید بدون کت یا پتو نشسته بودید!» با این حال من سرما نخوردم، من تنها کسی بودم که گرمم بود!

کاری که باید انجام شود این است که ذهن را برای مثبت‌تر شدن آموزش دهید. اگر تصمیم بگیرید که دیگر سرما نخورید، احتمال ابتلا به آن کاهش می‌یابد. ذهن همچنین باید برای غلبه بر درد آموزش ببیند. حساسیت ذهنی، درد را تشدید می‌کند و تشدید درد به معنای فراموش کردن تصویر خدا در درون خود است - آن تصویر مقدس و شکست‌ناپذیر.

حکیمان هند باستان می‌گفتند که همه عادت‌ها از سه سالگی در فرد شکل می‌گیرند. تغییر این عادت‌ها پس از اینکه ریشه دواندند و عمیقاً در ذهن هوشیار ریشه دواندند، بسیار دشوار است. اگر خانواده و محیط شما آنچه را که دوست دارید و دوست ندارید در ذهن شما القا کرده باشند، این برداشت‌ها ممکن است تا آخر عمر با شما بمانند. اولین چیزی که از مربی خردمندم، سری یوکتیشوار، آموختم غلبه بر تکانه‌های روانی مربوط به احساسات بود. وقتی برای اولین بار برای آموزش نزد او رفتم، اگر در هوای

سرد از پتوی گرم استفاده نمی‌کردم، سرما می‌خوردم. اما معلمم به من آموخت که چگونه از قدرت ذهنم برای غلبه بر این تمایل استفاده کنم. در نتیجه، از سرماخوردگی‌هایی که از کودکی تا زمان دریافت آموزش استاد مرا آزار می‌داد، رهایی یافتم!

بعضی‌ها می‌گویند ما باید صرفاً به عقل تکیه کنیم، بعضی دیگر معتقدند که باید حواس خود را ارضا کنیم. هر دو موضع افراطی هستند.

طبق یک نظریه، توصیه می‌شود برای اطمینان از سلامت و تندرستی بدن، معاینات پزشکی منظم انجام دهید، درست مانند اینکه هر از گاهی ماشین خود را معاینه کنید. این منطقی است اما انسان‌ها ماشین نیستند. اگر سلامت روان شما به وضعیت جسمی‌تان بستگی دارد، دیر یا زود ذهن برده خواسته‌های بدن می‌شود و انواع و مقادیر داروها و سایر درمان‌های فیزیکی را بی‌اثر می‌کند. این توضیح می‌دهد که چرا ما از بیماری‌های لاعلاج رنج می‌بریم. ضعف جسمی ریشه دوانده است زیرا ذهن از تسلط بر بدن خودداری کرده است.

در ابتدا میانه‌روی بهترین است. اگر دچار آسیب جزئی شدید، کمی ید استفاده کنید، اما کاملاً به دارو تکیه نکنید. اقدامات احتیاطی معقول و مناسب را انجام دهید تا زمانی که بتوانید به تدریج بیشتر و بیشتر به عقل تکیه کنید. خود معلمان بزرگ از داروهایی استفاده می‌کردند که در اصل از گیاهان و مواد شیمیایی ساخته شده توسط خدا ساخته شده بودند. داروها و مواد مخدر برای یک معلم معنوی ضروری نیستند، اما برای نشان دادن اینکه قدرت خدا به طرق بی‌شماری عمل می‌کند، ممکن است گاهی اوقات تصمیم به استفاده از داروهای خاص بگیرند. در هر صورت، پیروزی در قدرت عقل نهفته است. وقتی به این باور راسخ برسید که می‌توانید بدون هیچ گونه عوارض جانبی بدون هیچ دارویی زندگی کنید، پیروز می‌شوید و بر بدن تسلط پیدا می‌کنید.

روزی معلمی دستش شکست و اجازه داد که آن را درمان و بانداژ کنند. وقتی مرد ثروتمندی کمی پس از حادثه به ملاقاتش آمد، دانش‌آموزان نگران فکر کردند که ملاقات‌کننده با دیدن بازوی معلم که به گردنش آویزون بود، ناامید خواهد شد. معلم به ملاقات‌کننده گفت: «همانطور که می‌بینید، دستم شکسته و درد می‌کشم. دانش‌آموزان تصور می‌کنند که با دیدن دست شکسته‌ام، فکر می‌کنند که خدا مرا رها کرده و دیگر به من اهمیتی نمی‌دهد. به آنها توجهی نکنید.»

در موقعیتی دیگر، همان معلم در حالی که غرق در وجد و سرور بود، در حال خواندن سرود برای خدا بود که روی توده‌ای از زغال‌های گداخته افتاد. با این حال، او به خواندن ادامه داد. وقتی دانش‌آموزان او را بلند

کردند، دیدند که مقداری از زغال‌های داغ به پشتش چسبیده و گوشتش را می‌سوزاند. آنها از این منظره وحشتناک وحشت کردند، اما معلم لبخند زد و با آرامش گفت: «خب، به جای این همه هیاهو، زغال‌ها را از رویش بردارید!» او از هیچ دردی شکایت نکرد. این تعالی ذهنی است که معلمان از خود نشان می‌دهند. در این موقعیت، معلم ثابت کرد که واقعاً از درد رهایی یافته است. در موقعیت اول، او نشان داده بود که تحت تأثیر درد قرار گرفته است، اما آن را با صبر و فروتنی تحمل کرده است.

باید در مورد بدن و خواسته‌های آن موضع محکمی اتخاذ شود. کتب مقدس بیان می‌کنند که مفاهیم گرما و سرما، لذت و درد از تماس حواس با منابع آن احساسات یا عواطف ناشی می‌شوند. با این حال، این احساسات و عواطف توسط یک آغاز و یک پایان محدود می‌شوند. آنها ماهیتی زودگذر و گذرا دارند و بنابراین باید با صبر و شکیبایی تحمل شوند. چرا باید تحت تأثیر کمی سرما یا درد قرار گرفت؟ شجاعت روانی بیشتری باید با آموزش ذهن برای تحمل پرورش یابد تا زمانی که سرانجام بتواند بر همه اشکال دیگر درد و رنج غلبه کند.

بدن صرفاً قفسی پوشیده از گوشت است که پرنده‌ی زندگی برای مدت محدودی در آن زندگی می‌کند. خودِ زندگی کاملاً از بدن آزاد است، اما زندگی به حالات محدود و محدودکننده‌ی بدن پیوند خورده و مقید شده است و به همین دلیل رنج می‌برد.

در ساعات بیداری، شما از احساسات جسمی خود آگاه هستید، اما در طول خواب، وقتی ذهن شما از بدن آزاد است، از آن احساسات آگاه نیستید، بلکه آرامش عمیقی را تجربه می‌کنید.

از آنجا که انسان به صورت خدا آفریده شده است، قادر است در بدن کاملاً جدا از احساسات بدنی زندگی کند. اما در عوض، او حالات بدنی را بر خود می‌گیرد و آنها را واقعی‌تر می‌کند.

برای رهایی از احساسات، باید از نظر ذهنی خود را از بدن جدا کرد. به همین دلیل است که مقدسین، تعالی روانی از لذت و درد را توصیه می‌کنند و این تنها از طریق تمرین حاصل می‌شود. من این حقیقت را برای خودم ثابت کرده‌ام و می‌دانم که حساسیت بیش از حد، آسیب‌های زیادی را به همراه دارد. اطاعت مطیعانه از خواسته‌های حواس، ریشه همه درد و رنج است. خداوند رنج را برای ما مقدر نکرده است. او ادراکات حسی را برای هدایت و سرگرمی ما آفریده است و او قصد داشته و هنوز هم قصد دارد که ما از بدن فیزیکی خود عاقلانه استفاده کنیم، نه اینکه آنقدر به آن وابسته شویم که بدبخت و بیچاره شویم. اگر شخصی عمیقاً یک حیوان خانگی را دوست داشته باشد، به احساسات آن حیوان پاسخ خواهد داد، حتی اگر از

نظر فیزیکی از طریق سیستم عصبی به آن متصل نباشند. به همین ترتیب، دردهای جسمی ما ناشی از وابستگی روانی بیش از حد به بدن است.
ذهن باید تسلط بیشتری بر بدن پیدا کند. فوق‌العاده است که بتوانیم با قدرت ذهن زندگی کنیم، زیرا ذهن می‌تواند هر کاری را که از آن خواسته شود انجام دهد. و چگونه می‌توان بیشتر و بیشتر به ذهن متکی شد؟ با عادت دادن تدریجی خود به گرما و سرما، خوابیدن روی تشک سفت و کاهش وابستگی به راحتی‌های آشنا.
وقتی داشتم صحبت می‌کردم، کاملاً از دمای بالای امروز بی‌خبر بودم، اما همین که اسم گرما را آوردم، کم‌کم آن را حس کردم.
یک بار در هوای بسیار گرم سخنرانی می‌کردم. علاوه بر این، گرمای درون بدنم افزایش یافت، همانطور که هر وقت در مورد مسائل معنوی سخنرانی می‌کنم، این اتفاق می‌افتد. ذهنم می‌گفت: «تو نمی‌توانی سخنرانی را بدون پاک کردن صورت عرق کرده‌ات تمام کنی.»
جیبم را دنبال دستمال گشتم، اما پیدایش نکردم. سپس به چشم معنوی نگاه کردم و با خودم زمزمه کردم: «اصلاً گرمایی وجود ندارد.» گرمای خفه‌کننده فوراً ناپدید شد و من با آرامش و لذت و با خنکی آرامش‌بخشی به سخنرانی ادامه دادم.
این موارد را خودتان تمرین کنید و ببینید آیا حرف من درست است یا نه. می‌توانید با حساسیت، درد را تشدید و با آزادی ذهنی آن را کاهش دهید. وقتی یکی از عزیزانمان فوت می‌کند، به جای غم و اندوه بیش از حد، باید بپذیریم که آنها مطابق با اراده خدا به قلمرو بالاتری رفته‌اند و خدا می‌داند چه چیزی برای آنها بهتر است. باید از خدا به خاطر آزادی آنها تشکر کنیم و برایشان افکار عاشقانه و آرزوهای خوب بفرستیم و از خدا بخواهیم که آنها را بپذیرد و رحمت و لطف خود را در جایگاه ابدی به آنها عطا کند، جایی که هیچ ترس و غمی نخواهند داشت.
طبیعی است که برای از دست دادن عزیزان سوگواری کنیم؛ در غیر این صورت، ما انسان نبودیم. با این حال، احساس غم و اندوه بر آنها تأثیر منفی می‌گذارد و آنها را به قلمرو زمینی نزدیک‌تر از قلمرو آسمانی نگه می‌دارد. مالیخولیای بیش از حد مانع از پیشرفت روح متوفی به سمت آرامش و آزادی بیشتر می‌شود.
بیشتر ساکنان زمین امروز صد سال پیش اینجا نبودند، دیگران قبل از ما اینجا بودند و ما نیز تا چند سال دیگر اینجا نخواهیم بود، زمان ما به پایان خواهد رسید و نسل‌های آینده ما را به یاد نخواهند آورد، بلکه مردم در آن زمان، همانطور که ما اکنون احساس می‌کنیم، احساس خواهند کرد که این دنیا دنیای آنهاست، اما از آنها گرفته خواهد شد و آنها یکی یکی از آن جدا

خواهند شد. مرگ باید یک ضرورت انسانی باشد؛ در غیر این صورت، خدای مهربان اجازه نمی‌داد که برای کسی اتفاق بیفتد. بنابراین، باید ایمان خود را به خدا تقویت کنیم و از مرگ نترسیم.

کسانی که از مرگ می‌ترسند، نمی‌توانند ماهیت واقعی خود را بشناسند. شکسپیر می‌گوید: «بزدلان پیش از مرگشان بارها می‌میرند؛ شجاعان جز یک بار طعم مرگ را نمی‌چشند.»

ترسو روزهای خود را در حالت رنج روانی و مرگ تدریجی می‌گذراند. انسان شجاع فقط مرگ نهایی را سریع و بدون درد تجربه می‌کند. اگر شخصی به مرگ طبیعی بمیرد یا از نظر معنوی پیشرفته باشد، آگاهی معنوی او بلافاصله پس از مرگ بدن بیدار می‌شود و خود را در سطح دیگری از وجود می‌یابد - سطحی با تمام احساسات اما بدون بدن.

ادراک مبتنی بر ذهن است. در مرگ، فرد بدن فیزیکی متراکم خود را که تصویری از ذهن مرتبه پایین‌تر و علت همه مشکلات روح است، رها می‌کند.

دو نوع آدم وجود دارد: آنهایی که دائماً از بدی‌های دنیا شکایت و ناله می‌کنند، و آنهایی که با لبخند بر مشکلات زندگی غلبه می‌کنند و علیرغم شرایط نامطلوب، مثبت‌اندیشی خود را حفظ می‌کنند. نیازی به جدی گرفتن مسائل نیست. اگر همه مثبت‌تر و هماهنگ‌تر بودند، دنیا جای بسیار بهتری از الان می‌شد.

در جنگل‌های تمدن، در میان سختی‌ها و پیچیدگی‌های زندگی مدرن، آزمون واقعی نهفته است. هر کاری که انسان انجام می‌دهد به خودش برمی‌گردد، خوبی در برابر خوبی، و بدی در برابر بدی. کسانی که از دیگران متنفرند، در عوض مورد نفرت قرار خواهند گرفت. کسانی که خود را با افکار منفی و احساسات متناقض پر می‌کنند، شخصیت خود را نابود می‌کنند و شادی خود را خاموش می‌کنند. اگر احساس عصبانیت می‌کنید، قدم بزنید و از یک تا پانزده بشمارید، یا تمرکز خود را به چیزی دلپذیر و شادی‌آور معطوف کنید. وقتی دیگران با شما بدرفتاری می‌کنند، عاقلانه نیست که بخواهید با آنها به همان شیوه رفتار کنید. وقتی عصبانی هستید، ذهنتان به جوش می‌آید، دریچه‌های قلبتان آسیب می‌بینند و بدنتان از نشاط تهی و خسته می‌شود، امواج آرامش و خوبی را ارسال کنید که به بهترین وجه ماهیت واقعی روح شما، تصویر الهی درونتان را بیان می‌کنند. سپس، هیچ کس نمی‌تواند شما را تکان دهد یا آرامش شما را بر هم زند.

خلاصه اینکه، همه چیز از ذهن شروع می‌شود. گناه ساخته‌ی ذهن است. کودکان خردسال برهنه و بدون هیچ احساسی از گناه راه می‌روند. همه چیز برای کسی که ذهنی پاک و روشن دارد، پاک است، اما...

برای یک عیاش شهوتران، همه چیز بد و شیطانی به نظر می‌رسد (اگر کردار انسان بد باشد، گمان‌هایش بد خواهد بود و آنچه را که به خیال‌پردازی عادت کرده است، باور خواهد کرد).

ذهن بی‌نظم در زندگی ما هرج و مرج ایجاد می‌کند. کسانی که ذهنشان برده حواسشان است، محرکان نزاع و جنگ و ستون‌های بی‌عدالتی و تاریکی هستند.

خداوند روح ما را در این بدن‌های دارای حواس قرار داده است تا بتوانیم در این دنیا زندگی کنیم و از تجربیات خود و دیگران بیاموزیم، بدون اینکه اجازه دهیم شادی ما توسط وقایع و شرایط دائماً در حال تغییر اطرافمان تعیین شود. خداوند از ما می‌خواهد که امیال خود را کنترل کنیم نه اینکه اجازه دهیم آنها ما را کنترل کنند، و نه تنها زمانی که همه چیز روشن و شاد است، بلکه در بحبوحه مشکلات و سختی‌ها نیز از تعادل روانی برخوردار باشیم. خودشناسی این تسلط را به ما می‌دهد.

رقص زندگی و مرگ هرگز متوقف نمی‌شود، اما انسان از توانایی روانی برخوردار است که از تمام تجربیات حسی فراتر رود و تحت تأثیر تناقضات زندگی قرار نگیرد.

انسان‌ها می‌توانند بر محدودیت‌های زندگی غلبه کنند اگر با دیدگاهی متعادل به مسائل و رویدادها بنگرند. با انجام این کار، ماهیت معنوی شکست‌ناپذیر خود را آشکار می‌کنند.

کسانی که به این مرحله از انضباط رسیده‌اند، مانند پادشاهان در میان بشر زندگی می‌کنند و با مطلق بی‌نهایت که دستخوش تغییر و دگرگونی نیست، متحد می‌شوند.

آموزه‌های معنوی یوگا با دقتی موشکافانه به جزئیات زندگی می‌پردازد و نحوه‌ی عمل در هر شرایطی را آموزش می‌دهد. انسان‌ها به صورت خدا آفریده شده‌اند، اما ارتباط خود را با آن تصویر مقدس از دست داده‌اند و باید آن را در درون خود دوباره کشف کنند.

طلای نابی که در زیر تپه‌های خاک مدفون شده، همچنان طلای ناب باقی می‌ماند و با وجود پنهان بودنش، تمام خواص خود را حفظ می‌کند. برای کشف آن، باید خاک را عمیقاً حفر کرد و تا یافتنش جستجو کرد. به همین ترتیب، لایه‌های زیادی از عادات گِل‌مانند و احساسات خاکی، روح والا و طلایی را پوشانده‌اند. این «گِل» ریشه مشکلات روانی انسان مانند عصبیت، ترس، نفرت، حسادت، عقده‌های حقارت و ادراکات نادرست و پایه و اساس تمام ویژگی‌های نکوهیده دیگر است. برای رهایی از این گِلِ تحقیرآمیز، باید در رابطه با بدن و حواس، حالت ذهنی قوی و مقاومی را در

خود پرورش داد. دلبستگی به بدن باعث ایجاد ترس‌های مختلف می‌شود. من در ذهنم انواع درد را تصور کرده‌ام و بر همه آنها غلبه کرده‌ام.

برای درک اینکه انسان به تصویر خالص خدا آفریده شده است، باید بر ترس و خشم غلبه کند و بر حساسیت بیش از حد خود غلبه کند. برخی از مردم به سختی راضی می‌شوند زیرا در بند عادت‌های سطحی و جزئیات بی‌اهمیت زندگی هستند. اما فردی با عقل قوی می‌تواند بگوید: «امروز می‌توانم روی تخت نرم بخوابم و فردا روی زمین؛ همه چیز برای من یکسان است» و غیره. این بی‌طرفی روانشناختی، ذهن را آموزش می‌دهد و آن را مطیع دستورات شما و قادر به انجام درخواست‌های شما می‌کند.

دوستان من، ذهن بسیار فریبنده است، اما از طریق پالایش، آداب و رفتار خوب را می‌آموزد. وقتی می‌گویید: «من نمی‌توانم بدون آن نوع غذا سر کنم»، ذهن پاسخ می‌دهد: «زندگی بدون آن نوع غذا غیرممکن است!»

اما روح تو از عقل فراتر می‌رود اگر بگویی: «من به هیچ انسانی یا هیچ چیز اجازه نمی‌دهم مرا به بردگی بگیرد»، عقل پاسخ خواهد داد، مشروط بر اینکه این جمله قاطع و پیشنهاد قوی باشد. تو ارباب ذهن و جسم هستی؛ برده آنها نباش و به ساز آنها نرقص.

رهایی از قید و بند احساسات تنها راه رسیدن به آرامش و شادی است. در هر شرایطی، تلاش کنید تا بر تمام حساسیت‌های دردناک غلبه کنید و خود را شاد کنید، زیرا می‌توانید!

متون حکمت شرقی می‌گویند:

«حالت آرامش کامل درونی که از طریق مراقبه یوگا حاصل می‌شود»

که از طریق آن روح از دیدن خودِ والا که مانند خورشید در نیمروز می‌درخشد، شادمان می‌شود

جایی که بصیرت روح، بزرگترین شادی را درک و چشیده است

یوگی از دانستن راز پنهان شادمان می‌شود

هر که به آن مقام فرخنده برسد، به خود تبریک می‌گوید که گنج گنج‌ها را یافته است.

او در پناه خود، از خیانت زمان و شگفتی‌های زندگی در امان می‌ماند.

آن حالت که به عنوان یوگا شناخته می‌شود، حالتی از رهایی از غم و درد است.

خوشا به حال کسانی که با قلبی شجاع و عزمی راسخ برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند

و تبریک به هر کسی که آن را بیابد و از سعادتی که فراتر از هر تصوری است، بهره‌مند شود.

توصیف را به چالش می‌کشد

درود بر شما

کنترل خشم

برخی ممکن است فکر کنند این موضوع فقط برای کسانی است که به راحتی عصبانی یا تحریک می‌شوند، اما این احساس بسیار عمیق‌تر از آن چیزی است که در ظاهر به نظر می‌رسد. یک فرد ممکن است در کنترل ظاهر بیرونی یا ابراز خشونت‌آمیز خشم موفق باشد، اما همچنان خشم پنهان و کینه سرکوب‌شده‌ای را در دل داشته باشد. این خشم به طرق مختلفی بروز می‌کند: تندخویی، تحریک‌پذیری، زودرنجی، بی‌حوصلگی، بی‌قراری، نارضایتی، حسادت، دمدمی مزاجی و ناراحتی.

در واقع، همه تا حدی از مشکل خشم رنج می‌برند، مگر اینکه به مرحله پیشرفته‌ای از آگاهی، یعنی مرحله‌ای از وجد معنوی یا حالتی از آرامش رسیده باشند.

خشم - به هر شکلی که باشد - ناشی از ناتوانی در برآوردن یک خواسته است. در غیاب شادی درونی که از ارتباط روح با منبع الهی خود ناشی می‌شود، انسان سعی می‌کند خواسته‌های خود را از طریق لذت‌های نفسانی که ذاتاً ناخوشایند هستند و به دلیل ناپایداری و اغلب پیامدهای ناسالمشان، برآورده کند.

این آرزوها اغلب باعث ناامیدی و سپس خشم می‌شوند که منجر به تخریب آگاهی معنوی می‌شود.

مؤثرترین راه برای غلبه بر خشم، پرداختن به ریشه آن است: آرزوها. هر چه آرزوها بیشتر باشند، ناامیدی‌ها بیشتر خواهند بود. برآورده کردن هر آرزویی غیرممکن است زیرا هوس‌ها سیری‌ناپذیر و بی‌حد و مرز هستند. هر چه بیشتر برای برآورده کردن یک آرزو تلاش کنیم، بیشتر به آن وابسته می‌شویم و هر چه دلبستگی ما قوی‌تر باشد، درد ما از عدم دسترسی به آنچه آرزوها و هوس‌های ما را برآورده می‌کند، بیشتر می‌شود.

برای مثال، طبیعت به ما حس گرسنگی داده است تا بدانیم چه زمانی بدن به غذا نیاز دارد. اما وابستگی این حس را تقویت می‌کند و آن را به درد روانی تبدیل می‌کند. اگر کسی که عاشق غذا است مجبور شود به مدت سه روز از خوردن غذا خودداری کند - چه به دلایل سلامتی و چه به دلایل معنوی - چنین روزه‌داری احتمالاً با مقداری خشم همراه خواهد بود.

از سوی دیگر، برخی افراد می‌توانند روزهای متمادی از غذا پرهیز کنند، بدون اینکه از نبود غذا ناراحت شوند، زیرا تمرین کرده‌اند و در عدم وابستگی به خواسته‌های بدن موفق شده‌اند.

وقتی فهمیدیم که امیال ریشه اصلی خشم هستند، می‌خواهیم راه‌های مؤثری برای برخورد سازنده با آن امیال پیدا کنیم. برای این منظور چندین رویکرد وجود دارد:

اول: رسیدن به آرزوها

برای خواسته‌های ساده و بی‌ضرر، مسیر منطقی عمل، برآورده کردن آنهاست. با این حال، مشکل زمانی ایجاد می‌شود که خواسته‌های جدیدی در نتیجه برآورده شدن آن خواسته‌ها پدیدار می‌شوند.

درود بر شما

برنامه‌ریزی دقیق برای فردایی بهتر

اگر بی‌هدف در زندگی پرسه بزنید و منتظر فرصت‌هایی برای موفقیت باشید، به احتمال زیاد آن فرصت‌ها به سراغتان نخواهند آمد و به موفقیت نخواهید رسید. اما اگر شما کسی هستید که آینده‌ی خود را طراحی می‌کنید و نقشه‌ی فردای خود را با دستان خود ترسیم می‌کنید، پس از رسیدن به هدفتان شاد باشید، زیرا به هدف دلخواه خود بسیار نزدیک هستید.

برای طراحی یک نقشه موفق، قبل از هر چیز باید هدف خود را مشخص کنید. موفقیت برای شما چه معنایی دارد؟ از موفقیت چه می‌خواهید؟ اگر پاسخ شما شهرت، ثروت یا تحقق خواسته‌های مادی خودخواهانه است، پس به سمت ناامیدی وحشتناک و شکست مطلق پیش می‌روید.

ناموفق‌ترین افراد کسانی هستند که نامشان بر سر زبان‌هاست، کسانی که توانایی خرید هر آنچه را که دوست دارند و دارند - طبق معیارهای مادی - هر آنچه را که روحشان آرزو می‌کند، اما هنوز خوشبختی را ندارند! پس چرا به همان جاده‌ی بن‌بست ادامه می‌دهند؟

شهرت و خوش‌شانسی ممکن است ثمره موفقیت واقعی باشند، اما جوهره موفقیت نیستند و مهم‌ترین ویژگی‌ها نیز محسوب نمی‌شوند. در واقع، اصلاً برای دستیابی به موفقیت ضروری نیستند.

پس هدف چیست؟ انسان باید در زندگی به دنبال چه چیزی باشد؟ یک هدف وجود دارد که ارزش دنبال کردن و تلاش کردن را دارد: خوشبختی. این امر مستلزم استخراج گنجینه‌های پنهان زندگی از هر لحظه است، برای کسانی که در جستجو مهارت دارند و می‌دانند این گنجینه‌ها کجا پنهان شده‌اند.

و ای جوینده‌ی خوشبختی، بدان که اگر توجه خود را به روزت محدود کنی،

و اگر روزت را با سخنان محبت‌آمیز، کردارهای سودمند و اندیشه‌های نیکت غنی کنی،

روز شما دوست وفادار و فرصت طلایی شما خواهد بود

گذرنامه و ویزای شما، ورود شما به آینده‌ای روشن و امیدوارکننده و سرشار از موفقیت خواهد بود.

بنابراین، گام بعدی در ترسیم آینده‌تان این است که به دقت محتوای هر روز زندگی‌تان را مشاهده کنید و آنچه را که مفید و مثبت است، به خاطر بسپارید. اگر در انجام این کار کوتاهی کردید، باید مکث کنید و آن را ارزیابی کنید.

برای رسیدن به موفقیت، باید عناصر حیاتی زیر را در نظر گرفت که بدون آنها نمی‌توان به موفقیت دست یافت:

وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید، فوراً از رختخواب بیرون نپرید و فعالیت‌های روزانه را شروع نکنید.

چندین بار تمام بدن خود را منقبض و شل کنید تا به تدریج انرژی خود را بازیابید. قبل از شروع برنامه روزانه خود، زمانی را به خودتان اختصاص دهید تا به خودتان تلقین کنید که امروز بهترین روز زندگی شما خواهد بود. به خودتان بقبولانید که مهم نیست چه اتفاقی بیفتد، روز شما اینگونه خواهد بود. شروع با دعا و مراقبه، اعتقاد شما را تقویت می‌کند و به شما قدرت لازم را می‌دهد.

زندگی خود را ساده کنید برای لذت بردن از آن به اختراعات بشری تکیه نکنید اگر خود را به لذت‌های زودگذر محدود کنید، زودرنج، گیج و دمدمی مزاج خواهید شد نیازی به وابستگی مداوم به تلویزیون، دورهمی‌های

آخر شب و مهمانی‌ها که به رسوم اجتماعی جاافتاده‌ای تبدیل شده‌اند، نیست.

شخصی زمانی گفت - و چقدر حرفش درست بود - که این کار ما نیست که ما را می‌کشد، بلکه نحوه گذراندن اوقات فراغت ماست! اگر زندگی خود را ساده کنید و خود را با زنجیرهای جامعه اسیر نکنید، به امید خدا عمر طولانی‌تری خواهید داشت و از زندگی بیشتر لذت خواهید برد. شادی‌های موجود در چیزهای کوچک را جستجو کنید.

تمام تلاش خود را بکنید تا وظیفه محوله را به بهترین شکل ممکن انجام دهید

اگر از شغل فعلی خود ناراضی هستید، اضطراب و عملکرد نامنظم چیزی را تغییر نخواهد داد. سعی کنید با نگرشی مثبت به موقعیت نزدیک شوید، هر چه که باشد، و یکی از این دو اتفاق خواهد افتاد: یا متوجه می‌شوید که یک فرصت ارزشمند را از دست داده‌اید، یا ناگهان دری جدید به رویتان باز می‌شود و به شما امکان می‌دهد وارد شوید و شغلی پیدا کنید که با نیازهای شما مطابقت بیشتری داشته باشد و آرزوهایتان را برآورده کند.

زندگی فرآیندی مداوم از دادن و گرفتن است

متعادل باشید تا بیش از آنچه می‌دهید، نگیرید و خود را به دادن بدون گرفتن محدود نکنید.

دیدگاه خود را گسترش دهید

به زندگی و فعالیت‌های دیگران علاقه نشان دهید. به فراتر از خودتان نگاه کنید - به خانواده‌تان، و فراتر از خانواده‌تان به دوستانتان، و فراتر از دوستانتان به همه مردم. علم تایید می‌کند که شما بخشی از یک کل هستید، بنابراین خودِ بزرگترتان را فراموش نکنید.

زندگی خود را متعادل کنید

هر روز باید شامل کار، استراحت، تفریح، مطالعه و تفکر باشد. شما موجودی با جسم، ذهن و روح هستید. این عناصر حیاتی را به شیوه‌ای متعادل و هماهنگ پرورش دهید تا به سلامت، نشاط و دانش دست یابید.

زود لبخند بزن

اخم کردن آهسته

با انگیزه‌ی کمک کردن

آماده برای صبر و تغییر، و هوشیار برای فرصت‌ها

حساب را در پایان روز بررسی کنید

به خاطر پیشرفتی که داشته‌اید به خودتان تبریک بگویید. شما یک شبه تغییر نخواهید کرد، بنابراین از مقابله با اشتباهات با عزمی راسخ‌تر و دیدی روشن‌تر نترسید.

قبل از خواب، امور خود را به خدا بسپارید و بدانید که او شما را تنها نخواهد گذاشت، بلکه تا زمانی که تلاش کنید و از او یاری و راهنمایی بخواهید، فرصت‌هایی را برای شما فراهم می‌کند و درهایی را به روی شما می‌گشاید.

وقتی خواب‌آلودگی بر تو غلبه می‌کند و قبل از اینکه به خواب بروی، به خود اطمینان بده که فردا به یاری خدا بهتر از امروز خواهد بود.

اگر شما یک برنامه‌ریز دقیق و یک سازنده ماهر هستید

اگر به جزئیات نقشه خود پایبند باشید

شکست خوردن غیرممکن است!

وقتی سعی می‌کنید باورهای معنوی خود را بیازمایید، دنیای جدیدی پیش رویتان باز می‌شود. خودآزمایی برای شناخت خود و خدا ضروری است. ممکن است عمیقاً احساس مذهبی داشته باشید و ذهنتان از این موضوع راضی باشد. اما تا زمانی که وجودتان متقاعد نشده باشد که دعاهایتان پاسخ مستقیمی دریافت می‌کنند، هیچ میزانی از تشریفات مذهبی نمی‌تواند شما را نجات دهد. اگرچه دریافت پاسخ خدا ممکن است دشوار باشد، اما برای اطمینان از دسترسی واقعی خود به بهشت، باید قدرت دعاهایتان را تجربه کنید تا بتوانید واقعاً آنها را فعال کنید.

در کودکی مصمم بودم که هرگاه به درگاه خدا تضرع کنم، دعاهایم مستجاب شود. عزم راسخ و استوار، راه رسیدن به هدف است. هر آزمایشی از راه خواهد رسید تا عزم شما را تضعیف و اراده‌تان را فلج کند، اما قدرت خدا برای پاسخ دادن بی‌حد و مرز است. پشتکار و استفاده مداوم از اراده، پاسخ خدا را به همراه خواهد داشت.

یادگیری روش صحیح تمرکز ذهن ضروری است. همچنین داشتن زمان کافی برای تنهایی و تأمل خصوصی مهم است. تعامل مداوم با دیگران مانع رشد معنوی می‌شود. اکثر مردم مانند اسفنج هستند؛ آنها همه چیز را از شما جذب می‌کنند و شما به ندرت چیزی در عوض دریافت می‌کنید. البته، بودن با کسانی که از نظر معنوی صادق و قوی هستند مفید است. اگر هر فرد از قدرت، صداقت و اراده دیگری آگاه باشد، می‌توان ویژگی‌های معنوی والا را بین آنها به اشتراک گذاشت.

نباید وقت را صرف مسائل بی‌اهمیت کرد. بسیاری از مردم خود را با کارهای بی‌معنی سرگرم می‌کنند و اگر از یکی از آنها بپرسید که چه کار می‌کرده‌اند، پاسخ می‌دهند: «من تمام مدت سرم شلوغ بود!» اما آنها به سختی می‌توانند چیزی در مورد آن «کار» به یاد بیاورند! علاوه بر این، تفریح و سرگرمی بیش از حد، سلامت روان را تضعیف می‌کند. اگر هر روز فیلم تماشا کنید، جذابیت خود را از دست می‌دهند و حوصله‌تان سر می‌رود. فیلم‌ها یکسان هستند، فقط شخصیت‌های متفاوتی دارند: عاشقان، ماجراجویان، قهرمانان، تبهکاران و غیره. ممکن است از تماشای داستان یک فیلم لذت ببریم، اما زندگی به ندرت اینگونه است.

زندگی فوق‌العاده فریبنده است و ما باید با آن اینگونه برخورد کنیم. اگر ابتدا بر فریب‌ها و توهمات آن غلبه نکنیم، نمی‌توانیم به کسی کمک کنیم. در خلوت یک ذهن متمرکز، کارخانه‌ی تمام دستاوردهای بزرگ نهفته است. این را به یاد داشته باشید و در این کارخانه‌ی شگفت‌انگیز، پیوسته الگوهای اراده‌ی خود را ببافید تا بر هر مانع نامطلوبی غلبه کنید.

اراده خود را دائماً تمرین و تقویت کنید. شما فرصت‌های زیادی برای کار در این کارخانه، شبانه‌روز، دارید، البته تا زمانی که وقت و انرژی خود را هدر ندهید.

شب‌ها، از خواسته‌های دنیوی کناره می‌گیرم تا با خودم تنها باشم، دور از دنیا، در خلوت با اراده‌ام در خلوتگاه معنوی‌ام، جایی که افکارم را در جهتی که می‌خواهم هدایت می‌کنم و در درون خودم تصمیم می‌گیرم. وقتی اراده‌ام را به فعالیت‌های سالم و مفید ترغیب می‌کنم، برای من موفقیت ایجاد می‌شود. در این راه، بارها از اراده‌ام به طور مؤثر استفاده کرده‌ام، اما این محقق نمی‌شود مگر اینکه استفاده از اراده مداوم باشد.

چه احساس فوق‌العاده‌ای خواهد بود که بتوانی بگویی و تأکید کنی: «اراده‌ی من، که با اراده‌ی جهانی عجین شده است، آنچه را که می‌خواهم،

به ارمغان خواهد آورد!» اگر بی‌خیال شوی و همه چیز را بدون استفاده از اراده‌ی خودت که توسط خدا به تو عطا شده است، به اراده‌ی الهی بسپاری، به نتیجه‌ی دلخواه نخواهی رسید. قدرت الهی می‌خواهد به خودی خود به تو کمک کند. نیازی به تضرع یا التماس نیست؛ بلکه باید از اراده‌ی خود برای درخواست و تقاضا - به عنوان یک وارث برحق - استفاده کنی و بر اساس آن عمل کنی. باید این تصور را از ذهن خود بیرون کنی که خدا، با قدرت و نیروی متعالی خود، در آسمان‌ها دور و پنهان است و تو در میان نگرانی‌ها و سختی‌های این زمین تنها هستی. به یاد داشته باش که اراده‌ی الهی فراتر از اراده‌ی انسانی توست، اما آن قدرت عظیم، مانند اقیانوسی بی‌کران، به تو نخواهد رسید مگر اینکه ذهنت باز و قلبت پذیرا باشد.

درود بر شما

غلبه بر افکار وسواسی

شیطان یا فریب کیهانی، دائماً ما را در دام‌های خود گرفتار می‌کند و از جهل و ساده‌لوحی ما سوءاستفاده می‌کند و بدین ترتیب مانع اهداف خداوند می‌شود. خداوند با قدرت مطلق کیهانی خود، به راحتی می‌توانست شیطان را شکست دهد، اما او ترجیح می‌دهد که بشریت از عقل، اراده و وجدان خود برای فرار از چنگال شر استفاده کند. هرچه بیشتر سعادت معنوی را بر لذت‌های زودگذر نفسانی ترجیح دهیم، نیروی مخالف بیشتر از قدرت تاریک خود محروم می‌شود. بنابراین، بر ماست که با خدا همکاری کنیم تا بر شیطان و دام‌های او غلبه کنیم.

وقتی کسی تنبل، سهل‌انگار یا اهمال‌کار است، به شیطان کمک می‌کند تا او را به خود نزدیک‌تر کند. عیسی از شاگردانش خواست که دعا کنند: «ما را به فتنه نیندازید، بلکه از شر شیطان رهایی بخشید.» و در قرآن کریم می‌خوانیم: «بگو: «به پروردگار مردم پناه می‌برم از شر وسوسه‌گرِ پنهان‌کار.» این وسوسه‌گر ساخته‌ی دست ما نیست؛ بلکه او به جهان مادی تعلق دارد و همه مردم مطیع او هستند. اما برای اینکه خداوند ما را قادر به رهایی خود کند، به ما عقل، وجدان و اراده داده است.

ترجیح ما برای فعالیت‌های گناه‌آلود به معنای انداختن خود در پریشانی، آشفتگی و مشکلات ناخوشایند است. وقتی به

دلیل افکار نادرست خود سقوط می‌کنیم یا می‌لغزیم، باید دعا کنیم: «پروردگارا، ما را در اینجا رها نکن، بلکه با قدرت خرد و اراده ما را بلند کن و پس از رهایی ما از چنگال شر، اگر می‌خواهی ما را بیازمایی، ابتدا خود را به ما آشکار کن تا بفهمیم که تو از هر وسوسه‌ای جذاب‌تر و از هر اغوا یا وسواسی برای روح و حواس دلپذیرتر هستی.»

تا زمانی که فرد تمایلی به انکار لذت‌های خاصی که برای رفاه او مضر است، نداشته باشد، تحت تأثیر شیطان است و دیر یا زود عواقب وخیم تسلیم شدن در برابر وسوسه‌های نفسانی مضر را متحمل خواهد شد. با این حال، اگر متقاعد شود که وسوسه یا اغوا خطرناک و مخرب است زیرا نوید سعادت بزرگی می‌دهد اما در نهایت فقط پشیمانی، ندامت و عذاب وجدان به همراه دارد، می‌تواند بر شیطان غلبه کند.

شکی نیست که وسوسه جذابیت خود را دارد. حواس ما کاملاً به سمت دنیای بیرون هدایت می‌شوند. جریانی از انرژی حیاتی از مغز از طریق اعصاب به چشم‌ها، گوش‌ها، بینی، زبان و پوست جریان می‌یابد. احساساتی که از طریق این اندام‌ها تجربه می‌کنیم، نتیجه این جریان برون‌ریزی است و به همین دلیل است که از این حس لذت می‌بریم. عملکرد حواس به این صورت است. با این حال، افراط بیش از حد در آنها، خطرات و مشکلات خاص خود را دارد. مگر اینکه فرد در درک و دانش، ریشه محکمی داشته باشد، این انرژی برون‌ریزی (که به سمت اندام‌های حسی جریان می‌یابد) آنها را به برده حواس تبدیل می‌کند.

حواس پنجگانه مانند یک نورافکن پنج پرتویی هستند. از طریق این نور، ما دنیای مادی را درک و تجربه می‌کنیم. ما به لذت بردن از چیزهایی که برای چشم، گوش، بو، چشایی و لامسه خوشایند هستند، عادت می‌کنیم. میل به تجربه چیزی معمولاً به یک عادت ریشه‌دار تبدیل می‌شود. مشکل این است که اکثر مردم هرگز روح الهی پنهان در پشت ماده را تجربه نکرده‌اند و بنابراین فاقد معیاری برای مقایسه ادراکات حسی لذت‌بخش و هیجان‌انگیز با سعادت وصف‌ناپذیر روح پنهان هستند. هیچ راهی برای انجام چنین مقایسه‌ای وجود ندارد، مگر

اینکه فرد از نظر ذهنی از محرک‌های حسی فراتر رود تا جایی که آنها نتوانند آنها را اغوا کنند یا تحت تأثیر قرار دهند. تنها راه اجتناب از این دام، درک این نکته است که چه از نظر فکری و چه از طریق تجربه شخصی، شادی‌ها و لذت‌های والاتری واقعاً وجود دارند.

دستورها و توصیه‌ها برای پرهیز از کارهای نادرست مضر معمولاً بی‌فایده هستند، زیرا به محض اینکه از کسی بخواهید کاری را انجام ندهد، او فوراً می‌خواهد آن را انجام دهد.

میوه ممنوعه در ابتدا خوشمزه و شیرین است، اما در نهایت طعم آن به تلخی زهر است. با این حال، با وجود تمام دردی که مردم تجربه می‌کنند، نه درس می‌گیرند و نه توبه می‌کنند، بلکه به انجام همان کارها ادامه می‌دهند، هر چقدر هم که آسیب جسمی و روحی به آنها وارد شود.

وقتی ترجیح تجربیات حسی کاملاً تثبیت شود، این عادت بر مغز مسلط می‌شود و به یک مستبد مستبد تبدیل می‌شود که به صاحبش دستور می‌دهد تا شهوات را آزاد کند و خواسته‌هایی را که هرگز ارضا یا فروکش نمی‌کنند، برآورده سازد، حتی اگر این با منافع فرد مغایرت داشته باشد و با اصول او در تضاد باشد.

ممکن است کسی نخواهد عملی را تکرار کند، اما خود را مجبور به انجام آن ببیند. سعی کنید به نقطه‌ای نرسید که غرق در آن شوید - طعمه عادات مضر و مخرب و قربانی خیالات فاسد و وسواس‌های شیطانی. شما باید ارباب خود و سرنوشت خود باشید. اجازه ندهید کسی یا چیزی شما را کنترل کند. وقتی میل به تجربه یک حس خاص به یک عادت آشنا تبدیل می‌شود، آن عمل باید متوقف شود.

من عاشق نوشیدنی‌ای شبیه لیموناد بودم. بعضی از دانش‌آموزان هر جا که می‌رفتم، آن نوشیدنی گوارا را برایم می‌آوردند، بنابراین همیشه آن را دم دست داشتم. اما یک روز متوجه شدم که ذخیره آن نوشیدنی تمام شده و دلم برایش تنگ شده است، اما گفتم: «آه، نوشیدنی گوارا، شما از حد خود فراتر رفته‌اید، آقا، و وقت آن است که از هم جدا شویم، خداحافظ!»

روز بعد عمداً مقداری از آن نوشیدنی را امتحان کردم و متوجه شدم که طعم افتضاحی دارد. دلیلش این بود که افکار روز قبلم آنقدر قوی بودند که میل به آن فوراً از بین رفت.

من چیزی را که از من گرفته شود، از دست نمی‌دهم و به میل خود از چیزی دست نمی‌کشم. هیچ آسایش جسمی نمی‌تواند مرا در بند کند. ما باید بتوانیم تمام تجربیات زندگی را بدون دلبستگی یا وابستگی پشت سر بگذاریم. به راستی، فرد خودکنترل با حواس منظم و عاری از هرگونه شور و اشتیاق، در دنیای مادی حرکت می‌کند و به آرامش درونی می‌رسد.

داشتن امکانات و رفاه اشکالی ندارد، اما هر چه فرد بیشتر احساس نیاز به کسب تجملات غیرضروری کند، بیشتر خود را در حالت بندگی زندانی می‌کند. وقتی اراده و تشخیص آنها در بند وابستگی‌های نفسانی اسیر می‌شود، آگاهی معنوی خود را از دست می‌دهند و قادر به ارتباط با سطوح بالاتر آگاهی نمی‌شوند. پیامبران و اولیای صالح زندگی ساده‌ای داشتند، با این حال از شیوه زندگی خود شاد و راضی بودند. آنها با خوشحالی زندگی کردند و در بهشت نزد خدا نیز همینطور می‌مانند. اما کسانی که زیر یوغ جهل و تحت فشارهای امیال زندگی می‌کنند، زندگی پس از زندگی در آن حالت باقی خواهند ماند تا زمانی که در برابر وسوسه‌ها و حواس‌پرتی‌های زمینی مقاومت کنند.

تا هیچ چیز نتواند به شادی حقیقی ما آسیب برساند.) احساسات مخرب خشم، شکم پرستی، حرص و طمع، طمع، حسادت، برانگیختگی جنسی بیش از حد، الکل و مواد مخدر، همگی برای سلامت و ذهن انسان مضر هستند زیرا مانع از تجربه شادی معنوی می‌شوند. اگر می‌خواهید شاد باشید، نباید از حواس خود با زیاده‌روی در لذت بردن سوء استفاده کنید. تجربیات حسی ناسالم(

خود را در دژ خرد محافظت کن، زیرا بزرگترین پناهگاه است. فهم حقیقی تو را تسخیرناپذیر می‌کند، به طوری که هیچ چیز نمی‌تواند به تو آسیبی برساند. اما تا زمانی که کسی به خرد دست نیابد، اولین وظیفه‌اش این است که وقتی افکار وسواسی به سراغش می‌آیند، جلوی عمل یا میل اجباری را بگیرد. تنها در

این صورت است که می‌تواند عاقلانه و متفکرانه در مورد موضوع فکر کند. اگر کسی سعی کند ابتدا فکر کند، مجبور می‌شود و اراده‌اش در برابر اراده‌اش برای انجام کاری که نمی‌خواهد انجام دهد، مقهور می‌شود، زیرا افکار وسواسی کنترل ذهن را به دست می‌گیرند و بینش او را کور می‌کنند.

در چنین موقعیت‌هایی، باید گفت: «من مرگ را به بی‌آبرویی ترجیح نمی‌دهم» و بدون تردید موقعیت یا مکان را ترک کنید. این مطمئن‌ترین و مؤثرترین راه برای فرار از دام‌های شیطان پلید است. هر چه انسان این قدرت بی‌واکنشی را در هنگام هجوم وسوسه‌های شیطانی بیشتر پرورش دهد، سعادت بیشتری خواهد داشت، زیرا شادی واقعی در توانایی انجام کاری است که وجدان به ما دستور می‌دهد و ما را از نزدیک شدن یا ارتکاب آن منع می‌کند.

دوست من، اجازه نده محیط یا امیال نفسانی‌ات اراده‌ات را بشکنند یا تو را کنترل کنند. بدان که فضیلت و زندگی معنوی بی‌نهایت والاتر از غرق شدن در شهوت هستند. زنجیرهای وسوسه دست و پای مردم را می‌بندد؛ نگذار که تو را نیز در بند کنند. اگر از خدا دعا می‌کردی که حتی یک بار طعم عشق او را بچشی، و آن عشق والای الهی را تجربه می‌کردی، پس از آن هیچ چیز دیگری را آرزو نمی‌کردی و امیال پست، ذهن و قلب تو را تسخیر نمی‌کردند.

وقتی متقاعد شوید که خداوند بزرگترین جاذبه در جهان و بزرگترین گنج است، هیچ چیز دیگری قادر نخواهد بود شما را وسوسه کند یا بر قدرت تشخیص شما غلبه کند.

شناخت خدا والاترین آرزو و عزیزترین درخواست است، زیرا سعادت ابدی است که پایانی ندارد! ما باید خدا را بخواهیم زیرا او مرهم شفابخش و داروی مؤثر برای همه دردها و بیماری‌های ماست و او پاسخ واقعی به همه نیازهای ماست.

هر آنچه که قلب‌های ما مشتاق آن هستند، برای آن می‌سوزند و برایش اشک می‌ریزند - عشق، اعتبار، خرد، ثروت و هر چیز دیگر - را از طریق هماهنگی معنوی کامل با دریای سعادت و ثروت می‌یابیم.

مرگ پایان آگاهی یک فرد از جایگاه و شهرت خواهد بود، حتی اگر مشهورترین و تأثیرگذارترین فرد در این جهان باشد، و دیگر نخواهد دانست که مردم او را می‌پرستند. اما پیامبران و شخصیت‌های بزرگ، حتی پس از ترک این دنیا، از عشقی که پیروانشان به آنها دارند، عمیقاً آگاه هستند، زیرا آگاهی آنها با آگاهی خداوند دانای کل که در هر ذره هستی، چه مرئی و چه نامرئی، ساکن است، متحد است.

پس چرا برای چیزی که به محض رفتن از این دنیا از دست خواهی داد، زحمت بکشی و تلاش کنی؟

پول، شهرت، اعتبار، مقام، ارضای امیال و آسایش مادی، همه چیزهای موقتی و محدودی هستند که جایگزین شادی حقیقی هماهنگی مقدس با روح و نور خدا نمی‌شوند.

وسوسه فقط به این دلیل قدرتمند است که انسان‌ها توانایی مقایسه آن با چیزی بهتر را ندارند.

وقتی بادهای وسوسه می‌وزند، فهم شما موقتاً اسیر امیال و عادات می‌شود. اما والاترین راه به سوی آزادی، غوطه‌ور شدن در شادی بی‌پایان و پایان‌ناپذیر خداست و بدین ترتیب به راحتی از چنگال مغناطیسی نامرئی وسوسه با عواقب وخیم آن رهایی خواهید یافت، و متوجه خواهید شد که لذت‌های معنوی والاتر از لذت‌های دنیوی و سازگارتر با طبیعت روح هستند.

اگر شادی واقعی را در این زندگی بیابی، هم اکنون و هم در آخرت آن را خواهی داشت. انتخاب با توست، ای جوینده: سعادت ابدی خداوند، که اکنون می‌توانی با انکار برخی از لذت‌های دنیوی به آن دست یابی، یا خوشبختی زودگذر دنیوی؟ وقتی ذهنت به سوی حقایق والاتر گشوده شود و قلبت به سوی تابش نور گشوده گردد، تفاوت بین این دو را خواهی دانست و آنچه را که بهترین است انتخاب خواهی کرد.

هر تلاشی که برای رسیدن به اوج و صعود به قله‌های معنوی انجام می‌دهید، مورد توجه خداوند قرار خواهد گرفت و او به شما بهترین پاداش را خواهد داد.

دوست من، فکر نکن که گناهکاری، تو تصویر خالص خدایی، حتی اگر بزرگترین گناهکاران هم باشی، مهم نیست، به شرطی که توبه کنی، مسیر اشتباهت را تغییر دهی و دیگر هرگز به آن بازنگردی، اگر تصمیم گرفته‌ای که در راه فضیلت گام برداری، پس جزو گناهکاران نیستی.

حتی گناهکاری که راه‌های نادرست خود را رها می‌کند تا تنها خدا را با اخلاص واقعی پرستش کند، می‌تواند در زمره صالحان محسوب شود. او از طریق عزم معنوی خود، پرهیزکار می‌شود، در خرد و دانش رشد می‌کند، به آرامش مقدس بی‌پایان دست می‌یابد و از حمایت، امنیت و سلامت خداوند بهره‌مند می‌شود.

ورق جدیدی در زندگی‌تان بزنید و به خودتان یادآوری کنید که همیشه خوب بوده‌اید و فقط خواب دیده‌اید که اشتباه می‌کنید. قلب خدا وسیع است و درِ او همیشه به روی مؤمنانی که می‌خواهند زندگی خود را به سمت بهتر شدن تغییر دهند، باز است. شر یک کابوس وحشتناک یا یک رویای ترسناک است که هیچ ارتباطی با ذات پاک روح ندارد.

وسوسه مانند زهر شیرین یا عسل مسموم است که طعم لذیذی دارد، اما در خون جریان می‌یابد و اعضای بدن را نابود می‌کند، پس دوری از آن بهتر است.

شادی که مردم در این دنیا جستجو و دنبال می‌کنند، واهی و زودگذر است. شادی الهی ابدی و جاودانه است. مشتاق آنچه پایدار است باشید و در رد لذت‌ها و خوشی‌های زودگذر این دنیا که هیچ دوامی ندارند، مصمم باشید. باید این دیدگاه را داشته باشید. اجازه ندهید دنیا شما را گمراه کند یا با چوب خود شما را به بیراهه بکشاند و هرگز فراموش نکنید که خدا تنها حقیقت است. شادی واقعی را تنها می‌توان در حس کردن حضور الهی و تجربه شادی والای او یافت.

انسان در رویاهای جهل غوطه‌ور است و تصور می‌کند که از رنج بیماری، غم و فقر رنج می‌برد. روزی یکی از بزرگان خدا در حال دعا بود که ناگهان فریاد زد: «من فکر می‌کردم که تنها من در این ساختار فیزیکی ساکن هستم، اما اکنون وجود ابدی

را می‌بینم که در آن تجلی یافته است. این من کوچک، که چیزی بیش از یک توده گوشت و استخوان نیست، من نیستم. مطلق بی‌نهایت چیزی است که در بدن من ساکن است. این خودِ کامل من است و من بالاترین وفاداری خود را به آن می‌دهم.»

آن دانش روزی به هر جوینده‌ی صادقی خواهد رسید، و دیگر خود را موجوداتی فانی، چه مرد و چه زن، نخواهند دانست، بلکه خواهند دانست که روح‌هایی هستند که به تصویر الوهیت آفریده شده‌اند. پادشاهی خدا در درون بشریت ساکن است، و روح اعلی در وجود آنها ساکن است.

روح با زنجیری از آرزوها، وسوسه‌ها، مشکلات، نگرانی‌ها و ترس‌ها به بدن بسته شده است و برای رهایی خود می‌کوشد. اگر به کشیدن آن زنجیری که او را به آگاهی جسمانی متصل می‌کند ادامه دهد، روزی دست الهی مداخله خواهد کرد و آن زنجیر را پاره خواهد کرد و روح آزاد خواهد شد.

کسانی که خواهان آرامش معنوی هستند باید با درک و تفکر عمیق در مورد خداوند، خود را از وسوسه و اندوه محافظت کنند. کسانی که از خدا غافل هستند، کسانی که او را به عنوان خالق جهان و هر آنچه در آن است نمی‌شناسند، نه حضور او را تجربه می‌کنند و نه نور او را می‌بینند.

مراقبه یعنی به خود یادآوری مکرر این نکته که ما این بدن فیزیکی محدود نیستیم، بلکه روح الهی مطلق و آزاد هستیم. مراقبه یادآوری آگاهانه خود واقعی و فراموش کردن هویت کاذب خود است. اگر شاهزاده‌ای مست به محله فقیرنشینی برود و به دلیل از دست دادن موقت حافظه و هویت واقعی خود، شروع به ناله و زاری کند و بگوید: «آه، من چقدر فقیرم و چقدر به کمک نیاز دارم!» همراهانش به او می‌خندند و می‌گویند: «هوشیار باش و به یاد داشته باش که تو یک شاهزاده هستی، اعلیحضرت!»

به همین ترتیب، انسان در حالت توهم و خیال است. او خود را موجودی فانی و درمانده، در حال تقلا و زحمت، و در حال پرتاب شدن توسط امواج نگرانی‌ها از هر سو می‌داند. وقت آن رسیده است که او بیدار شود و با اطمینان کامل به خود تأیید

کند که او یک روح است و تابع تغییرات و تأثیرات این جهان نیست، هر چقدر هم که شدید و وحشتناک به نظر برسند. او باید درک کند که او جرقه‌ای زنده از روح مقدس الهی است و ذات او شادی خالص و سرشار است. اگر این افکار را بارها و بارها، شب و روز تکرار کند، سرانجام ماهیت واقعی خود را درک خواهد کرد: روحی جاودانه.

اغوا، حرص و طمع، دلبستگی به مردم و دارایی‌ها، بردگی حواس، جهل نسبت به طبیعت معنوی، بیکاری و زندگی یکنواخت و ماشینی، همگی از سرسخت‌ترین دشمنان خوشبختی هستند.

وظایف خود را با ذهنی ریشه‌دار در آگاهی مقدسی که در مزارع تفکر شکوفا و رشد می‌کند، انجام دهید، آنگاه واقعاً شاد خواهید بود، نه در توهم، و از یک زندگی شرافتمندانه لذت خواهید برد.

وقتی شروع به مدیتیشن کردم، هرگز به ذهنم خطور نمی‌کرد که چنین شادی عظیمی را تجربه کنم. اما با گذشت روزها، آرامش من بیشتر و شادی من بیشتر شد، همچنان که عمیق‌تر در دریای مدیتیشن کاوش می‌کردم.

اگر شخصی از زندگی خود خسته شده است، اما همچنان آن را با دارایی‌های بیشتر و تمایل به تجربیات حسی جدید پر می‌کند، در مسیر نادرست و کج قرار دارد و باید مسیر خود را تغییر دهد. مطمئن‌ترین راه برای فرار از تأثیر افکار وسواسی، داشتن یک زندگی ساده و طبیعی - عاری از محدودیت‌ها و پیچیدگی‌ها - در هماهنگی با خداست.

چرا انسان‌ها زندگی غیرطبیعی دارند؟

چرا او با چنان ناامیدی و دلشکستگی به دنبال خوشبختی‌ای می‌گردد که دنیا از فراهم کردن آن ناتوان است؟

زندگی، دوستان من، بسیار گرانبهاست

هر روز به خدا دعا می‌کنم: «اگر می‌خواهی تمام دارایی‌ام را از من بگیری، بگذار اراده‌ی تو باشد، و من به قضاوت و حکمت تو اعتراض نخواهم کرد، زیرا می‌دانم که تو بهترین را

برای من می‌خواهی، سعی خواهم کرد دیگران را راضی کنم، اما رضایت تو، ای پروردگار، در اولویت است، و این هدف نهایی من در این زندگی است.»

وقتی اینگونه دعا می‌کنید، ممکن است از آزمایش‌ها و آرزوهای زیادی رنج ببرید، اما اگر همچنان در برابر هوس‌های پلید و آرزوهای نادرست مقاومت کنید، خداوند به شما نزدیک می‌شود و نعمت‌های خود را بر شما ارزانی می‌دارد. خواهید دید که حضور او مانند سیل خروشانی است که تمام منفی‌بافی‌ها را از زندگی شما پاک می‌کند و روح شما را کاملاً تطهیر می‌کند.

کسی که خود را از خواسته‌های پست باز می‌دارد، درمی‌یابد که هوس‌های نفسانی برای مدت کوتاهی کاهش می‌یابند و تنها حسرت و آرزو باقی می‌مانند. اما کسی که نور خدا را می‌بیند و حضور او را تجربه می‌کند، از هر خواسته‌ای که خلاف طبیعت روح است، رهایی می‌یابد.

بیایید با نور خدا تاریکی را از بین ببریم

بیایید ایده‌های بد را با ایده‌های خوب شکست دهیم

بیایید بر وسوسه یافتن جاذبه والای الهی از طریق مراقبه غلبه کنیم.

این بهترین و مؤثرترین سلاح در برابر اختلال وسواس فکری-عملی است.

هر زمان که احساس کردی اراده‌ات در حال سقوط در چنگال سلطه‌ی شیطانی و نفوذ ناپاک است، به خدا امید ببند و از او یاری بخواه تا حضور مبارکش را که تمام افکار بد را از تو دور می‌کند و روحت را سرشار از شادی، خرد، آرامش و یقین می‌کند، احساس کنی.

درود بر شما

غلبه بر نفوذ سیارات

یه روز معلمم بهم گفت:

چرا، موکوندا (پارامهانسا)، یک بازوبند سیاره‌ای » «نمی‌گیری؟

گفتم: «آقا معلم، آیا این برای من ضروری است؟ من به طالع بینی اعتقاد ندارم.»

او پاسخ داد: «مسئله ایمان نیست، بلکه موضع علمی صحیحی که یک فرد باید اتخاذ کند این است که آیا آن موضوع درست است یا خیر. قانون جاذبه قبل از نیوتن به همان اندازه که بعد از او مؤثر بود، مؤثر بود. اگر عملکرد قوانین جهان به تأیید انسان بستگی داشت، هرج و مرج و بی‌نظمی حاکم می‌شد.»

شیادان، علم باستانی طالع بینی را به وضعیت ننگین » فعلی‌اش رسانده‌اند. طالع بینی، چه از نظر ریاضی و چه از نظر فلسفی، علمی گسترده و غنی است که تنها کسانی که عمیقاً در دانش متبحر و در علم ریشه دوانده اند، می‌توانند آن را به درستی درک کنند. اگر نادانان در خواندن و تفسیر آسمان اشتباه می‌کنند و به جای کلمات قابل فهم، (خط خطی‌ها) را می‌بینند، در این دنیای ناقص و معیوب، چنین چیزی قابل انتظار است و نباید خرد خود را صرف کسانی کرد که خود را «خردمند» می‌دانند.»

معلمم ادامه داد و گفت: «تمام اجزای جهان هستی به طور تنگاتنگی به هم پیوسته و با یکدیگر تعامل دارند. ریتم منظم و متعادل جهان هستی بر اساس مبادله یا داد و ستد است. انسان، در شکل انسانی خود، باید در برابر دو دسته نیرو مقاومت کند: اول آشفتگی درونی ناشی از اختلاط عناصر خاک، آب، آتش، هوا و اتر، و دوم نیروهای خارجی زوال طبیعی. تا زمانی که انسان با وجود فانی خود در تضاد باشد، تحت تأثیر هزاران دگرگونی قرار می‌گیرد که در زمین و آسمان رخ می‌دهد.»

طالع بینی مطالعه واکنش انسان به تأثیرات سیارات است. ستارگان خیرخواهی یا شر آگاهانه‌ای ندارند، بلکه تشعشعات مثبت و منفی ساطع می‌کنند. این تشعشعات به خودی خود نه به نفع بشریت هستند و نه به آن آسیب می‌رسانند، اما وسیله‌ای

مشروع برای فرآیند خارجی متعادل کردن علت و معلول‌هایی که انسان‌ها در گذشته ایجاد کرده‌اند، فراهم می‌کنند.

«کودکی در روز و ساعت خاصی متولد می‌شود که پرتوهای آسمانی با کارما یا گذشته شخصی او از نظر ریاضی مطابقت دارند. نمودار زودیاک او تصویر دقیقی است که گذشته تغییرناپذیر و نتایج احتمالی آینده او را پیشگویی می‌کند. اما این نمودار تولد فقط توسط کسانی که بینش رو به رشدی دارند قابل خواندن یا تفسیر است و این افراد نادر هستند.»

« پیامی که به وضوح در زمان تولد در سراسر افق‌ها پخش می‌شود، به معنای تصدیق سرنوشت - نتیجه اعمال خوب یا بد گذشته - نیست، بلکه برای برانگیختن و بیدار کردن اراده انسان برای رهایی از اسارت کیهانی آن است. هر چیزی که یک فرد مقید کرده است، می‌تواند گشوده شود و تنها او مسئول ایجاد شرایطی است که اکنون زندگی او را، صرف نظر از ماهیت آنها، کنترل می‌کنند. و از آنجایی که او این علل و شرایط را ایجاد کرده است، به لطف منابع معنوی خود که تابع فشارهای سیاره‌ای نیستند، توانایی غلبه بر همه محدودیت‌ها را دارد.»

«ترس خرافی از طالع‌بینی، انسان را به یک ماشین خودکار تبدیل می‌کند که مطیعانه و فروتنانه به راهنمایی خودکار وابسته است. فرد خردمند سیارات را فتح می‌کند، یعنی با انتقال وفاداری خود از خلقت به خالق، از گذشته خود می‌گریزد. هرچه بیشتر به وحدت خود با روح الهی پی ببرد، کمتر در بند ماده است. روح انسان برای همیشه آزاد است، نمی‌میرد زیرا زاده نشده است و سرنوشت آن را نمی‌توان به سیارات و ستارگان گره زد یا تحت تأثیر آنها قرار داد.»

« انسان روحی است با جسمی، وقتی ذات خود را به درستی درک کند، تمام الگوها و مدل‌های اجباری و ظالمانه را پشت سر می‌گذارد، اما اگر سردرگم بماند و حافظه معنوی خود را از دست بدهد، تابع محدودیت‌های پنهان قانون محیط و طبیعت خواهد بود.»

« خداوند هماهنگی و هارمونی است و عبادت‌کننده‌ای که با او هماهنگ باشد، مرتکب خطا نخواهد شد، بلکه تمام اعمال او

به طور صحیح و طبیعی مطابق با قوانین آسمانی خواهد بود و پس از دعا و مراقبه عمیق، ارتباط خود را با روح الهی احساس خواهد کرد. هیچ قدرتی بزرگتر از آن محافظ درونی نیست.»

سعی کردم توضیحات سری یوکتسوار محترم را بفهمم و پس از سکوتی طولانی گفتم: «پس چرا از من، جناب آقای من، می‌خواهید این دستبند را به دستم ببندم؟»

استاد پاسخ داد: «تنها زمانی که مسافر به مقصد خود می‌رسد، حق دارد که مسیرها و نقشه‌ها را رها کند، اما در طول سفر، او سعی می‌کند از هر میانبر مناسبی استفاده کند. فرزانگان باستان راه‌ها و روش‌های زیادی را برای کوتاه کردن مدت زمان بیگانگی انسان در دنیای توهم و فریب ابداع کرده‌اند. برخی ویژگی‌های خودکار در قانون کارما وجود دارد که می‌توان آنها را با مهارت با انگشتان خرد تنظیم کرد.»

« تمام بیماری‌های انسانی از نقض قانون جهانی ناشی می‌شوند. کتاب مقدس به انسان توصیه می‌کند که در عین حفظ اعتماد کامل به قدرت مطلق خداوند، از قوانین طبیعت پیروی کند. وظیفه او این است که بگوید: «پروردگارا، من به تو توکل می‌کنم و می‌دانم که می‌توانی به من کمک کنی، با این حال تمام تلاشم را خواهم کرد تا اثرات اشتباهاتم را خنثی کنم.» از طریق روش‌های مختلف - دعا، اراده، مدیتیشن یوگا، مشورت با فرزانگان و قدیسان و استفاده از دستبندهای طالع بینی - می‌توان تأثیرات مضر گذشته را کاهش داد یا به طور کلی خنثی کرد.»

«همانطور که یک خانه به میله مسی برای جذب ضربات رعد و برق مجهز است، بدن انسان نیز می‌تواند از اقدامات حفاظتی مختلف بهره‌مند شود. تشعشعات الکتریکی و مغناطیسی شفاف دائماً در سراسر کیهان در حال حرکت هستند و بر بدن انسان تأثیر می‌گذارند، چه خوب و چه بد. از زمان‌های قدیم، حکمای ما در مورد چگونگی مقابله با اثرات نامطلوب تأثیرات ظریف کیهانی اندیشیده‌اند. آنها کشف کردند که فلزات خالص پرتوهای سیاره‌ای ساطع می‌کنند که با جاذبه منفی سیارات مقابله می‌کند. همچنین نشان داده شده است که برخی از ترکیبات گیاهی مفید هستند. مؤثرترین عناصر، سنگ‌های قیمتی خالص و

بی‌عیب و نقص هستند که وزن آنها کمتر از دو قیراط نیست. کاربردهای حفاظتی عملی طالع بینی به ندرت مورد توجه محققان خارج از هند قرار گرفته است. یک واقعیت ساده و قطعی این است که سنگ‌های قیمتی، فلزات یا فرآورده‌های گیاهی مناسب، مگر اینکه وزن مناسبی داشته باشند، بی‌ارزش هستند، مشروط بر اینکه این عوامل درمانی در تماس نزدیک با پوست استفاده شوند.»

گفتم: «آقا، حتماً نصیحت شما را گوش می‌دهم و یک دستبند تهیه می‌کنم، اما فکر غلبه بر اجرام آسمانی مرا شگفت‌زده می‌کند!»

سپس سری یوکتیشوار دستورالعمل‌های دقیقی اضافه کرد و گفت:

«به طور کلی، من دستبندی از جنس طلا، نقره و مس را توصیه می‌کنم، اما در مورد خاص شما، بهتر است دستبندی از جنس نقره و سرب تهیه کنید.»

گفتم: «آقا، دقیقاً هدف شما چیست؟»

معلم پاسخ داد: «سیارات در حال آماده شدن برای اتخاذ موضعی غیردوستانه نسبت به تو هستند، موکاندا، اما نترس، زیرا مشیت الهی از تو محافظت خواهد کرد. ظرف یک ماه آینده، از اختلالات شدید کبدی رنج خواهی برد. این بیماری قرار است شش ماه طول بکشد، اما با استفاده از دستبند سیارات، این مدت زمان را به تنها بیست و چهار روز کاهش خواهی داد.»

روز بعد به دنبال یک جواهرساز گشتم و به سرعت دستبند را تهیه کردم و آن را به دستم بستم. حالم آنقدر خوب بود که پیشگویی استادم را که سرمپور را ترک کرده و به بنارس رفته بود فراموش کردم. سی روز پس از گفتگویمان، دردی ناگهانی در کبدم احساس کردم. هفته‌های بعد کابوسی از دردهای طاقت‌فرسا بود. نمی‌خواستم استادم را اذیت کنم، فکر می‌کردم می‌توانم به تنهایی و با صبر و شجاعت این مصیبت را تحمل کنم. اما پس از بیست و سه روز عذاب، عزمم سست شد و با قطار به بنارس سفر کردم، جایی که سری یوکتیشوار با

گرمی فوق‌العاده‌ای از من استقبال کرد. با این حال، او فرصتی به من نداد تا به طور خصوصی در مورد وخامت حالم با او صحبت کنم. بسیاری از مریدان آن روز برای دریافت دعای خیر به دیدارش رفته بودند. چون بیمار بودم، به گوشه‌ای پناه بردم. مهمانان تا بعد از شام نرفتند، زمانی که استادم مرا به ایوان هشت ضلعی خانه‌اش احضار کرد. او در حالی که به دوردست‌ها خیره شده بود و به جلو و عقب قدم می‌زد و گاهی نور ماه را مسدود می‌کرد، مرا خطاب قرار داد:

«فکر کنم به خاطر بیماری کبدت اومدی. بیست و چهار روزه که درد داری، نه؟»

جواب دادم: «بله قربان»

او گفت: «لطفاً ورزش شکمی که بهت یاد دادم رو انجام بده.»

پاسخ دادم: «اگر می‌دانستید آقا، میزان رنج من چقدر است، از من نمی‌خواستید ورزش کنم.» با این وجود، تلاش کوچکی برای اطاعت از دستورش انجام دادم. معلم با نگاهی پرسشگرانه به من نگاه کرد.

«تو می‌گویی که درد را حس می‌کنی، و من می‌گویم که دردی وجود ندارد.» چطور ممکن است این تناقض وجود داشته باشد؟

احساس سرگیجه کردم، سپس احساسی از سعادت سراسر وجودم را فرا گرفت و دیگر آن عذاب مداومی که هفته‌های طولانی مرا از نعمت خواب محروم کرده بود، احساس نکردم. تنها با گفتن کلمه «سری یوکتسور»، درد کاملاً ناپدید شد، گویی هرگز وجود نداشته است.

من شروع به تعظیم در مقابل پاهایش به نشانه قدردانی کردم، اما او مرا متوقف کرد و گفت:

«بیخیالش شو، بلند شو و از زیبایی ماه بر فراز گنگ لذت ببر.» چشمان معلم از شادی می‌درخشید، در حالی که من ساکت

کنارش ایستاده بودم. از رفتارش فهمیدم که می‌خواسته من احساس کنم که این خدا بوده که مرا شفا داده، نه او.

و تا به امروز، من هنوز همان دستبند سنگین نقره-سرب را به عنوان یادگاری از آن روز به دست دارم، خاطره‌ای گرامی از زمانی که فهمیدم واقعاً با فردی واقعاً خارق‌العاده و استثنایی زندگی می‌کنم. بعدها، دوستانم را برای شفا به سری یوکتیشوار می‌آوردم و او همیشه استفاده از جواهرات یا دستبندها را توصیه می‌کرد و استفاده از آنها را به عنوان عملی از خرد سیاره‌ای ستایش می‌کرد.

از کودکی به دو دلیل از طالع بینی بیزار بودم: اولاً، دیدن بسیاری از کسانی که با تسلیم و اطاعت وسواس گونه به طالع بینی مشغول بودند، و ثانیاً، پیشگویی طالع بین خانواده: "تو سه بار ازدواج خواهی کرد و دو بار بیوه خواهی شد". من مدت زیادی روی این موضوع فکر می کردم و احساس می کردم که مانند بره قربانی در محراب ازدواج سه گانه هستم. روزی برادر بزرگترم آنانتا به من گفت:

«به نفع شماست که سرنوشت خود را بپذیرید، همانطور که نمودار طالع بینی شما نشان داده است که در سال‌های اولیه زندگی از خانه به هیمالیا فرار خواهید کرد و مجبور به بازگشت خواهید شد، به همین ترتیب، پیشگویی مربوط به ازدواج‌های شما نیز قطعاً به حقیقت خواهد پیوست.»

یک شب، او که متوجه کذب محض پیشگویی شده بود، نقشه برج را آتش زد و خاکستر آن را در پاکتی ریخت و روی آن نوشت: «بذرهای کارمای گذشته اگر در آتش خرد مقدس سوزانده شوند، نمی‌توانند جوانه بزنند.» سپس پاکت را در مکانی برجسته قرار داد. آنانتا این چالش آشکار را خواند و با تمسخر خندید و گفت:

« به همان راحتی که این تکه کاغذ را سوزاندی، نمی‌توانی حقیقت را نابود کنی.»

در واقع، قبل از اینکه به سن بلوغ برسم، خانواده‌ام سه بار سعی کردند نامزدی‌ام را ترتیب دهند و من هر بار امتناع کردم،

چون می‌دانستم عشق من به خدا قوی‌تر از هر ملاحظه دنیوی باقی مانده از گذشته است، همیشه در مورد سخنان حکیمانه معلمم تأمل می‌کردم:

« هرچه انسان بیشتر در شناخت خود کاوش کند، از طریق ارتعاشات معنوی شفاف خود، تأثیر بیشتری بر کل جهان هستی خواهد داشت و در عین حال کمتر تحت تأثیر رویدادهای بیرونی قرار می‌گیرد.»

گاهی اوقات از طالع‌بینان می‌خواستم که بدترین دوران زندگی‌ام را بر اساس هم‌ترازی سیارات پیش‌بینی کنند، با این حال هنوز هم می‌توانستم هر کاری را که در آن دوران در ذهنم می‌پروراندم، انجام دهم. درست است که موفقیت من در آن مواقع با مشکلات خارق‌العاده‌ای همراه بود، اما اعتماد به نفس من کاملاً موجه بود. ایمان به مشیت الهی و استفاده صحیح از اراده - هدیه خداوند به بشر - نیرویی عظیم و بسیار بزرگتر از امواج آسمانی ساطع شده از سیارات و ستارگان است.

متوجه شدم آنچه ستارگان در هنگام تولد ثبت می‌کنند به این معنی نیست که فرد عروسک خیمه‌شب‌بازی گذشته خود است، بلکه تأثیرات سیاره‌ای کاتالیزورهایی برای رشد هستند. اجرام آسمانی برای بیدار کردن اراده فرد برای رهایی از همه محدودیت‌ها تلاش می‌کنند. خداوند هر انسانی را با روحی منحصر به فرد و موهبتی آفریده است و بنابراین هر فرد نقشی اساسی در خلقت کلی دارد، چه آن نقش حمایت باشد و چه وابستگی. رستگاری انسان نه به پیروزی‌های بیرونی، بلکه به پیروزی‌های معنوی درونی بستگی دارد.

منبع: خاطرات یوگی - زندگینامه (فلسفه هندی در زندگی یک یوگی) نوشته پارامحانسا یوگاناندا

پیشرفت معنوی

از آموزه‌های استاد پاراماهانسا یوگاناندا

وقتی به جهان امروز، با تمام مشکلات، پیچیدگی‌ها، سردرگمی‌ها، آشفتگی‌ها، جهل و درگیری‌هایش نگاه می‌کنیم، باور اینکه بشریت وارد مرحله جدیدی از توسعه و پیشرفت شده است، دشوار است. با این حال، بشر دوران سخت و مادی‌گرایی

را پشت سر گذاشته و گام‌های سریع و گسترده‌ای به سوی آستانه این مرحله جدید از تکامل رو به بالای خود برداشته است.

همچنان که به عصر اتم نزدیک‌تر می‌شویم، بسیاری از نیروهای طبیعت که در قرون وسطی ناشناخته بودند، اکنون کشف و مهار می‌شوند و به تسریع سرعت ارتباطات جهانی و پیشرفت در پزشکی، کشاورزی، حمل و نقل و سایر زمینه‌ها کمک می‌کنند.

در واقع، ابزارهای تکنولوژیکی مدرن، تار و پود زندگی روزمره را آنطور که ما می‌شناسیم و می‌شناسیم، به طور اساسی تغییر داده‌اند.

اما دوران تاریکی که بشریت متحمل شده است، هنوز تأثیر قوی و فراگیری بر مردم دارد. به همین دلیل است که انسان‌ها از روش‌های علمی پیشرفته نه تنها برای خیر، بلکه برای تغذیه و تقویت غرایز مادی و پست مانند خودخواهی، تخریب و طمع نیز استفاده می‌کنند. بنابراین، تأثیر دوران تاریکی برای سال‌های متمادی ادامه خواهد داشت.

این عصر رو به رشد به لطف روش‌ها و ابزارهای پیشرفته تکنولوژیکی، آسایش بسیاری را فراهم کرده است و همچنین به مردم درجه‌ای از وقت آزاد داده است که قبلاً در دسترس نبود. در قرون وسطی، مردم هر لحظه بیداری و تمام انرژی خود را صرف تأمین نیازهای اولیه و زنده ماندن می‌کردند. تنها بخش بسیار کوچکی از جمعیت وقت کافی برای اختصاص دادن به اهداف والاتر داشتند.

اکنون - حداقل در کشورهای صنعتی - همه به آن دسته تعلق دارند. اما مردم در اوقات فراغت و فراغت خود چه می‌کنند؟

از آنجا که آنها از هدف زندگی بی‌خبرند، وقت و انرژی خود را صرف سرگرمی‌های بی‌پایان می‌کنند. یک فرد معمولی در غرب تقریباً پنجاه ساعت در هفته را صرف تماشای تلویزیون می‌کند. تصور کنید اگر این ساعات طولانی صرف فعالیت‌های

معنوی پربار شود، مردم چقدر شادتر خواهند بود و دنیا چقدر بهتر خواهد شد!

کسانی که مراقبه می‌کنند از وقت خود عاقلانه و مؤثر استفاده می‌کنند. متأسفانه، اکثر مردم از خدا و قوانین او گمراه شده‌اند.

به همین دلیل است که جهان در وضعیت اسفناک فعلی خود قرار دارد. ما آرزو داشتیم در جهانی سرشار از امنیت، رفاه و صلح زندگی می‌کردیم. اما حتی زندگی در جهانی آشفته نیز درس‌های خود را برای کسانی که در آن تأمل می‌کنند، دارد. شرایط سخت و تلخ به عنوان یادآوری این نکته عمل می‌کنند که این دنیا خانه دائمی ما نیست. امنیت و ایمنی واقعی در دنیای بیرون یافت نمی‌شود و به همین دلیل، باید به دنبال خدا باشیم و از او طلب محافظت کنیم.

در دوران صلح و رفاه، جایی که بیکاری یا مشکلات زیست‌محیطی وجود ندارد، مردم در یک «ناامیدی آرام و تسلیم‌شده» زندگی می‌کنند، همانطور که فیلسوف ثورو گفته است. چرا؟ زیرا با وجود این رفاه، مردم گرسنگی معنوی و اشتیاق ذاتی برای چیز دیگری که در زندگی‌شان کم است، احساس می‌کنند.

آن چیز خداست.

باید به خاطر داشته باشیم که صرف نظر از شرایط بیرونی، پیشرفت معنوی به تلاش فردی بستگی دارد. حتی در تاریک‌ترین اعصار و در بدترین شرایط، برخی از مردان و زنان هنوز موفق به کسب دانش الهی شده‌اند. بنابراین، نباید از نظر معنوی تحت تأثیر شرایط دنیا قرار بگیریم. هرگز نباید از اهمیت والای تلاش معنوی غافل شویم.

از آنجا که ما در این شرایط دشوار زندگی می‌کنیم، به آینده و غافلگیری‌های ناخوشایندی که ممکن است در بر داشته باشد نیز فکر می‌کنیم. این طبیعی است، اما اگر بیش از حد به این چیزها فکر کنیم و اگر اجازه دهیم گمانه‌زنی و ترس بر افکارمان غلبه کند، خدا را از زندگی خود بیرون می‌کنیم و فرصت

گرانبهایی را برای ارتباط با او و بهره‌مندی از حمایت او از دست می‌دهیم.

مردم می‌خواهند دقیقاً بدانند که در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد. چرا؟ برای افزایش اضطرابشان؟

اگر واقعاً بار عظیمی را که هنگام تسلیم شدن در برابر ترس‌ها و اضطراب‌ها بر ذهن خود تحمیل می‌کنیم، درک می‌کردیم، از تاب‌آوری خود تا به امروز شگفت‌زده می‌شدیم. نگرانی‌ها و اضطراب‌ها ذهن را تضعیف می‌کنند و به ترس اجازه می‌دهند تا در روح نفوذ کند و در نتیجه، تعادل روانی و معنوی خود را از دست می‌دهیم. مشکل ما در تلاش ما برای زندگی همزمان در آینده و گذشته، به جای زندگی در زمان حال است. این بارها برای ذهن بسیار سنگین هستند که بتواند آنها را تحمل کند.

ما باید افکارمان را تجزیه و تحلیل کنیم. بیشتر اوقات، یا به آینده یا به گذشته فرار می‌کنیم. این یک اتلاف کامل است. ما باید در زمان حال زندگی کنیم و زمان حال را با افکار مربوط به خدا پر کنیم.

هیچ جایی روی زمین واقعاً از وقایع و خطرات در امان و ایمن نیست. محافظت واقعی در زندگی صادقانه و درست، برخورد صادقانه و خالصانه با دیگران و در دعا، مراقبه و هماهنگی با خدا نهفته است.

به همین دلیل، باید تمام تلاش خود را بکنیم تا با خدا هماهنگ باشیم. همین هماهنگی، درمان هر دردی و التیام‌بخش ضربات زندگی و کبودی‌های زمان است.

ما نباید از وقایع وحشتناک و کابوس‌های زندگی بترسیم. ما نباید از بیماری، فقر یا تصادفات وحشت کنیم. وقتی خود را در میان آزمایش‌ها و مصیبت‌ها می‌یابیم، بیایید ماهیت وهم‌آلود این تجربیات را تشخیص دهیم و درک کنیم که می‌توانیم از طریق تفکر مثبت، قضاوت صحیح و هماهنگی معنوی با خدا، منبع همه کمک‌ها و حمایت‌ها، بر شرایط نامطلوب غلبه کنیم.

هیچ حمایت یا امنیتی خارج از خدا وجود ندارد، اگر خواهان امنیت و آرامش خاطر هستیم، باید کاملاً به او روی آوریم.

رسیدن به رضایت کامل در این دنیا که خانه واقعی ما نیست دشوار است وجود ما در این زمین موقتی است ما اینجا در مدرسه‌ای هستیم تا درس‌های زندگی را بیاموزیم وقتی این حقیقت را فراموش می‌کنیم، مشکلات ما آغاز می‌شوند و مشکلات از هر طرف ما را احاطه می‌کنند.

هیچ چیز جز خدا ارزش زیستن ندارد هر چیز دیگری خواهد گذشت و ما را تنها خواهد گذاشت ما باید به دنبال عشق جاودان و پایدار باشیم عشق انسانی زودگذر است و به تدریج محو می‌شود در پشت عشق انسانی عشق الهی نهفته است و این بزرگترین عشق است که آرزوهای قلب را برآورده و عطش روح را سیراب می‌کند بیایید از هر آنچه خداوند به ما ارزانی می‌دارد بدون آرزوی چیز دیگری لذت ببریم ما به این زمین آمده‌ایم تا یاد بگیریم چگونه خدا را بشناسیم هیچ هدف دیگری برای وجود ما در اینجا وجود ندارد

جویندگان صادق، خدا را خواهند یافت و زندگی‌شان سرشار از صلح، آرامش، لطف و شادی خواهد شد. آرزوی شناخت او باید قوی و مداوم باشد، و نتایج تضمین شده خواهد بود (کسی که در می‌زند، خواهد شنید). کسانی که خدا را می‌شناسند، شادی و خوشبختی مداوم را تجربه می‌کنند.

جستجوی خدا با دوستی‌های انسانی، ازدواج یا جستجوی موفقیت مادی ناسازگار نیست. این چیزها همچنین بخش‌های جدایی‌ناپذیر درس‌های زندگی هستند. آنچه مهم است، تمایز قائل شدن بین واقعیت و توهم و تشخیص این است که اهداف و دستاوردهای مادی نمی‌توانند شادی‌ای را که آرزویش را داریم و از طریق تمام افکار و اعمالمان برای دستیابی به آن تلاش می‌کنیم، به ما عطا کنند.

این فلسفه زندگی را تاریک یا منفی نمی‌کند.

درود بر شما

حقیقت و واقعیت در ژرفای وجود

حقیقت کلمه‌ای است که در هاله ای از ابهام فرو رفته و ابهامات زیادی آن را پوشانده است. توضیح و روشن کردن این مفهوم دشوار است. هر کسی اعتقادات و باورهایی دارد و به ایمان خود قسم می‌خورد که آنها حقیقت مطلق هستند. اما چگونه می‌توان در میان این طیف وسیع از ایده‌ها، به طور قطعی تعیین کرد که چه چیزی درست و واقعی است؟

حقیقت هم نسبی است و هم مطلق. قبل از رسیدن به حالت مطلق خود، مراحل نسبی زیادی از توسعه و پالایش را طی می‌کند. برای مثال، دو نفر در حال بحث در مورد یک پروژه تجاری هستند. یکی ایده‌ای را پیشنهاد می‌کند که موفقیت را تضمین می‌کند، در حالی که دیگری استدلال متقابلی ارائه می‌دهد که به همان هدف اما با مزایای اضافی دست می‌یابد. سپس شخص دیگری ایده بهتری ارائه می‌دهد و به همین ترتیب. همه رویکردهای پیشنهادی بدون شک "صحیح" بودند، اما فقط به صورت نسبی.

حقیقت چیزی است که شادی پایدار به ارمغان می‌آورد

به معنای مطلق آن، هر چیزی که با شادی واقعی در تضاد باشد، نادرست است و آنچه شادی پایدار به ارمغان می‌آورد، حقیقی است. شادی واقعی هیجان زودگذری نیست که با موفقیت مادی یا لذت گذرا همراه است، بلکه شادی‌ای است که از هماهنگی روح با منبع آن ناشی می‌شود: خدا. با این معیار، می‌توانید هر عملی را که انجام می‌دهید بر اساس نتیجه آن و اینکه آیا شادی پایدار برای شما به ارمغان می‌آورد یا خیر، قضاوت کنید (زیرا در واقع، اعمال بر اساس پایان آنها قضاوت می‌شوند!)

حقیقت نهایی خداست و خدا حقیقت نهایی است. کل جهان هستی از طریق قوانین ابدی خدا بر این حقیقت بنا شده است. این قوانین، حقایق بنیادی و جاودانه، کاملاً تغییرناپذیر و فراتر از هرگونه دستکاری یا تحریف انسانی هستند. به عنوان مثال، حق مطلق این است که از کشتن یا آسیب رساندن خودداری شود، اما شر کمتر، استفاده از زور برای محافظت از

بی‌گناهان در برابر شروران یا محافظت از موجودات پیشرفته‌تر در برابر موجودات کمتر پیشرفته است. با این حال، نابود کردن هر چیزی صرفاً به دلیل تمایل به کشتن، اشتباه است.

قانون کیهانی، هماهنگی و نزدیکی را از طریق عشق، که به معنای محبت و مدارا است، حکم می‌کند. اگر می‌خواهیم حقیقت را بیابیم، ضروری است که افکار و اعمال ما از نظر مادی، اخلاقی و معنوی، مطابق با قوانین ابدی حقیقت الهی، سالم باشند.

حقیقت جوهره نهایی است. اما آن جوهره کجاست و چگونه می‌توان آن را یافت؟

سه راه برای رسیدن به حقیقت وجود دارد: از طریق ادراک حسی، از طریق استدلال منطقی و از طریق شهود یا بینش نفس.

اگر ادراک حسی شما اشتباه باشد، استنتاج منطقی شما نیز اشتباه خواهد بود. شما ممکن است به افق نگاه کنید و چیزی را ببینید که به نظر آتش می‌آید زیرا دود می‌بینید؛ اما وقتی به آن نقطه نزدیک می‌شوید، متوجه می‌شوید که آنچه دود به نظر می‌رسید چیزی جز ابری از غبار نبوده است. برای شناخت حقیقت هر چیزی، علاوه بر قدرت عقل، به بینایی و شنوایی خود، به حواس بویایی، چشایی و لامسه خود نیز تکیه می‌کنید. اما این عناصر در کنار هم نمی‌توانند دلیل نهایی حقیقت باشند، زیرا اگر حواس دروغ بگویند، عقل نیز دروغ خواهد گفت. عقل برداشت‌های خود را شکل می‌دهد و بر اساس گزارش‌هایی که از حواس دریافت می‌کند، به نتیجه‌گیری‌ها و اعتقادات خود می‌رسد، اما حواس به دلیل ماهیت خود بسیار محدود هستند. به همین دلیل است که پیامبران مردم را بر اساس سطح درک و عقلشان خطاب می‌کردند، زیرا آنها - مردم - می‌بینند اما نمی‌بینند، می‌شنوند اما نمی‌فهمند یا نمی‌فهمند (آنها کر، لال و نابینا هستند، بنابراین تعقل نمی‌کنند)!

گوش انسان فقط می‌تواند محدوده خاصی از ارتعاشات را درک کند؛ نمی‌تواند بلندترین یا ضعیف‌ترین صداها را تشخیص دهد. اگر شنوایی شما به اندازه کافی قوی باشد، می‌توانید

صدای شگفت‌انگیز و باشکوهی را که توسط جهان تولید می‌شود، همانطور که در فضای بی‌نهایت موج می‌زند، بشنوید. همه چیز در هستی در حرکت است و این حرکت با صدا همراه است. هیچ چیز بدون حرکت وجود ندارد، مگر در قلمرو روح کیهانی متعالی، جایی که نه حرکت وجود دارد و نه ارتعاش. اگر قوای روح انسان به اندازه کافی توسعه یافته باشد، می‌توان صداهای ظریف را با گوش اثیری شنید - صداهایی که نیروهای شفاف هستند و به بدن حس شنوایی قوی می‌بخشند.

به همین ترتیب، اگر قدرت چشمان شما تقویت شود، می‌توانید نورهایی از هر رنگ و نوع را درک کنید. چشمان فیزیکی شما فقط طیف بسیار محدودی از نور را به شما نشان می‌دهد، در حالی که چشم معنوی (اثیری) شما ماهیت واقعی چیزها را به عنوان تصاویری متشکل از نور خلاق خداوند می‌بیند. تمام بدن شما، که آن را به عنوان یک توده متراکم از گوشت می‌بینید، چیزی جز امواج الکترومغناطیسی نیست. دکتر کرایل نشان داد که مغز یک گوساله مرده و همچنین مغز یک انسان مرده، مقدار زیادی تابش الکتریکی ساطع می‌کند. وقتی چشمان خود را می‌بندید، معمولاً فقط تاریکی می‌بینید. اما با پیشرفت معنوی، قادر خواهید بود نورهای شگفت‌انگیزی را ببینید و نور در تاریکی می‌درخشد و تاریکی آن را درک نکرده است (نور آسمان‌ها و زمین).

اینها حقایق اساسی هستند که انسانها درک نمی کنند زیرا حواس آنها فقط با طیف محدودی از ارتعاشات شدید هماهنگ است.

شهود یا وحی: قدرت روح فراگیر دانش

پس چگونه می‌توانیم حقیقت پنهان در پس حواس و ادراکات آنها را بشناسیم؟ این امر از طریق تحلیل یا توضیح منطقی غیرممکن است، زیرا ذهن به حواس وابسته است و فقط می‌تواند آنچه را که حواس ارائه می‌دهند استخراج کند. ذهن ظرفیت درک نیروهای بی‌نهایت اطراف خود را ندارد. تنها با پرورش شهود روح یا شهود یقینی می‌توان حقیقت را شناخت. بینش، ادراکی مستقیم است، نه از طریق حواس - احساسی خالص، حقیقی و همیشه دقیق از روح.

شما می‌توانید از طریق احساساتی که تجربه می‌کنید اما نمی‌توانید توضیح دهید، که گاهی اوقات به عنوان "قلب هر فرد راهنمای اوست" شناخته می‌شود، ایده‌ای از ماهیت این شهود به دست آورید. شما بدون هیچ گونه شواهد حسی احساس می‌کنید که اتفاقی در شرف وقوع است. این حقیقتی است که بدون هیچ ارتباط منطقی با رویدادها خود را نشان می‌دهد. ممکن است آرام نشسته باشید و به کسی که مدت زیادی ندیده‌اید یا با او تماس نگرفته‌اید فکر کنید و ناگهان او را ملاقات کنید یا از او چیزی بشنوید. چگونه این اتفاق افتاد؟ این اتفاق از طریق جرقه‌های زودگذرِ شهود رخ می‌دهد. همه چنین جرقه‌هایی را تجربه کرده‌اند.

اشتباهات در قضاوت ناشی از فقدان شهود است. اکثر مردم در اعماق وجود خود احساس می‌کنند که قادر به انجام کارهای بزرگ و دستیابی به دستاوردهای بزرگ در زندگی هستند، اما از آنجا که فاقد قدرت شهودی هستند، آن پتانسیل نهفته در آنها خاموش می‌ماند. برای موفقیت و جلوگیری از ناراحتی ناشی از اشتباهات، باید تلاش کرد تا حقیقت نهفته در هر چیزی را درک کرد. این تنها با پرورش بینش شهودی امکان‌پذیر است. این واقعیت عملی موضوع است. بنابراین، من به همه توصیه می‌کنم که در همه چیز، چه در روابطشان با دیگران، چه در محل کار، چه در ازدواجشان - به طور خلاصه، در هر جنبه‌ای از زندگی - به دنبال حقیقت باشند. شهود ضروری است؛ ضروری است و نمی‌توان آن را نادیده گرفت.

فقدان شهود منجر به تصمیمات ضعیف و اقدامات بی‌ملاحظه می‌شود، به ویژه در انتخاب شرکای تجاری غیرقابل اعتماد یا گرفتار شدن در روابط شخصی نادرست. از آنجایی که عقل محدود و مقید به اطلاعات ارائه شده توسط حواس است، اگر حواس فریب بخورند، ممکن است کسی را فوق‌العاده شگفت‌انگیز بدانیم، بدون اینکه از ماهیت واقعی او آگاه باشیم.

یا ممکن است فکر کنید شریک زندگی‌تان (نیمه گمشده‌تان) را پیدا کرده‌اید و با او ازدواج کنید، اما رابطه‌تان به دلیل ناسازگاری و فقدان هماهنگی به طلاق یا جهنمی از اختلاف ختم شود. اما شهود درونی چنین اشتباهاتی نمی‌کند. مغناطیس

ساطع شده از چشم‌ها یا چهره جذاب و درخشان را نمی‌بیند؛ بلکه با دقت بسیار بالایی آنچه را که در قلب آن شخص نهفته است حس و درک می‌کند و او را به خاطر آنچه واقعاً هست می‌شناسد.

به لطف شهودی که با کمک استاد بزرگم، سری یوکتیشوار، در خود پرورش دادم، هرگز در مورد طبیعت انسان اشتباه نکرده‌ام. حس درونی من همیشه در این زمینه کمک بزرگی به من بوده است. اما سعی نمی‌کنم جنبه‌های منفی مردم را ببینم. برای کمک به دیگران، عشق بی‌قید و شرط خود را به آنها می‌دهم، حتی وقتی می‌دانم ممکن است از اعتماد من برای منافع شخصی خود سوءاستفاده کنند.

بسیاری از کسانی که فاقد شهود هستند، پول خود را در سرمایه‌گذاری‌های مالی ناموفق سرمایه‌گذاری می‌کنند و در نتیجه، همه چیز را از دست می‌دهند. من به لطف شهود بی‌خطای خود، در هر تصمیمی که گرفته‌ام موفق بوده‌ام.

با رشد و تکامل فرد، شهود به عنوان یک احساس متمایز یا صدایی آرام ظاهر می‌شود. از آنجا که زنان نسبت به مردان با احساسات سازگارتر هستند، عموماً شهود بیشتری دارند، مگر زمانی که تحت تأثیر احساسات قرار گیرند. مردان عموماً با عقل هدایت می‌شوند، در حالی که زنان با احساس هدایت می‌شوند. اگر مردی دارای ذهنی سالم و طبیعتی حساس باشد، این تعادل بین عقل و احساس بدون شک به او در توسعه شهود کمک خواهد کرد.

شناخت هدف زندگی از طریق شهود

اگر از شهود خود استفاده کنید، هدف وجود خود را در این زمین خواهید دانست و وقتی آن هدف را درک کنید، خوشبختی را خواهید یافت. این زمین یک صحنه نمایش است و خدا کارگردان آن است. اگر همه اصرار داشته باشند که نقش پادشاه یا ملکه را بازی کنند، هیچ نمایش موفقی وجود نخواهد داشت. خدمتکار، قهرمان و پادشاه باید هر سه نقش خود را بازی کنند

تا نمایش موفق شود. این تبهکاران هستند که طرح خوب نمایش الهی را خراب می‌کنند. کسانی که این نقش‌ها را انتخاب می‌کنند، بهای سنگینی برای نافرمانی از هدایت الهی خواهند پرداخت.

صرف نظر از مقام دنیوی که فرد به آن دست می‌یابد یا ثروتی که جمع‌آوری می‌کند، اگر از ابزارهای غیراخلاقی برای رسیدن به اهداف و دستاوردهای خود استفاده کند، نمی‌توان او را موفق دانست. خوشبختی واقعی تنها زمانی ممکن است که فرد نقش خود را به درستی ایفا کند، و نه در غیر این صورت. کسی که نقش میلیونر را بازی می‌کند و کسی که نقش تاجر کوچک را بازی می‌کند، در نظر خداوند یکسان هستند، زیرا در روز قیامت، خداوند دارایی‌ها و عناوین هر یک از آنها را از آنها سلب خواهد کرد. آنچه در روح خود ذخیره می‌کنید، همان چیزی است که پس از ترک این دنیا با شما خواهد بود.

بزرگان و دانشمندان، پیامبران و فرزانگان، حقیقت را به لطف قدرت شهودی خود می‌دانند. آنها نه تنها با چشم و ذهن خود، بلکه از طریق شهود روشن و بسیار توسعه‌یافته خود، که به وسیله آن همه چیز را می‌دانند، چیزها را درک می‌کنند.

در نظر خدا، نقشی که ما ایفا می‌کنیم مهم نیست، بلکه نحوه‌ی ایفای آن مهم است. اگر نقشتان دشوار است، غمگین یا ناامید نشوید. انجام صحیح نقش، موفقیت شما را در نظر خدا تضمین می‌کند؛ در غیر این صورت، واقعاً آزاد نخواهید بود.

مدیتیشن شهود را پرورش می‌دهد

تنها راه شناخت حقیقت و زندگی بر اساس اصول آن، پرورش بینش یا شهود معنوی است. آنگاه متوجه خواهید شد که زندگی معنا دارد و ندای درونی شما، صرف نظر از نقشتان در زندگی، شما را هدایت و گام‌هایتان را هدایت خواهد کرد.

آن صدا مدت‌ها پیش توسط افکار ناسالم خفه و دفن شده است. مطمئن‌ترین راه برای بازیابی آن حس واقعی اطمینان،

مراقبه هنگام بیدار شدن از خواب در صبح و قبل از خواب در شب است.

همانطور که انسان به قرارهای شغلی و اجتماعی خود پایبند است، باید به قرار خود با خدا نیز پایبند باشد. ممکن است فکر کنیم که زندگی پرمشغله ما وقتی برای امور معنوی باقی نمی‌گذارد، اما هیچ چیز مانع از آن نمی‌شود که خدا به ما فکر نکند و نیازهای ما را برآورده نکند. باید دعا کنیم، عمیقاً مراقبه کنیم و منتظر پاسخ او باشیم. اگر با عشق و تمرکز عمیق به او بپردازیم، او به دعاهای ما پاسخ خواهد داد. آنگاه حضور او را به صورت شادی و آرامش در قلب خود احساس خواهیم کرد. وقتی آن شادی و آرامش فرا می‌رسد، ارتباطی زنده و مؤثر با قدرت برتر برقرار می‌شود. باید تلاش کنیم تا از این فرصت استفاده کنیم، زیرا هیچ موفقیتی بدون تلاش حاصل نمی‌شود.

اگر زندگیت را صرف دنبال کردن هیجانات از یک هیجان به هیجان دیگر کنی، هرگز شادی واقعی را نخواهی شناخت. ساده زندگی کن و زندگی را آسان‌تر بگیر. شادی در این است که به خودت زمان کافی برای تفکر عمیق و تأمل در مورد چیزهای بزرگ بدهی.

هر از گاهی زمانی را به تنهایی بگذرانید و مدتی سکوت را تمرین کنید؛ خودتان تفاوت را خواهید دید. اگر رادیو یا تلویزیون همیشه روشن باشد، یا اگر محرک‌ها و سرگرمی‌های مداوم حواس شما را مشغول کند، به اعصاب شما آسیب می‌رساند و شما را تحریک‌پذیر می‌کند.

- زیاد درگیر اصلاح دیگران نباش. اول خودت را اصلاح کن باشد که خدا تو را اصلاح کند! بزرگترین عرصه برای تعالی و موفقیت، خانه است. یک فرشته در خانه خود، همه جا فرشته است. صدای ملایم و رفتار مسالمت‌آمیز یک فرد بیش از هر جای دیگری مورد نیاز است.

نیرویی که هرگز شکست نمی‌خورد

وقتی با خدا ارتباط برقرار می‌کنیم، درک شهودی الهام‌بخش ما خواهد بود و ما را در هر کاری که انجام می‌دهیم هدایت می‌کند. ما باید آگاهانه این قدرت مبارک را در اختیار داشته باشیم. این قدرت در درون ماست؛ ما فقط باید آن را آشکار کنیم. من به کسانی که صرفاً کنجکاو هستند علاقه‌ای ندارم، بلکه به کسانی که واقعاً در جستجوی حقیقت هستند. من در ارتباط مداوم با خدا هستم و فقط به دنبال کسانی هستم که صمیمانه می‌خواهند او را بشناسند.

متوجه خواهید شد که این قدرت در همه چیز در حال کار است تا شرایط شما را بهبود بخشد و کارها را برای شما آسان‌تر کند. وقتی با این قدرت ارتباط برقرار می‌کنید، حال خوب شما با انرژی کیهانی به تپش می‌افتد و ذهن شما پالایش یافته‌تر، متمرکزتر، تیزتر و نافذتر می‌شود. متوجه خواهید شد که روح شما ظرفی برای حقیقت زنده و حکمت بی‌پایان خداوند است.

خدا منبع سلامتی، رفاه، خرد و شادی ابدی است. وقتی با او ارتباط برقرار می‌کنیم، زندگی ما کامل و بی‌نقص می‌شود. زندگی بدون او ناقص است. ما باید در مورد این قدرت برتر که به ما زندگی، قدرت و خرد می‌دهد، تأمل کنیم. ما باید دعا کنیم که حقیقت در ذهن ما، قدرت در بدن ما و شادی بی‌پایان در روح ما جاری شود.

در پس تاریکی چشمان بسته، نیروهای شگفت‌انگیز کیهان، همه ارواح نیک و ارواح والا و گستره بی‌کران قلمروهای معنوی نهفته است. اگر تأمل کنید، حقیقت مطلق را درک خواهید کرد و شاهد کار شگفت‌انگیز آن در زندگی خود و در هر آنچه در آفرینش شگفت‌انگیز و باشکوه است، خواهید بود.

خداوند به شما توفیق و سلامتی عنایت فرماید

روزه داری مایه سلامتی و تندرستی است

« بر شما باد روزه گرفتن، زیرا هیچ چیز مانند آن نیست» (حدیث)

[این موضوع نه با روزه‌داری که در قرآن کریم ذکر شده است، مغایرت دارد و نه کسی را به ترک روش سنتی روزه‌داری

خود فرا می‌خواند، که ما به آن احترام می‌گذاریم و به روزه‌داران احترام می‌گذاریم و از خداوند می‌خواهیم که همیشه آنها را برکت دهد و روزه‌شان را بپذیرد. منظور در اینجا روزه‌داری درمانی برای نتایج خاص جسمی و روحی است و بنابراین این توضیح لازم بود.]

نتایج جسمی و تجربیات معنوی روزه واقعاً شگفت‌انگیز است. روح وقتی از عادت‌های سنگین و زمخت رها می‌شود، از خواسته‌های بدن آزاد می‌شود. من سی‌امین روز روزه‌داری‌ام را به پایان رسانده‌ام و آنقدر طبیعی است که انگار اصلاً غذایی نخورده‌ام.

هر کسی که توانایی دارد باید در صورت امکان سه روز یا بیشتر روزه بگیرد و به تدریج متوجه خواهد شد که زندگی بدون غذا امکان‌پذیر است.

افراد سالم نباید برای روزه گرفتن به مدت سه روز مشکلی داشته باشند. روزه‌داری طولانی مدت باید تحت نظر متخصص انجام شود. هر کسی که از بیماری‌های مزمن یا ناتوانی‌های جسمی رنج می‌برد، فقط باید پس از مشورت با پزشک متخصص در زمینه روزه‌داری و تغذیه، روزه بگیرد.

دردها و کوفتگی‌های جسمی، نشانگر نقص در سیستم‌های بدن و نیاز به تعمیر و نگهداری هستند. مردم ماشین‌های خود را تمیز و مرتب نگه می‌دارند! بدن انسان بسیار پیچیده‌تر و بغرنج‌تر از هر ماشینی است و خداوند می‌خواهد که ما آن را تمیز و با عملکرد صحیح نگه داریم و بیشتر و بیشتر به قدرت او تکیه کنیم. راز سلامتی نه تنها در عناصر شیمیایی، بلکه در تکیه بر قدرت خداوند یا نیروی حیات درون بدن نیز نهفته است.

این نیروی حیاتی در بدن ما حقیقتاً منبع حیات است. این نیرویی ثابت است که به فرمان خدا، اندام‌های ما را خلق و حفظ می‌کند. این نیروی حیاتی با قدرت ذهن تقویت شده و توسط غذا تغذیه می‌شود. با این حال، اگر از آن سوءاستفاده شود، از کار می‌افتد و در نهایت از کار می‌افتد. به عنوان مثال، قدرت آن ممکن است در چشم‌ها ضعیف شود و منجر به تاری دید شود. هیچ غذایی نمی‌تواند نیرو ببخشد، هیچ تغییر هوایی نمی‌تواند سلول‌ها را تازه کند و آنها را احیا کند و هیچ چیز نمی‌تواند انرژی را به بدن بازگرداند، زمانی که نیروی حیاتی ذاتی آن شروع به کاهش می‌کند.

روزه‌داری به اندام‌های خسته و همچنین سیستم‌های بدن و خود انرژی حیاتی استراحت می‌دهد و آن را از کار زیاد آزاد می‌کند. وقتی دیگر به انرژی حیاتی القا نکنید که برای وجودش باید به منابع خارجی غذا، آب، اکسیژن و نور خورشید وابسته باشد، آزاد و متکی به خود می‌شود.

پرخوری در ۳۶۵ روز سال منجر به بیماری‌های مختلفی می‌شود. خوردن مداوم، چه بدن به آن نیاز داشته باشد و چه نداشته باشد، واقعاً نفرینی برای آن است. هر چه فرد بیشتر بر حس چشایی خود تمرکز کند و سعی در ارضای آن داشته باشد، بیشتر دچار بیماری می‌شود. لذت بردن از غذا خوب است، اما بردگی در برابر آن عوارض دردناک و عواقب وخیمی دارد. بنابراین، فرد از طریق وابستگی به بدن و خواسته‌های آن به خود آسیب می‌رساند. وقت آن رسیده است که مردم بفهمند که این نیروی زندگی است که بدن را حفظ می‌کند و آن را سرزنده و پرانرژی نگه می‌دارد.

ما باید - بدون وسواس - بیشترین تأکید را بر ذهن داشته باشیم تا قدرت‌های آن را تقویت کرده و آن را به خود متکی‌تر کند. اگر شخصی اصرار داشته باشد که ذهن خود را برده بدن کند، ذهن با رها کردن قدرت خود تلافی خواهد کرد و فرد را مجبور می‌کند برای کمک به شخص یا چیز دیگری وابسته شود. هیچ پزشک یا دارویی نمی‌تواند به بیماری که ذهنش آنقدر ضعیف شده که بیماری‌اش بدتر می‌شود، کمک کند. سه چهارم درمان در ذهن نهفته است.

در هند، ما یاد می‌گیریم که با قدرت اراده بر بدن غلبه کنیم و این به فرد این امکان را می‌دهد که به شدت به ذهن خود تکیه کند. کسانی که دائماً برای سلامتی و شفا به وسایل فیزیکی متوسل می‌شوند، به آنها عادت می‌کنند و بنابراین دائماً به آنها وابسته می‌شوند. اما قدرت ذهنی برتر است. انسان باید به تدریج یاد بگیرد که از ذهن و توانایی‌های آن نهایت استفاده را ببرد؛ آنگاه متوجه خواهد شد که ذهن ابزاری برتر است و هر کاری که از آن خواسته شود را انجام خواهد داد. من این را در زندگی خودم به طور مستقیم دیده و تجربه کرده‌ام.

یک روز داشتم سخنرانی می‌کردم و هوا خیلی گرم بود. صورتم از عرق خیس شده بود و نمی‌توانستم دستمالم را پیدا کنم. برای لحظه‌ای گیج شدم، اما تمام توجهم را روی مرکز

اراده‌ام (ناحیه بین ابروهایم) متمرکز کردم و در دل دعا کردم: «پروردگارا، به لطف تو، بدنم خنک است!» بلافاصله عرق ناپدید شد و بدنم به خنکی همیشگی‌اش رسید! بنابراین، تکیه بر ذهن فواید زیادی دارد! با این حال، نباید افراط کرد و بدن را کاملاً انکار کرد، زیرا اگر این کار را کرد، قادر به فکر کردن، غذا خوردن یا حرکت نخواهد بود.

برخی افراد در درجه اول برای نشان دادن سلامتی به دنبال اثبات کنترل ذهن بر بدن هستند. اما سلامتی هدف نهایی زندگی نیست. رسیدن به خدا هدف واقعی است. ممکن است برای مدتی احساس سلامتی کنیم، اما زمانی فرا خواهد رسید که هیچ چیز کمکی نخواهد کرد. پس چه کسی کمک خواهد کرد؟ خدا. روزه یکی از بزرگترین راه‌ها برای نزدیک شدن به خداست. این روزه نیروی حیات را از بردگی غذا آزاد می‌کند و تأیید می‌کند که خدا بدن ما را حفظ کرده و آن را زنده نگه می‌دارد.

اما عادت‌ها آنقدر قدرتمند هستند که تنها فکر کردن به غذا باعث می‌شود فوراً بخواهید غذا بخورید. یک بار، وقتی پسر بچه‌ای در هند بودم، سرما خوردم. کمی تمر هندی خواستم، که برای سرماخوردگی بسیار مضر است. خواهرم سرسختانه امتناع کرد، اما به دلیل پافشاری من، مقداری از میوه را برایم آورد. من یک تکه را جویدم و سپس آن را بدون قورت دادن تف کردم، زیرا هوس طعم آن برطرف شده بود. انسان‌ها اغلب توسط شکم‌پرستی کنترل می‌شوند. متأسفانه، خداوند بدن را به گونه‌ای نیافریده است که به ما اجازه دهد از حس چشایی لذت ببریم و در افراط‌های مضر یا مصرف غذاهای ناسالم بدون آسیب رساندن به دستگاه گوارش و سایر اندام‌ها غرق شویم.

اما در حقیقت، تنها راه رسیدن به سلامتی و خوشبختی - خردمندانه‌ترین راه - خودکنترلی است. یکی از بزرگترین دستاوردهایی که یک فرد می‌تواند به آن دست یابد، تسلط بر خود است، نه تسلیم شدن در برابر استبداد حواس خود. اگر دستگاهی را در معرض بار الکتریکی بیش از حد قرار دهید که نتواند چنین اضافه باری را تحمل کند، از کار می‌افتد. به طور مشابه، هر بار که دستگاه گوارش خود را با غذا بیش از حد پر می‌کنید، نیروی حیاتی مسئول هضم تخلیه می‌شود. وقتی پرخوری را متوقف می‌کنید و روزه می‌گیرید، این نیروی حیاتی استراحت می‌کند و با انرژی کیهانی شارژ می‌شود.

اگر ماشین شما خراب شود، آن را به تعمیرگاه می‌فرستید. پس از انجام مراحل لازم، برای مدتی بهتر کار می‌کند تا اینکه چیز دیگری خراب شود و شما آن را برای نگهداری و تعمیرات بیشتر برمی‌گردانید. همین امر در مورد بدن نیز صدق می‌کند. اثرات جسمی روزه‌داری شگفت‌انگیز است. یک روزه سه روزه با آب پرتقال بدن را به طور موقت ترمیم می‌کند، اما یک روزه طولانی‌تر آن را به طور کامل ترمیم می‌کند و شما مانند فولاد احساس قدرت خواهید کرد. اگر سلامتی پایدار می‌خواهید، همیشه باید کیفیت و کمیت غذایی را که مصرف می‌کنید، کنترل کنید.

شما باید بدانید که در طول روزه‌داری چه باید بکنید. نظارت پزشکی برای کسانی که می‌خواهند بیش از سه روز روزه بگیرند ضروری است. من به هیچ کس توصیه نمی‌کنم که اولین روزه خود را خیلی طولانی کند، زیرا احساس ضعف و خستگی می‌کنند. روزه گرفتن یک روز در هفته با آب میوه یا سه روز متوالی در هر ماه با آب پرتقال راه‌های خوبی برای عادت دادن خود به روزه‌داری هستند. فرد روزه‌دار باید از نظر روانی آماده برخورد با دلسوزانی باشد که به او اطمینان می‌دهند که اگر غذا نخورد، بیمار می‌شود یا (خدای ناکرده) می‌میرد. درست است که ممکن است در طول یک روزه طولانی احساس ضعف کنید، اما این فقط در چند روز اول اتفاق می‌افتد زیرا نیروی حیاتی شما به غذا عادت کرده است. اما به تدریج، با گذشت روزها، هرگونه احساس ضعف را از دست می‌دهید. نیروی حیاتی و روح شما از غذا جدا می‌شود و متوجه می‌شوید که بدن واقعاً توسط نیروی حیاتی حفظ می‌شود.

من رازی را می‌دانم که با آن می‌توان روزه گرفت بدون اینکه وزن کم کرد. وقتی نیروی حیات آگاهانه کنترل شود، می‌توان از آن برای کاهش وزن بدن یا حفظ آن استفاده کرد. وقتی از این روش استفاده شود، دمای طبیعی بدن کاهش نمی‌یابد، مهم نیست دوره روزه‌داری چقدر طول بکشد. با جذب انرژی کیهانی از طریق یک کانال خاص در بدن، نیروی حیات به جای تکیه بر منابع خارجی، توسط آن انرژی دوباره پر می‌شود.

زندگی جاودانه است و به تنفس، غذا، آب یا نور خورشید وابسته نیست. به یاد داشته باشید که شما یک روح جاودانه

هستید که در درجه اول به قدرت خدا و نه هیچ چیز دیگری زنده است.

هوشیاری پس از مرگ فیزیکی زنده می‌ماند، اما افراد عادی این حس تداوم را از دست می‌دهند و باور می‌کنند که مرده‌اند. هر یک از ما روزی مرگ فیزیکی را تجربه خواهیم کرد، بنابراین نیازی به ترس از آن نیست. شما از دست دادن حس در بدن خود هنگام خواب نمی‌ترسید؛ بلکه خواب را به عنوان حالتی از رهایی که مشتاقانه منتظر آن هستید، در آغوش می‌گیرید. به طور مشابه، مرگ حالتی از استراحت است - بازنشستگی از زندگی. چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. وقتی مرگ فرا می‌رسد، به آن بخندید. مرگ صرفاً آزمایشی است که هدف آن آموزش درسی عمیق است. شما یک روح هستید و روح نمی‌میرد. نیازی نیست منتظر مرگ باشید تا این را به شما بیاموزد، وقتی اکنون می‌توانید آن را بدانید. اولین درسی که باید بیاموزید این است که زندگی به غذا بستگی ندارد. با روزه گرفتن، می‌توانید این را برای خودتان تأیید کنید.

هر کسی باید روی توسعه توانایی‌های ذهنی خود کار کند تا بتواند وظایف خود را در هر شرایطی بهتر انجام دهد. نظم و انضباط باید رعایت شود؛ با این حال، نباید خشک و انعطاف‌ناپذیر بود، بلکه باید در برخورد با زندگی و چالش‌های آن انعطاف‌پذیر و منطقی بود.

تمام عادات اساسی کودک بین سنین سه تا هفت سالگی شکل می‌گیرد. یک محیط حمایتی به هدایت رشد آنها کمک می‌کند. با این حال، تغییر تمایلات برجسته نیاز به راهنمایی ویژه دارد.

در مدرسه خصوصی‌ام، به پسرها آموزش‌های دقیقی در مورد نحوه برخورد با بدن دادم. آنها روزه می‌گرفتند و روی پتویی روی زمین و بدون بالش می‌خوابیدند. گاهی اوقات ساعت‌ها مراقبه می‌کردند. کمک به کودکان برای رهایی از اسارت بدن از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است و یک نعمت مادام‌العمر محسوب می‌شود. یک بار، یکی از دانش‌آموزان من دوازده ساعت بدون پلک زدن در مراقبه نشست. چنین تعادلی شادی عظیمی به همراه دارد. آموزش ایده‌آل در نظم و انضباط متعادل و علمی بدن، ذهن و روح نهفته است. این جوهره و اهمیت روزه‌داری است.

یک دانش متافیزیکی و متعالی در پس روزه‌داری وجود دارد. در واقع، انسان تنها با نان زنده نیست. دو چیز ما را به زمین وابسته نگه می‌دارد: نفس و غذا. در طول خواب، فرد از نیاز به نفس یا غذا غافل می‌شود زیرا روح از آگاهی بدنی جدا شده است. روزه‌داری به همین ترتیب ذهن را ارتقا می‌دهد. از طریق روزه‌داری، ذهن به قدرت‌های ذاتی خود متکی است. وقتی این قدرت‌ها آشکار می‌شوند، نیروی حیات در بدن توسط انرژی ابدی که به طور مداوم از اتر کیهانی به بدن از طریق مغز و ستون فقرات جریان می‌یابد، تقویت می‌شود.

وقتی نیروی حیات از منابع مادی خارجی که بدن را حفظ می‌کنند جدا می‌شود، از درون احساس حمایت می‌کند و ذهن متوجه می‌شود که مواد جامدی که بدن به آنها متکی بوده، صرفاً مظاهر خشن و متمرکز انرژی هستند. سپس ذهن می‌تواند مستقیماً با نیروی حیات تعامل داشته باشد و به آن دستور دهد تا تغییرات مطلوب را در بدن ایجاد کند.

ذهن قدرت انجام هر کاری را دارد. به همین دلیل است که عیسی مسیح توانست سنگ را به نان تبدیل کند، همانطور که آب از بین انگشتان پیامبر (ص) جاری شد، وقتی که دستش را در ظرفی که کمی آب داشت فرو برد و گفت: «بیایید به سوی تطهیر مبارک و برکت از جانب خدا»

بنابراین، تکیه کامل بر غذا، بی‌عدالتی در حق ذهن و نیروی حیات درون انسان است. روزه‌دار با روزه‌داری طولانی درمی‌یابد که همه چیز از عقل سرچشمه می‌گیرد.

هر قدرت، جسم یا شیئی در این جهان، محصول ذهن الهی است، همانطور که تمام چیزهایی که در خواب می‌بینید توسط ذهن ناخودآگاه خلق شده‌اند.

ذهن، بدن را کنترل می‌کند. در طول روزه‌داری، اگر فکر می‌کنید بدنتان در نتیجه روزه‌داری ضعیف می‌شود، واقعاً ضعیف خواهد شد و اگر فکر می‌کنید روزه‌داری قدرت شما را کاهش می‌دهد، در نتیجه همین فکر احساس ضعف خواهید کرد.

اما اگر خودتان را متقاعد کنید که بدنتان قوی است، احساس خستگی نخواهید کرد؛ در عوض، انرژی عالی و طراوت‌بخشی را احساس خواهید کرد. اکثر مردم این را نمی‌دانند زیرا هرگز آن را تجربه نکرده‌اند.

مادیات تکیه کنید، عمل نخواهد کرد ، بنابراین شگفتی‌هایش از ادراک عادی پنهان می‌مانند.

اما وقتی از طریق روزه گرفتن یاد می‌گیرید که به عقل تکیه کنید، آن را در همه چیز، چه در غلبه بر بیماری، چه در ایجاد رفاه و فراوانی، و چه در تحقق هدف نهایی زندگی: یافتن خدا، در کار خواهید یافت.

هر کسی که بتواند ذهن خود را کنترل کند، قادر خواهد بود بدن و نیازهای آن را نیز کنترل کند و به آرامش معنوی و رهایی از قید و بندهای دنیوی که روح و بدن را به هم پیوند می‌دهد، دست یابد.

از سوی دیگر، باور به عدم وجود ماده و جهان‌شمولی روح نباید مبتنی بر نظریه‌های مبهم یا نظریه‌هایی باشد که نمی‌توان آنها را به طور منطقی توضیح داد، بلکه باید مبتنی بر مبانی عملی و خودآگاهی عمیق باشد.

مردم معمولاً با بدنی که توسط غذا تغذیه می‌شود، همذات‌پنداری می‌کنند، اما متوجه نیستند که منبع اصلی بدن، نیروی حیات است. نه غذا و نه هیچ وسیله خارجی دیگری نمی‌تواند بدنی را که جریان کیهانی از آن قطع شده است، احیا کند.

رابطه بین بدن فیزیکی انسان و ذهن، انرژی یا نیروی حیات است. حکیمان هند باستان این انرژی (پرانا) را کشف کردند و علمی به نام پرانایاما را توسعه دادند که به معنای کنترل آگاهانه نیروی حیات در بدن است.

حضرت عیسی مسیح چهل روز در بیابان روزه گرفت و پیامبر صلی الله علیه و آله نیز روزه می‌گرفت و می‌فرمود: «روزه بگیرید تا سالم بمانید».

کسانی که هرگز روزه نمی‌گیرند، نمی‌توانند از روی تجربه بفهمند که زندگی بدون غذا امکان‌پذیر است.

در مراحل اولیه یک روزه یک هفته‌ای، گرسنگی وجود دارد. با این حال، با گذشت روزها، احساس گرسنگی کاهش می‌یابد و فرد روزه‌دار سبکی، انرژی، سرزندگی و حس رهایی از محدودیت‌های بدنی را تجربه می‌کند. چرا؟ زیرا محروم کردن بدن از غذای فیزیکی، آن را مجبور می‌کند تا به تغذیه غیرمادی تکیه کند: یک جریان، انرژی، فعالیت یا نیروی حیات.

اراده انسان بزرگترین مولد انرژی است. از طریق اراده و میل خودجوش، فرد می‌تواند به سرعت قدرت معنوی را از مخزن بی‌نهایت به دست آورد.

فردی که تمایلی به انجام وظایف روزانه خود ندارد، احساس کمبود انرژی و سرزندگی می‌کند. از سوی دیگر، کسی که با پشتکار، اشتیاق و با میل واقعی به کار کار می‌کند، جریان کیهانی در او نفوذ می‌کند و جسم و روحش با عناصر سرزندگی دوباره پر می‌شود.

هر کس که روش‌های متافیزیکی زندگی با اراده را بداند و به کار گیرد، و بداند چگونه آگاهانه نیروی حیات را از منبع کیهانی لایزال آن دریافت کند، از بسیاری از محدودیت‌های فیزیکی رهایی می‌یابد.

حکما و یوگی‌های هند می‌گویند که ماده یک جوهر ذهنی متمرکز است. برخی از آنها این حقیقت را با نشان دادن توانایی مادی‌سازی و دستکاری بدن خود و چیزهای دیگر با اراده ثابت کردند.

علم مدرن ثابت کرده است که ماده از نیروهای ارتعاشی تشکیل شده است. عناصر شیمیایی که تمام اشکال و فرم‌های جهان، از سنگ‌ها و سیارات گرفته تا انسان‌ها را تشکیل می‌دهند، چیزی بیش از اشکال و انواع مختلف ارتعاشات الکترون نیستند. به عنوان مثال، یخ با سردی، وزن و شکل خود مشخص می‌شود. می‌توان آن را دید و لمس کرد. اگر یخ را ذوب کنیم، به آب تبدیل می‌شود. اگر آب را بجوشانیم، به بخار تبدیل می‌شود و سپس نامرئی می‌شود. بنابراین، از دیدگاه علمی، یخ یا برف واقعاً وجود ندارند، حتی اگر برای حواس ما قابل درک باشند. جوهر آن الکترون‌های نامرئی یا اشکالی از انرژی است.

به عبارت دیگر، نمی‌توان گفت آنچه می‌تواند حل شود یا به حالت نامرئی تبدیل شود، وجود واقعی دارد. از این منظر، ماده را می‌توان لاوجود دانست، اما وجود آن نسبی است.

ماده در ارتباط با ذهن ما وجود دارد، اما در اصل، نیرویی نامرئی است که نه از بین می‌رود و نه تغییر می‌کند، مگر در ظاهر و شکل فیزیکی.

به همین ترتیب، ذهن و ماده انسان، تجلیاتی از آگاهی الهی هستند که فقط به صورت وجود دارند. حقیقت این است که فقط ذهن کیهانی واقعاً وجود دارد.

همانطور که یک کودک از والدین متولد می‌شود، ماده نیز برای وجود خود به ذهن وابسته است. ماده محصول ذهن الهی است و برای ذهن انسان قابل درک به نظر می‌رسد. ماده به خودی خود هیچ واقعیتی ندارد زیرا فاقد وجود ذاتی است.

نیروهای الکترونیکی ماده، اگرچه دیوانه‌وار هستند، اما حاوی ارتعاشاتی از نیروی حیات کیهانی خودآگاه هستند که به نوبه خود از منبع الهی سرچشمه می‌گیرند.

خداوند فرمود: «نور آسمان‌ها و زمین»، پس بگذار نور باشد، و نور شد. این بدان معناست که تمرکز ذهن الهی و اراده الهی به نور یا انرژی مرتعش تبدیل شد.

جریان کیهانی حیات و الکترون‌هایی که متعاقباً با نیروی بیشتری ارتعاش کردند، به نیروهای متنوع و شفاف طبیعت تبدیل شدند. این نیروها به صورت عناصر مادی بنیادی که جهان فیزیکی از آنها تشکیل شده است، تجلی یافتند.

ماده واقعی و قابل درک برای آگاهی انسان است، اما از طریق تجربه، منطق و برخی آزمایش‌های آزمایشگاهی، بشر کشف کرده است که باید یک نیروی خلاق دائمی و تغییرناپذیر در پشت تمام تصاویر و اشکال وهم‌آلود جهان ظاهری وجود داشته باشد.

این حقیقت را می‌توان با درک ماهیت اقیانوس درک کرد، اقیانوسی که وجود دارد، اگرچه امواجش تجلیات موقت یک ذات واحد و بزرگ هستند: خود اقیانوس امواج نمی‌توانند بدون اقیانوس وجود داشته باشند، اما اقیانوس با امواج و بدون آنها وجود دارد.

این مفاهیم را می‌توان به صورت عقلانی درک کرد، اما نمی‌توان آنها را به درستی فهمید مگر اینکه فرد یاد بگیرد ماده را به نیروی حیات و نیروی حیات را به آگاهی کیهانی تبدیل کند، همانطور که پیامبران، برخی از چهره‌های بزرگ و کسانی که خودشناسی دارند انجام داده‌اند و همچنان انجام می‌دهند. برای این افراد روشن‌ضمیر، ماده به خودی خود وجود ندارد، زیرا آنها با اطمینان می‌دانند که در زیر امواج خلقت، اقیانوس تغییرناپذیر و لایتغیر روح نهفته است.

در فلسفه‌های ودانتا و یوگا، جهان رویایی است در درون آگاهی جاودان و بیدار خداوند (که نه خواب و نه خواب او را فرا نمی‌گیرد). ماده و ذهن، جهان با ستارگان و سیاراتش، امواج

سطحی متراکم و جریان‌های زیرین ظریف و شفاف آفرینش مادی، قوای انسانی احساس، اراده و آگاهی، و حالات زندگی و مرگ، شب و روز، سلامتی و بیماری، موفقیت و شکست، همگی واقعیت‌هایی مطابق قانون نسبیت هستند که بر این رویای کیهانی حاکم است.

هر چیزی که از دریچه نسبیت درک می‌شود، تنها برای انسانِ رؤیابین واقعی است، انسانی که نقش کوچکی در رؤیای بزرگ کیهانی ایفا می‌کند. برای فرار از توهم کیهانی یا قانون نسبیت، بشریت باید از این رؤیا بیدار شود و به آگاهی ابدی از خدا دست یابد.

ما نمی‌توانیم این رویا را از طریق تخیل یا انکار، با پذیرش زندگی در عین رد مرگ، یا با اذعان به سلامتی در عین نادیده گرفتن بیماری تغییر دهیم. هر حالتی بخش جدایی‌ناپذیر از متضاد خود است، مانند روی دیگر یک سکه یا یک تکه پارچه. دوگانگی‌ها از هم جدا نیستند، بلکه به هم پیوسته‌اند. جوینده حقیقت تلاش نمی‌کند آنها را در ذهن خود از هم جدا کند، بلکه از طریق دانش و خرد از آنها فراتر می‌رود.

هر کسی که بخواهد فقط جنبه‌های مثبت، شاد و مفید را به عنوان واقعیت‌هایی با ماهیت دوگانه بپذیرد، فردی غرق در توهمات یک دنیای رویایی است.

همانطور که یک فرد رویاهایی دارد که برای مدتی واقعی به نظر می‌رسند، اما وقتی به حالت بیداری منتقل می‌شوند، اعتبار خود را از دست می‌دهند، بنابراین برای یک فرد ممکن است از رویای ماده که واقعی به نظر می‌رسد بیدار شود و در دنیای واقعی و تغییرناپذیر روح زندگی کند.

تنها فرد کامل که آموخته است از طریق مراقبه و تفکر، آگاهی خود را به سوی مطلق بی‌نهایت گسترش داده و متحول کند، می‌تواند خلقت را به عنوان یک رویای الهی درک کند. تنها آنها می‌توانند با اطمینان اعلام کنند که ماده وجود ندارد. از طریق انضباط شخصی مداوم، توسعه قدرت درونی و تمرین مراقبه علمی یوگا یا هر مسیر دیگری برای تحقق معنوی - چه ایمان، عشق، خدمت، انکار نفس یا عبادت خالصانه - جوینده خدا می‌تواند دوگانگی‌ها را از بین ببرد و وحدت ابدی را در پس همه مظاهر کثرت و تنوع درک کند.

هر کس که از توهم کیهانی رهایی یابد، می‌داند که خداوند متعال همه چیز در همه هستی است و بدین ترتیب به آگاهی الهی خود دست می‌یابد و ذات حقیقت را درک می‌کند.

درود بر شما

ثروتمند کسی است که خدا او را ثروتمند کرده است

به روایت استاد پاراماهانسا یوگاناندا

امپراتور اکبر (۱۶۰۹-۱۵۵۶ میلادی) یکی از امپراتوران مغول هند و یکی از بزرگترین حاکمان قاره آسیا در طول تاریخ بود. او به دلیل عدالت و انصاف نسبت به مردم خود و نگرانی واقعی‌اش برای رفاه آنها، عنوان «حامی بشریت» را به دست آورد. او همچنین با پشتکار برای بازپس‌گیری سرزمین‌های از دست رفته هند و متحد کردن آنها در قالب یک دولت قوی و متمرکز تلاش کرد.

اکبر از مدافعان سرسخت تساهل و تسامح بین ادیان مختلف در هند بود. در طول سلطنت او، هندوئیسم و اسلام در هماهنگی کامل در کنار هم شکوفا شدند. امپراتور مسلمان (اکبر) گاهی لباس اسلامی می‌پوشید و برای نماز به مسجد می‌رفت و گاهی لباس هندی می‌پوشید و برای مراقبه و عبادت به معبد هندوها می‌رفت.

این امپراتور بزرگ‌قلب و سخاوتمند، حتی یک روز هم از اهدای هدایا و کمک‌های مالی به نیازمندان و مؤسسات اجتماعی در سراسر کشور باز نایستاد.

رسم او این بود که سوار بر کالسکه سلطنتی مجللی که توسط هشت اسب زیبا کشیده می‌شد، نگهبانان و جارچیان با طبل، سنج و شیپور در سراسر شهر ورود دسته باشکوه او را اعلام می‌کردند.

با وجود تمام این شکوه و جلال، از جانب اعلیحضرت دستور اکید داده شده بود که در هر زمان و هر مکان، اگر کسی از رعایا بخواهد از او درخواستی کند یا کمکی بخواهد، جلوی حرکت را بگیرند.

روزی، هنگامی که کاروان باشکوه سلطنتی از خیابانی عریض که دو طرف آن درختانی بود عبور می‌کرد، امپراتور متوجه دو مرد نابینا شد که چند متری از هم نشسته بودند و فریاد کمک و خیرات سر می‌دادند.

پیرمرد دستور داد که گاری جلوی اولین مرد نابینا بایستد، که فریاد می‌زد:

« ثروتمندان کسانی هستند که امپراتور آنها را ثروتمند می‌کند»

پس از گوش دادن دقیق به آن عبارت، از راننده خواست که به سمت مرد نابینای دیگری که فریاد می‌زد حرکت کند:

« ثروتمند واقعی کسی است که خدا او را ثروتمند کرده است»

به مدت یک ماه تمام، امپراتور هر بار که از کنار دو مرد نابینا عبور می‌کرد، همان دو جمله را می‌شنید که از او و خدا ثروت می‌خواستند. سرانجام، حس دلسوزی در او برانگیخته شد و خواست به مرد اول که شعارش این بود: «ثروتمندترین کسی است که امپراتور او را ثروتمند کند» کمک کند.

روزی اکبر از نانوای قصر خواست تا برایش یک نان بزرگ (از نوع کماج ضخیم) بپزد که وسط آن با طلای ناب پر شده باشد. اکبر این نان را به مرد نابینای اول داد و دومی را که به ثروت از خدا امید داشت، نه امپراتور، کاملاً نادیده گرفت.

کمی پس از آن، اکبر به شکار رفت و در بازگشت از همان خیابان گذشت و مرد نابینایی را دید که قرص طلا را به او داده بود و همچنان فریاد می‌زد: «ثروتمند کسی است که امپراتور او را ثروتمند کرده است.»

او درخواست کرد که کالسکه سلطنتی را جلوی مرد نابینا نگه دارند و به او گفت: «با قرص نانی که به تو دادم چه کردی؟»

مرد پاسخ داد:

«اعلیحضرت، قرص نانی که با لطف به من دادید خیلی بزرگ بود و چون خیلی سنگین بود خوب نپخت، بنابراین آن را به ده فلس به آن مرد نابینا فروختم و از دریافت آن فلس‌ها که در اصل از سخاوت شما بود، سپاسگزار بودم.»

اکبر به دنبال مرد نابینای دیگر گشت اما او را پیدا نکرد. پس از پرس و جو در مورد او، فهمید که او قرص نان را به همسرش داده است و به محض اینکه همسرش آن را باز کرد، طلا را پیدا کرد. با آن، آنها خانه‌ای کوچک خریدند و پس از آنکه خداوند آرزویشان را برآورده کرد و آنها را با لطف فراوان خود ثروتمند ساخت، اوضاعشان بهتر شد.

امپراتور با شنیدن این حرف، اهمیت عمیق این حادثه را درک کرد. با فروتنی بی‌نظیری، وانمود کرد که آشفته و عصبانی است و شروع به سرزنش اولین مرد نابینا کرد و گفت:

«چه کار کردی، احمق؟ تو قرص نان مرا که پر از طلا بود به دوستت دادی، کسی که برای ثروت به خدا توکل کرده بود نه به من. از این به بعد باید شعار او را بپذیری و همانطور که او اعلام می‌کرد، اعلام کنی: ثروتمند کسی است که خدا او را غنی کرده است.»

یا چیزی به همین مضمون:

آنکه بخشنده را دارد، می‌بخشد

تنها اوست که ثروتمند نامیده می‌شود

درود بر شما

غذای مغناطیسی یا فکری

وقتی مردم در مورد غذا یا تغذیه صحبت می‌کنند، معمولاً منظورشان غذای فیزیکی است که برای حفظ بدن استفاده می‌شود. اما انواع دیگری از غذا نیز وجود دارند که اهمیتشان کمتر از غذای فیزیکی نیست و اغلب حتی از آن هم بیشتر است.

از جمله آن غذاهای فکری یا معنوی:

فعالیت ذهنی یا تمرکز ذهن، خرد و بصیرت معنوی

غذای جسمانی سلول‌های بدن را تغذیه می‌کند، در حالی که غذای فکری، ذهن را با ایده‌های سالم پر می‌کند، در حالی که غذای حکمت، روح را تازه می‌کند و استعدادهای آن را پرورش می‌دهد.

تغذیه فکری معمولاً شامل ایده‌هایی است که فرد به آنها فکر می‌کند و ایده‌هایی که از طریق تماس و تعامل با دیگران دریافت می‌کند.

افرادی که خلق و خوی آرام و اصیلی دارند، به ما کمک می‌کنند تا افکارمان را جذاب و سالم کنیم. تشخیص اینکه آیا یک فرد از یک محیط آرام یا آشفته تغذیه فکری خود را دریافت می‌کند، دشوار نیست. اضطراب، پریشانی و سردرگمی، همگی ناشی از معاشرت با افراد نامناسب، چه دوستان و چه اقوام، است که منجر به افکار مضطرب و خلق و خوی آشفته می‌شود.

بدن انرژی و فعالیت خود را از غذاهای فیزیکی دریافت می‌کند، در حالی که غذاهای مغناطیسی، انرژی مورد نیاز بدن و ذهن را تأمین می‌کنند که هضم آنها آسان‌تر از غذاهای جامد و مایع است که به راحتی به انرژی زنده تبدیل نمی‌شوند.

وقتی بتوانی جهل را به دانایی تبدیل کنی

از ضعف و سستی به سلامت و نشاط

با اعتماد به نفس و جسورانه - حتی اگر تنها باشید - در مسیرهای زندگی قدم بردارید

و شادی درونيِ داشتن وجدانی زنده و بیدار

و ایمان راسخ به عدالت خداوند و پیروزی حق بر باطل و واقعیت بر توهم

و وقتی هر روز تلاش می‌کنی تا افکارت را به سوی سطوح بالاتر و پالایش‌یافته‌تر رها کنی

او قلبی مهربان و سپاسگزار دارد

و نیت خیر نسبت به دیگران

تغذیه فکری شما مغناطیسی است

و آنگاه هر آنچه زیبا و سودمند است را به سوی تو جذب خواهد کرد.

از چیزها، آدم‌ها و شرایط

او به شدت نیاز دارد که سفر خود را به سوی سواحل امنیت و آرامش ادامه دهد.

و نکته آخر اینکه

وقتی برای به دست آوردن آنچه نیاز داری تلاش می‌کنی و به آنچه خدا برایت آسان می‌کند راضی هستی

از کسانی که شیفته‌ی مال دنیا و طمع‌کار لذات زودگذر آن هستند، روحاً غنی‌تر و قانع‌تر باشید.

درود بر شما

خدا کسانی را که دوستش دارند رها نمی‌کند
از کتاب خاطرات یوگی: یک زندگینامه (فلسفه هندی در زندگی یک یوگی)

« اگر پدرمان تو را از ارث محروم می‌کرد، موکوندا [1]، واقعاً سزاوار آن بودی، زیرا داری زندگی‌ات را احمقانه و بی‌خردانه هدر می‌دهی!»

اینگونه بود که موعظه برادر بزرگترم به گوشم رسید. من تازه با جیتندرا از قطار برگشته بودم و وقتی به خانه آنانتا رسیدیم، بدنمان پوشیده از گرد و غبار بود. آنانتا بالاخره به شهر قدیمی آگرا نقل مکان کرده بود. برادر بزرگترم به عنوان حسابدار در اداره کارهای عمومی دولت کار می‌کرد، بنابراین به او گفتم: «می‌دانی برادر آنانتا، که من ارثم را از خدا می‌خواهم.»

او پاسخ داد: «پول اول می‌آید و خدا بعداً می‌آید! چه کسی می‌داند؟ شاید عمر طولانی باشد!»

گفتم: «خدا اول است و پول بنده‌ی اوست! و چه کسی می‌تواند پیش‌بینی کند؟ زندگی ممکن است کوتاه باشد!»

پاسخ من خود به خود و بدون اینکه احساس کنم اتفاقی در شرف وقوع است، به ذهنم رسید (اما افسوس! آنانتا در سنین جوانی از این دنیا رفت)

چشمان برادرم از رضایت برق زد، چون هنوز به بازگشت من به لانه خانوادگی امیدوار بود و گفت:

« فکر می‌کنم این حکمتی از صومعه است، اما به نظر من تو بنارس را ترک کرده‌ای!»

بنابراین به او گفتم: «اقامت من در بنارس بی‌ثمر نبود، زیرا هر آنچه را که دلم می‌خواست در آنجا یافتم! و می‌توانی مطمئن باشی که آنچه یافتم نه آن (عالمی) بود که در جمع خود ملاقات کردی و نه پسرش.»

آنانتا با یادآوری آنچه اتفاق افتاده بود، با من خندید و اعتراف کرد که محقق روشن بینی که او به عنوان راهنمای من انتخاب کرده بود، بنارس، واقعاً فاقد دوراندیشی و بصیرت بود. او از من پرسید:

«پس نقشه‌ات چیه، برادر گمشده و سرگردان من؟»

من پاسخ دادم و توضیح دادم: «جیتندرا از من خواست که او را تا آگرا همراهی کنم تا از شگفتی‌های تاج محل لذت ببریم و بعد از آن به سراغ راهنمایم که اخیراً او را پیدا کرده‌ام و در بنارس صومعه‌ای دارد، خواهیم رفت.»

آنانتا با ما خیلی خوب رفتار کرد، و عصرها مدام با چشمانی موشکافانه به من نگاه می‌کرد، بنابراین با خودم گفتم:

« من می‌دانم پشت آن نگاه چه چیزی پنهان است! او دارد یک چیزی درست می‌کند!»

و در واقع، آنچه پیش‌بینی کرده بودم هنگام صبحانه اتفاق افتاد، آنانتا معصومانه به نظر می‌رسید و داشت رشته کلام دیروز را جمع‌بندی می‌کرد و می‌گفت: «پس، اینطور که تو احساس می‌کنی به پول پدرمان نیازی نداری!»

گفتم: بلکه توکل من تنها بر خداست.

او پاسخ داد: «کلمات بی‌ارزش هستند، موکاندا! سرنوشت تا این لحظه از تو محافظت کرده است، اما اگر مجبور باشی برای تأمین غذا و سرپناه به آن دست نامرئی تکیه کنی، وضعیتت چقدر شرم‌آور خواهد بود! مطمئناً به گدایی در خیابان‌ها متوسل خواهی شد!»

گفتم: «پناه بر خدا! من به رهگذران به جای خدا توکل نمی‌کنم، خدایی که درهای رزق را برای کسانی که او را می‌پرستند و به او توکل می‌کنند می‌گشاید و منابع بی‌شماری از رزق و روزی برایشان فراهم می‌کند، مگر با التماس و درخواست!»

او گفت: «همه اینها بیان لفاظی و زبان پرطمطراق است! فرض کنید از شما بخواهم فلسفه خود را که به آن می‌بالید و لاف می‌زنید، در این دنیای مادی به آزمون تجربه دنیای واقعی بگذارید، آیا می‌پذیرید؟»

گفتم: «بله، قبول دارم! آیا می‌توان خدا را فقط در حوزه نظری محدود کرد؟»

او گفت: «خواهیم دید امروز شما این فرصت را خواهید داشت که یا نظرات من را بسط دهید یا اعتبار آنها را تصدیق کنید.»

آنانتا لحظه‌ای مکثی نمایشی کرد، سپس با لحنی آرام و شمرده به صحبت خود ادامه داد و گفت:

« پیشنهاد می‌کنم امروز صبح من و دوستت جیتندرا را به شهر مجاور، بریندبن، بفرستی، به این شرط که حتی یک روپیه هم با خودت نبری، برای غذا یا پول گدایی نکنی، در مورد وضعیت بدت به کسی چیزی نگویی، و بدون غذا نمانید یا در

بریندبن سرگردان نشوی. اگر قبل از نیمه‌شب بدون نقض هیچ یک از شرایط این آزمایش به خانه من برگردی، من شگفت‌زده‌ترین فرد آگرا خواهم بود!»

"گفتم، "و من این چالش را می‌پذیرم

هیچ تردیدی در کلمات یا در قلبم نبود. خاطرات شادی‌بخشی از مداخله الهی در برابرم رژه می‌رفتند: شفای من از وبا کشنده از طریق تضرع به درگاه خدا در مقابل تصویر لاهیری ماهاسیا؛ هدیه دو بادبادک که بر فراز بام خانه لاهوری پرواز می‌کردند؛ طلسمی که درست به موقع در میان ناامیدی و سرخوردگی بارئیلی رسید؛ پیام قاطع از زاهد گمنام بنارس در بیرون حیاط پاندیت؛ رؤیای مادر مقدس و شنیدن سخنان والای عشق او و پاسخ فوری او به خواسته‌هایم از طریق گورو ماهاسیا؛ راهنمایی که در آخرین لحظه از راه رسید و به من کمک کرد تا دیپلم دبیرستانم را بگیرم؛ و سپس معلم محله‌ام، آخرین نعمتی که در میان مه یک عمر رویا به من رسید. من هرگز اجازه نخواهم داد که "فلسفه" من برای مبارزه در این دنیای سخت، دنیایی که فقط به شواهد و مدارک ملموس اعتقاد دارد، ناکافی باشد.

برادرم پاسخ داد: «پذیرفتن این چالش برای شما افتخاری است و من همین الان شما را تا قطار همراهی خواهم کرد.»

سپس آنانتا رو به جتندرا کرد که از تعجب دهانش باز مانده بود و خطاب به او گفت: «تو باید به عنوان شاهد، و به احتمال زیاد به عنوان قربانی نیز، او را همراهی کنی!»

ظرف نیم ساعت، من و جیتندرا بلیط‌های یک‌طرفه برای این سفر ناگهانی را در دست داشتیم، بعد از اینکه آنانتا ما را در گوشه‌ای از ایستگاه کاملاً بازرسی کرد و خودش مطمئن شد که پولی همراهمان نیست و تکه‌های پارچه‌ای که دور کمرمان پیچیده بودیم بیش از حد لازم پنهان نشده‌اند.

دوستم در بحبوحه کشمکش فزاینده بین پول و ایمان، اعتراض کرد: «آنانتا، یکی دو روپیه به عنوان ذخیره به من بده تا در صورت بدشانسی برایت تلگراف بفرستم.»

با سرزنش سرش فریاد زدم: «جیتندرا، اگر به عنوان ضمانت نهایی پول همراهت داشته باشی، این آزمایش را انجام نمی‌دهم.»

جتندرا پاسخ داد: «صدای به هم خوردن سکه‌ها آرامش‌بخش است.» اما وقتی جتندرا با لحنی تند او را سرزنش کرد، چاره‌ای جز سکوت نداشت.

برادر بزرگترم گفت: «موکاندا، من سنگدل نیستم.»

لحنی از فروتنی در صدای آنانتا طنین انداز بود، شاید وجدانش به خاطر فرستادن دو پسر بی‌پول به شهری غریب یا به خاطر بی‌ایمانی‌اش به قدرت خدا، او را آزار می‌داد، سپس اضافه کرد:

« اگر به هر تقدیر یا لطفی، بتوانم با موفقیت از آزمون برندیبان عبور کنم، از شما خواهش می‌کنم که مرا به عنوان شاگرد خود تقدیس کنید.»

این قول غیرمعمول و مغایر با آداب و رسوم و سنت‌های تثبیت‌شده بود. در خانواده‌های هندی، برادر بزرگتر به ندرت در مقابل کوچکترها تعظیم می‌کند؛ او پس از پدر، دومین کسی است که از احترام و اطاعت کوچکترها برخوردار می‌شود. با این حال، وقتی برای اظهار نظر در مورد گفته‌های او باقی نمانده بود، زیرا قطار قبلاً شروع به حرکت کرده بود.

جتیندرا در حالی که قطار با سرعت به حرکت خود ادامه می‌داد، با ناراحتی ساکت ماند، سپس بالاخره روی صندلی‌اش جابه‌جا شد و محکم نقطه دردناک مرا نیشگون گرفت و گفت:

« من هیچ نشانه‌ای نمی‌بینم که خدا وعده غذایی بعدی ما را فراهم کند!»

پس گفتم: «آرام باش، ای شکاک، زیرا خدا در نهان کار می‌کند.»

او پاسخ داد: «می‌توانی عجله‌اش کنی؟ من فقط به این فکر می‌کنم که چه چیزی در انتظار ماست، از گرسنگی دارم

می‌میرم. من بنارس را ترک کردم تا از دیدن تاج محل لذت ببرم، نه اینکه وارد مقبره خودم شوم!»

بنابراین گفتم: «جیتندرا، دل قوی دار و شاد باش! مگر ما در راه نیستیم تا برای اولین بار شگفتی‌های مقدس بریندی‌بان را ببینیم؟» تنها با این فکر که پا بر سرزمینی که با قدم‌های خداوند کریشنا متبرک شده است، خواهم گذاشت، سرشار از اشتیاق می‌شوم.

در همان لحظه در کوپه ما باز شد و دو مرد وارد شدند. ایستگاه بعدی، آخرین ایستگاه بود.

غریبه‌ای که روبرویم نشسته بود با علاقه‌ی قابل توجهی رو به من کرد و پرسید: «سلام بچه‌ها، آیا در براندنبورگ دوستی دارید؟»

با لحنی سرد نگاهم را از او گرفتم و گفتم: «به تو ربطی نداره.»

او گفت: «شاید شما تحت تأثیر طلسم دزد قلب از خانواده‌هایتان فرار کرده‌اید. من هم مردی با آرزوهای معنوی هستم و مطمئن خواهم شد که از این گرمای شدید غذا و سرپناه دریافت کنید.»

گفتم: «نه آقا، ما را به حال خود بگذارید. شما بزرگوارید، اما در اشتباهید که فکر می‌کنید ما فراری هستیم.»

مکالمه ما همین جا تمام شد. به محض اینکه قطار ایستاد و من و جیتندرا در سکو پیاده شدیم، دو دوست اتفاقی ما دست در دست هم دادند و تاکسی خبر کردند.

ما در مقابل یک کلیسای باشکوه در مکانی باشکوه در میان درختان همیشه سبز پیاده شدیم. مشخص بود که نیکوکاران آنجا شناخته شده هستند، زیرا پسری خندان به ما نزدیک شد و بدون هیچ حرفی ما را به اتاق پذیرایی راهنمایی کرد، جایی که یک پیرزن موقر و نورانی از ما استقبال کرد.

یکی از مردان رو به میزبان کرد و گفت: «مادر گاوری، دو شاهزاده نمی‌توانند در آخرین لحظه حضور داشته باشند.

برنامه‌شان تغییر کرد و صمیمانه‌ترین تشکرها و عمیق‌ترین عذرخواهی‌هایشان را برای شما فرستادند. اما ما دو مهمان دیگر هم آورده‌ایم که وقتی در قطار با آنها آشنا شدم، احساس کردم شاگردان لرد کریشنا هستند.»

دو همراه به سمت در رفتند و گفتند: «با شما خداحافظی می‌کنیم، دو دوست کوچک ما، به خواست خدا دوباره همدیگر را خواهیم دید.»

مادر جوری لبخندی شیرین و مهربان به مهمانان غیرمنتظره‌اش زد و گفت: «خوش آمدید! نمی‌توانستید در روز بهتری به اینجا بیایید. انتظار داشتم دو شاهزاده به این خانقاه بیایند. خیلی خوشحالم که آمدید، وگرنه اگر کسی نبود که غذایی را که با آن همه دقت آماده کرده بودم، بچشد و از آن لذت ببرد، از خجالت آب می‌شدم!»

این سخنان محبت‌آمیز تأثیر شگفت‌انگیزی بر جتندرا گذاشت و او به گریه افتاد. فاجعه‌ای که در برینداین از آن وحشت داشت، به ضیافتی شایسته‌ی پادشاهان و شاهزادگان تبدیل شده بود. تحمل این تغییر ناگهانی وقایع برایش بسیار دشوار بود. میزبان با کنجکاوی اما بدون اظهار نظر به او نگاه کرد، شاید از طغیان‌های عاطفی نوجوان آگاه بود.

ما را به ناهار دعوت کردند و مادر جوری ما را به اتاق غذاخوری که پر از عطرهای اشتهاآور بود برد، سپس در آشپزخانه مجاور ناپدید شد.

و من منتظر این لحظه بودم، بنابراین نقطه مناسبی از بدن جتیندرا را انتخاب کردم و او را نیشگون گرفتم، همانطور که او در قطار مرا نیشگون گرفته بود، و گفتم:

«خدا کار می‌کند، و خیلی هم سریع، ای کم‌ایمانان!»

میزبان با بادبزنی برگشت و بدون مکث ما را به سبک سنتی شرقی باد زد، در حالی که ما روی پتوهای گلدوزی شده نشسته بودیم. راهبان نزدیک به سی نوع غذای مختلف آوردند. این ناهار معمولی نبود، بلکه یک ضیافت مجلل بود! از زمان ورودمان به این سیاره، هرگز چنین غذاهای لذیذی را نچشیده بودیم.

او خطاب به میزبان ما گفت: «اینها واقعاً غذاهایی هستند که شایسته‌ی شاهزاده‌ها هستند، مادر گرامی! نمی‌دانم مهمانان سلطنتی شما چه کار فوری‌ای را مهم‌تر از شرکت در این ضیافت دانسته‌اند! شما خاطره‌ای فراموش‌نشدنی برای ما رقم زده‌اید!»

از آنجایی که شرایط آنانتا مانع از افشای بیشتر ما می‌شد، نتوانستیم به آن بانوی محترم توضیح دهیم که قدردانی ما معنای دوگانه‌ای دارد، اما ارادت ما آشکار بود. ما با دعای خیر او و دعوتی گرم برای بازدید مجدد از صومعه، آنجا را ترک کردیم.

گرمای بیرون به طرز غیرقابل تحملی شدید بود، بنابراین من و دوستم در سایه درخت کادامبا کنار دروازه صومعه پناه گرفتیم. این حرف با سخنان آزاردهنده‌ای همراه شد، زیرا جیتندرا برای دومین بار نگرانی و سوءظن خود را ابراز کرد و گفت:

«چه مخمصه‌ای من را انداختی! ناهارمان شانسی بود! و حالا چطور می‌توانیم بدون حتی یک سکه در دست، از زیبایی‌های این شهر لذت ببریم؟ و بعد، می‌شود به من بگویی چطور می‌توانیم به خانه‌ی آنانتا برگردیم؟»

پس گفتم: «حالا که شکمت سیر است، چقدر زود خدا را فراموش می‌کنی!»

سخنان من تند نبود، بلکه سرزنش‌آمیز بود. چقدر حافظه انسان در مورد نعمت‌های آسمانی کوتاه است! در این دنیا حتی یک نفر هم نیست که به التماس‌هایش پاسخی دریافت نکرده باشد.

جیتندرا پاسخ داد: «من هرگز حماقت خودم را در ریسک کردن با فرد بی‌احتیاطی مثل تو فراموش نخواهم کرد!»

گفتم: «کافی است، جیتندرا، زیرا خدایی که ما را تغذیه کرد، همان خدایی است که در بریندبان از ما مراقبت می‌کند و ما را به آگرا باز خواهد گرداند!»

به محض اینکه حرفم تمام شد، مرد جوانی که از چهره‌اش اطمینان و آرامش می‌بارید، به سرعت به ما نزدیک شد. او زیر درخت ما ایستاد، در مقابل من تعظیم کرد و گفت:

«دوست عزیزم، تو و همراهت اینجا غریبه هستید، پس اجازه دهید من میزبان و راهنمای شما باشم.»

اگرچه رنگ از رخسار مرد هندی به ندرت پرید، اما چهره جتندرا فوراً از شدت بیماری زرد شد. من مودبانه پیشنهاد را رد کردم. اما مرد جوان چنان آشفته شد که در شرایط دیگر کاملاً خنده‌دار می‌نمود. او پاسخ داد:

«مطمئناً نمی‌تونی از شر من خلاص بشی!»

گفتم: «چرا که نه؟»

او با اطمینان به من نگاه کرد و گفت: «چون تو معلم من هستی.» هنگام ظهر که مشغول مراقبه بودم، خداوندگار کریشنا را در رؤیایی دیدم و او دو چهره را زیر همین درخت به من نشان داد. یکی از آنها چهره شما، معلم من، بود که اغلب در مراقبه‌هایم دیده‌ام! اگر خدمات فروتنانه مرا بپذیرید، چقدر خوشحال خواهم شد!

بنابراین گفتم: «من هم خوشحالم که مرا پیدا کردی. نه خدا ما را رها کرده و نه انسان ما را رها کرده است!»

اگرچه بی‌حرکت ایستاده بودم و به آن چهره مشتاق روبرویم لبخند می‌زدم، اما احساسی از احترام مرا بر آن داشت که با روحم در برابر پاهای الهی تعظیم کنم.

پسرک گفت: «دوستان من، چقدر دلم می‌خواهد که به خانه‌ام سر بزنید و مرا مفتخر کنید!»

گفتم: «شما مرد جوان سخاوتی هستید، اما ما نمی‌توانیم این کار را بکنیم چون مهمان برادرم در آگرا هستیم.»

گفت: «پس حداقل اجازه دهید به عنوان یادگاری از این دیدار، شما دو نفر را تا بریندیبان همراهی کنم.»

با کمال میل دعوت را پذیرفتم. مرد جوان - که نامش پراتاپ چاترجی بود - درخواست کالسکه‌ای اسبی کرد و ما به سمت معبد مادهانا موهانا و دیگر معابد کریشنا حرکت کردیم. در حالی که هنوز در معبد مشغول دعا بودیم، تاریکی همه جا را فرا گرفت. پس از آن، پراتاپ گفت:

«می‌تونم ازتون اجازه بگیرم که یه کم شیرینی بخورم؟»

او وارد مغازه‌ای نزدیک ایستگاه قطار شد، در حالی که ما در خیابان عریض قدم می‌زدیم، خیابانی که حالا پر از جمعیت بود و نسبتاً خنک‌تر شده بود. دوست ما برای مدت کوتاهی ناپدید شد و با مقدار زیادی شیرینی برگشت. او در حالی که دسته‌ای اسکناس به همراه دو بلیط که برای سفرمان به آگرا خریده بود در دست داشت، با التماس لبخند زد و گفت: «التماست می‌کنم این افتخار معنوی را به من عطا کنید.»

پذیرش من چیزی جز احترام به آن دست نامرئی نبود. آیا سخاوت آن - که آنانتا آن را مسخره می‌کرد - بسیار بیش از حد لازم نبود؟

ما به دنبال یک گوشه خلوت نزدیک ایستگاه گشتیم و من گفتم:

« پراتاپ، من به تو کریا را خواهم آموخت: روش لاهیری ماهاسیا، بزرگترین یوگی دوران مدرن، و این روش او راهنمای معنوی تو خواهد بود.»

مراسم تشرف در نیم ساعت انجام شد و من رو به شاگرد جدید کردم و گفتم: «کریا گوهر گرانبهایی خواهد بود که آرزوهای تو را برآورده خواهد کرد. این هنر که تو آن را ساده می‌بینی، شامل روش پیشرفت سریع معنوی است. کتب مقدس هندی می‌گویند که خودِ انسانِ مجسم به یک میلیون سال زمان نیاز دارد تا از فریب کیهانی رهایی یابد، اما این دوره طولانی طبیعی را می‌توان با کریا یوگا بسیار کوتاه کرد. همانطور که جاگادس چاندرا بوز ثابت کرد که رشد یک گیاه می‌تواند بیش از حد معمول تسریع شود، رشد معنوی یک انسان نیز می‌تواند با

دانش باطنی تسریع شود. در تمرین خود صادق باشید و به خدا، معلم معلمان و راهنمای راهنماها، نزدیک‌تر خواهید شد.»

پراتاپ با تأمل گفت: «از یافتن این کلید مقدس یوگا که مدت‌ها در جستجویش بودم، بسیار شادمانم. تأثیر معنوی آن مرا از قید و بند حواس رها می‌کند و به سوی قلمروهای والاتر سوق می‌دهد. دیدن کریشنا امروز نعمت بزرگی در زندگی من است.»

لحظه‌ای در سکوت و در حالی که همدیگر را درک می‌کردیم نشستیم، سپس با آسودگی به سمت ایستگاه راه افتادیم. سوار قطار که شدم، شادی وجودم را فرا گرفت، در حالی که جتیندرا گریه می‌کرد. وداع من با پراتاپ بسیار تأثیرگذار بود و با آه و هق هق هر دو دوستم همراه بود. بار دیگر، جتیندرا غرق در غم و اندوه شد، این بار نه برای خودش، بلکه علیه خودش، و شروع به گفتن کرد:

« آه، چقدر ایمانم به خدا ضعیف بود! قلبم سخت شده بود، اما حالا هرگز به مراقبت خدا شک نخواهم کرد.»

به محض اینکه نیمه شب فرا رسید، دو ماجراجویی که بدون یک پنی فرستاده شده بودند وارد خانه آنانتا شدند. چهره او واقعاً همانطور که وعده داده شده بود، پر از حیرت بود. آرام، روپیه‌ها روی میز باریدند. او به شوخی گفت: «راستش را بگو، جتیندرا! مگر این مرد جوان به راهزنی متوسل نشده است؟»

اما برادرم به محض شنیدن جزئیات ماجرا، جدی و سپس افسرده شد و با شور و حال معنوی‌ای که تا به حال ندیده بودم، صحبت کرد:

« قانون عرضه و تقاضا دارد به افق‌های بسیار شفاف‌تری از آنچه فکر می‌کردم می‌رسد و برای اولین بار می‌فهمم که چرا به پول و احتکار مبتذل آن در این دنیا اهمیتی نمی‌دهی.»

اگرچه دیر شده بود، برادرم اصرار داشت که آن را به کریا یوگا اختصاص دهد. بنابراین، استاد موکاندا مجبور شد مسئولیت دو "شاگردی" را که از او نخواسته بود، در یک روز به عهده بگیرد.

صبح روز بعد در فضایی آرام و هماهنگ که روز قبل کم بود، صبحانه خوردیم. من به جتیندرا لبخند زدم و گفتم:

« از دیدن تاج محل محروم نخواهید شد. قبل از سفر به سرمپور، نگاهی به آن بیندازیم.»

ما با آنانتا خداحافظی می‌کنیم و نگاهمان را به باشکوه‌ترین و غرورآفرین‌ترین بنای تاریخی آگرا می‌اندازیم: تاج محل، مرمر سفیدش که در زیر نور خورشید مانند رویایی از هماهنگی کامل می‌درخشد. فضای داخلی آن که با درختان سرو تیره، چمنزارهای سرسبز و دریاچه‌ای آرام احاطه شده است، با کنده‌کاری‌های پیچیده‌ای مزین به سنگ‌های نیمه‌قیمتی تزئین شده است. حلقه‌های گل و نقوش زیبا در هم تنیده و متقاطع مرمر قهوه‌ای و بنفش قرار گرفته‌اند، در حالی که نوری که از گنبد ساطع می‌شود، مقبره‌های امپراتور شاه جهان و ممتازی محل، ملکه قلمرو او و معشوقه‌اش را غرق در نور می‌کند.

احساس کردم به اندازه کافی دیده‌ام و مشتاق دیدن استادم هستم، بلافاصله با جیتندرا به سمت جنوب بنگال راه افتادم. همراهم گفت: «موکاندا، ماه‌هاست که خانواده‌ام را ندیده‌ام. برنامه‌هایم را تغییر داده‌ام و شاید بعداً به دیدن استادت در سرمپور بروم.»

همراهم - که می‌توان او را دمدمی مزاج توصیف کرد - مرا در کلکته گذاشت و من با قطار محلی به کبرامپور، در دوازده مایلی شمال، رسیدم.

وقتی متوجه شدم که بیست و هشت روز از ملاقاتم با استادم در بنارس گذشته و او به من گفته بود: «چهار هفته دیگر برمی‌گردی!» و من اینجا با قلبی تپنده در حیاط خلوتگاه او در رای گات آرام ایستاده بودم و برای اولین بار وارد خلوتگاهی می‌شدم که قرار بود بخش عمده‌ای از ده سال آینده را در آن با فرزانه بزرگ هند، استادم سوامی سری یوکتشوار، بگذرانم، موجی از شگفتی مرا فرا گرفت!

معلم پارامحانسا و تاگور

از کتاب (فلسفه هند در زندگی یک یوگی)

برای حکیم پارامهانسا یوگاناندا

» رابیندرانات تاگور به ما آموخت که به طور طبیعی و خودجوش به عنوان وسیله‌ای برای ابراز وجود، درست مانند پرندگان آوازخوان، آواز بخوانیم.«

این توضیح را از بولا نات، پسری ۱۴ ساله و باهوش در مدرسه رانچی، پس از آنکه یک روز صبح آواز خوش آهنگش را ستودم، به من داد. این پسر، چه مناسبتی داشته باشد و چه نداشته باشد، با آهنگ‌هایی مانند جویباری هماهنگ جاری می‌شد. او قبلاً در مدرسه مشهور سانتیناکیتان تاگور، به معنای «بندر صلح»، در بولپور تحصیل کرده بود.

به همراهم گفتم: «سرودهای رابیندرانات از جوانی بر لبانم بوده است. همه بنگالی‌ها، حتی روستاییان بی‌سواد، از اشعار والای او بسیار لذت می‌برند.«

و او به همراه بهولا ابیاتی از تاگور را خواند، که هزاران شعر هندی را به موسیقی درآورده بود، برخی از آنها سروده‌های خودش و برخی دیگر از اشعار باستانی بودند.

بعد از اینکه آواز خواندنمان تمام شد، با خنده گفتم: «من رابیندرانات را بلافاصله پس از دریافت جایزه نوبل ادبیات ملاقات کردم، اشتیاق شدیدی برای دیدارش داشتم، زیرا جسارت غیرسیاسی او را در برخورد با منتقدانش تحسین می‌کردم.«

بهولا مشتاقانه درباره داستان پرسید، بنابراین گفتم: «زبان‌شناسان تاگور را مورد انتقاد شدید قرار داده‌اند، زیرا او با ترکیب عبارات محاوره‌ای و کلاسیک، بدون توجه به مرزهای زبانی که زبان‌شناسان گرامی می‌دارند، سبک جدیدی را به شعر بنگالی معرفی کرد. اشعار او حاوی حقایق فلسفی عمیقی در قالب عبارات جذاب و احساسی است، بدون اینکه به قالب‌های ادبی تثبیت‌شده پایبند باشد.«

» یک منتقد بانفوذ زمانی رابیندرانات را - با تحقیر و اهانت - به عنوان 'شاعر کبوتری که بغ بغو خود را به بهایی ناچیز به چاپخانه‌داران فروخت' توصیف کرد. اما انتقام تاگور در راه بود! تمام دنیای ادبیات غرب پس از ترجمه کتابش (گیتانجالی: نغمه‌های نغمه‌ای) به انگلیسی به او ادای احترام کردند. گروه بزرگی از محققان، از جمله منتقدان سابق او، با قطار به سانتینیکتیان سفر کردند تا تبریک خود را ابراز کنند.«

رابیندرانات پس از یک تأخیر عمداً طولانی، بازدیدکنندگان خود را پذیرفت، سپس در سکوت و بی‌تفاوتی به ستایش‌های چاپلوسانه‌ی آنها گوش داد. سرانجام، سلاح‌های انتقاد آنها را به سمت خودشان نشانه گرفت و گفت:

« آقایان، گل‌های رز معطر احترام و عزتی که اینجا به من تقدیم می‌کنید با بوهای متعفن تحقیرهای قبلی‌تان در هم آمیخته‌اند. آیا ارتباطی بین دریافت جایزه نوبل من و این قدردانی ناگهانی شما وجود دارد؟ من هنوز همان شاعری هستم که وقتی گل‌های فروتنانه‌ام را به معبد بنگال تقدیم کردم، شما را آزردم.»

« روزنامه‌ها خلاصه‌ای از سرزنش جسورانه‌ی تاگور را منتشر کردند و من صراحت مردی را که فریب چاپلوسی و ریاکاری را نخورده بود، تحسین کردم.»

« من در کلکته توسط منشی رابیندرانات، آقای سی. اف. آندروس [1] ، که لباس‌های بنگالی ساده‌ای پوشیده بود و با محبت تاگور را استاد فرشته‌وار خود (گورودوا) می‌نامید، به او معرفی شدم.»

« رابیندرانات در حالی که هاله‌ای از کاریزما، فرهنگ غنی و ادب خالصانه مرا احاطه کرده بود، به گرمی از من استقبال کرد. تاگور در پاسخ به سوال من در مورد منابع ادبیاتش گفت که الهامات اصلی او از حماسه‌های مذهبی ما و آثار شاعر ویدیاپاتی که در قرن چهاردهم می‌زیسته، آمده است.»

با الهام از این خاطرات، شروع به خواندن یک آهنگ قدیمی بنگالی کردم که تاگور آن را به شکل جدیدی درآورده بود، که با «نور، چراغ عشقت را روشن کن» شروع می‌شد. بولا در حالی که در حیاط مدرسه قدم می‌زدیم، در این آواز شاد به من پیوست.

حدود دو سال پس از تأسیس مدرسه رانچی، دعوتی از رابیندرانات برای دیدار با او در سانتینیکتان برای بحث در مورد آرمان‌های آموزشی‌مان دریافت کردم. با کمال میل پذیرفتم و به ملاقاتش رفتم. وقتی رسیدم، او پشت میزش نشسته بود و همانطور که هر هنرمندی می‌توانست تصور کند، به عنوان مظهر مردانگی واقعی به نظرم رسید. چهره خوش‌قیافه و ظریف او، نجابت و وقار را می‌تاباند، در قابی از موهای بلند، ریش‌های بلند و چشمان درشت و مهربان، که همگی با لبخندی

فرشته‌وار آراسته شده بودند. صدای خوش‌آهنگ او، مانند نوای فلوت، قلب را تسخیر می‌کرد. او قدبلند، قوی و متین بود و لطافت یک زن و معصومیت یک کودک شاد را تجسم می‌کرد. شک دارم که هیچ آرمان دیگری از یک شاعر الهام‌بخش بتواند بیانی اصیل‌تر از این خواننده لطیف و بااحساس پیدا کند.

من بلافاصله با تاگور شروع به مطالعه تطبیقی و عمیق دو موسسه آموزشی‌مان کردم که هر دو بر اساس اصول غیرمتعارف بنا شده بودند. ما شباهت‌های زیادی بین آنها یافتیم، مانند یادگیری در فضای باز، سادگی و تشویق خلاقیت در کودکان خردسال. با این حال، رابیندرانات اهمیت زیادی برای مطالعه ادبیات و شعر و ابراز وجود از طریق موسیقی و آواز قائل بود، چیزی که من قبلاً در بولا مشاهده کرده بودم. پسران سانتینیکتان دوره‌های سکوت را تمرین می‌کردند، اما آموزش تخصصی یوگا دریافت نمی‌کردند.

شاعر با توجه عمیق به توضیحات تمرینات یوگادا که سلول‌های بدن را سرشار از فعالیت و نشاط می‌کند، و به روش تمرکز یوگا که به همه شاگردان رانچی آموزش داده می‌شود، گوش فرا داد.

تاگور از مشکلات اولیه تحصیلی‌اش برایم تعریف کرد و با خنده گفت: «من بعد از پنج سالگی از مدرسه فرار کردم.» من فوراً می‌توانستم ببینم که چگونه حساسیت‌های شاعرانه ظریف او با فضای انضباطی وحشتناک مدرسه در تضاد است.

شاعر با شیوایی به گروهی از دانش‌آموزان که در باغ سرسبز مشغول تحصیل بودند اشاره کرد و گفت:

« به همین دلیل، من مؤسسه سانتینیکیتیان را در زیر سایه درختان و شکوه آسمان تأسیس کردم. کودک احساس می‌کند که در محیط طبیعی خود، در میان گل‌ها و پرندگان آوازخوان قرار دارد تا بتواند ثروت درونی استعدادهای خود را ابراز کند. دانش واقعی را نمی‌توان از منابع خارجی پمپ یا پر کرد، بلکه دانش باید کمکی برای آشکار کردن گنجینه‌های خرد بی‌کران پنهان در اعماق روح انسان باشد.» [2]

من با او موافقت کردم و اضافه کردم: «تمایلات آرمان‌گرایانه کودکان و عشق آنها به قهرمانان و قهرمانی در مدارس عادی از گرسنگی می‌میرد، زیرا آنها به غذایی محدود

می‌شوند که از آمار، وقایع و دوره‌های تاریخی تشکیل شده است.»

این شاعر با علاقه از پدرش، دوندرانات، که الهام‌بخش او برای سفر به سانتینیکتان بود، سخن گفت. او گفت: «پدرم این قطعه زمین حاصلخیز را به من داد که در آن یک معبد و یک مهمانخانه ساخته بود. تجربه تحصیلی من در اینجا در سال ۱۹۰۱ با تنها ده فرزند آغاز شد. هشت هزار پوندی که با جایزه نوبل به من رسید را صرف نگهداری مدرسه کردم.»

تاگور بزرگ (دوندرانات)، که عموماً با نام ماهاریشی (حکیم بزرگ) شناخته می‌شود، همانطور که داستان زندگی‌اش نشان می‌دهد، مردی واقعاً برجسته بود. او دو سال از جوانی خود را در صومعه‌های هیمالیا به مراقبه گذراند. به همین ترتیب، پدرش، دوارکانات، در سراسر بنگال به خاطر نیکوکاری سخاوتمندانه‌اش مشهور بود. از این زمین حاصلخیز، خانواده‌ای از مشاهیر پدید آمد. رابیندرانات در بیان خلاقانه خود تنها نبود؛ بستگانش در استعداد او سهیم بودند. پسرعموهای او، گوگونندرا و اوپانندرا، از برجسته‌ترین هنرمندان هند محسوب می‌شوند. [3] برادر رابیندرانات، دویجندرا، نیز فیلسوفی ژرف‌اندیش بود که حتی پرندگان و حیوانات جنگل نیز او را دوست داشتند.

رابیندرانات از من دعوت کرد تا شب را در مهمانخانه‌اش بگذرانم. چه منظره باشکوهی بود آن شب، وقتی شاعر با گروهی از شاگردان در حیاط نشسته بود! انگار زمان از حرکت ایستاد و صحنه در نظرم مانند یک صومعه باستانی آمد، با شاعر تاگور که شاگردانش او را احاطه کرده بودند، در فضایی از شادی و عشق مقدس. تاگور هر پیوند محبت را با رشته‌های هماهنگی و هماهنگی می‌بافت و کامل می‌کرد. چه گل نادری از شعر معنوی اصیل در باغ خدا شکوفا شد و دیگران را با زیبایی طبیعی و عطر خود به سوی خود جذب کرد!

رابیندرانات با صدای دلنشین خود، برخی از اشعار شیرین و تازه سروده شده‌اش را برای ما خواند. بیشتر سرودها و روایت‌های او که برای شادی و لذت بخشیدن به شاگردانش سروده شده، در سانتینیکتان یافت می‌شود. زیبایی اشعار او، از نظر من، در اشاره به خدا تقریباً در هر بیت نهفته است، حتی اگر نام مقدس به صراحت ذکر نشده باشد. برای مثال، او می‌گوید:

وقتی از آواز مست می‌شوم، خودم را فراموش می‌کنم و »
«!تو را دوست خود می‌نامم، ای کسی که مولای منی
بعد از ناهار روز بعد، با اکراه از شاعر خداحافظی کردم.
خوشحالم که مدرسه کوچک او رشد کرده و به چیزی که اکنون دانشگاه بین‌المللی ویزوا بهاراتی (4) است تبدیل شده است، جایی که دانشجویان از همه کشورها محیطی ایده‌آل را می‌یابند.

جایی که ذهن از ترس‌ها رها می‌شود و سر بالا نگه داشته می‌شود
جایی که دانش آزاد و بی‌قید و بند است،
جهان توسط دیوارهای باریک محلی به قطعات تکه تکه تبدیل نشده است
و آنجا که کلمات از ژرفای حقیقت سرچشمه می‌گیرند،
و تلاش‌های پیگیر، دامنه‌ی آنها را به سوی کمال گسترش می‌دهد
جایی که چشمه ناب خرد، راه خود را در بیابان‌های شنی متروکِ آداب و رسوم مرده گم نکرده است،
و همچنان که در اندیشه و عملِ همواره در حال گسترش به پیش می‌رود،
تا کشورم در آسمان آن آزادی بیدار شود، ای پدر من (5)

کلید اسرار موفقیت

موفقیت به معنای رضایت و خشنودی فرد از محیط خود است. موفقیت واقعی نتیجه اعمالی است که بر اساس اصول درستکاری بنا شده‌اند و شادی و رفاه دیگران را به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از شادی خود در بر می‌گیرد. اگر این اصل را در زندگی مادی، فکری، اخلاقی و معنوی خود به کار گیریم، تعریف کامل و جامعی از موفقیت خواهیم داشت.

افراد بسته به جاه‌طلبی‌هایشان در زندگی، دیدگاه‌ها و نظریه‌های متفاوتی در مورد موفقیت دارند. شنیدن اینکه برخی افراد موفقیت را با دزدی برابر می‌دانند و چیزهایی مانند «او یک دزد موفق بود!» می‌گویند، غیرمعمول نیست. این تأکید می‌کند که موفقیت در همه اشکال و انواع آن مطلوب و مورد

توجه است. با این حال، موفقیت ما نباید به دیگران آسیب برساند.

معیار دیگری نیز برای موفقیت وجود دارد: وقتی می‌توانیم نتایج هماهنگ و مفیدی برای خودمان به ارمغان بیاوریم، باید دیگران را نیز در موفقیت خود سهیم کنیم و ثمرات آن را با آنها به اشتراک بگذاریم.

ممکن است کسی تصمیم بگیرد برای مدت طولانی سکوت کند و در این مدت از صحبت با اعضای خانواده خود امتناع ورزد. اگرچه این فرد ممکن است در نتیجه به آرامش درونی برسد، اما رفتار او خودخواهانه و مضر برای شادی خانواده‌اش است. آنها را نمی‌توان واقعاً موفق دانست، مگر اینکه عزیزانشان نیز از موفقیت او بهره‌مند شوند.

به همین ترتیب، دستیابی به موفقیت مادی نه تنها حق ما برای لذت بردن از رفاه به تنهایی است، بلکه مسئولیت اخلاقی ما در قبال دیگران از نظر کمک به آنها برای بهبود شرایط مادی و شرایط زندگی‌شان نیز هست.

هر کسی که هوش و ذکاوت داشته باشد می‌تواند پول دربیاورد، اما اگر در قلبش عشق باشد، هرگز از آن پول برای اهداف خودخواهانه استفاده نمی‌کند؛ بلکه آن را با دیگران تقسیم می‌کند. پول در دست خودخواهان و خسیسان، نفرین و بدبختی است و در دست کسانی که قلب‌های مهربان و روح‌های سخاوتمند دارند، نعمت و موهبت.

برای مثال، هنری فورد ثروت زیادی به دست آورد، اما به خیریه اعتقادی نداشت، چرا که آن را مشوق تنبلی و بی‌کارگی می‌دانست. در عوض، او برای بسیاری شغل و معیشت فراهم کرد. اگر هنری فورد در عین حال که برای دیگران رفاه فراهم می‌کرد، پول هم به دست می‌آورد، پس او به روش درست موفق بود.

حتی بزرگترین قدیسان نیز به رستگاری کامل دست نمی‌یابند، مگر اینکه موفقیت خود - تجربیات معنوی و دانش والاتر خود - را با دیگران به اشتراک بگذارند و به آنها در رسیدن

به درک مقدس کمک کنند. به همین دلیل، کسانی که به چنین مراحلی رسیده‌اند و به چنین حالاتی دست یافته‌اند، مشتاقند تا درک را به کسانی که به آن نیاز دارند، منتقل کنند.

اگر آرزوی رسیدن به موفقیت واقعی را دارید، نه تنها شادی شخصی خود، بلکه شادی دیگران را نیز تضمین خواهید کرد.

تفاوت در استانداردهای موفقیت بین شرق و غرب

معیارهای موفقیت در شرق و غرب متفاوت است. متأسفانه، شرق به طور فزاینده‌ای بدترین جنبه‌های آنچه را که در فیلم‌های غربی می‌بیند، تقلید می‌کند. در حالی که برخی فیلم‌ها آرامش‌بخش هستند، زندگی واقعی نشان می‌دهد که موفقیت به هیچ وجه آسان نیست. زندگی اغلب خشن و بی‌رحم است و ما باید برای امرار معاش تلاش کنیم. به تلاشی که برای حفظ سلامت بدن و دور نگه داشتن آن از بیماری لازم است، توجه کنید! حتی اگر موفق شوید، آن موفقیت زودگذر است. بدن در نهایت به خاک سپرده خواهد شد. برای رسیدن به موفقیت مطلوب، لازم است با نیروهای متعددی، چه داخلی و چه خارجی، مبارزه کنید. این نیروها خستگی‌ناپذیر تلاش می‌کنند تا هرگونه دستاورد معناداری را از شما بگیرند.

غرب بر موفقیت جزئی یا موقت مرتبط با زندگی کنونی تمرکز دارد، در حالی که شرق بر موفقیت کامل، پایدار و بادوام تمرکز دارد.

کسانی که به اوج موفقیت ابدی رسیده‌اند، ما آنها را (برندگان دو جهان، رستگاران در نظر داور) می‌نامیم.

این افراد از نظر جسمی، ذهنی و روحی شاد هستند. آنها ممکن است چیزهایی داشته باشند، اما ثروت بزرگی دارند: ثروت آرامش درونی و درک معنوی از رابطه بین روح و روح الهی و رابطه بین بدن و زندگی کیهانی.

در شرق، ایده این نوع موفقیت در ذهن کودک القا می‌شود. در غرب، به کودک یک قلک می‌دهند و به او یاد می‌دهند که برای رسیدن به خواسته‌هایش، آرزوی پول کند.

خوب است که برای رسیدن به موفقیت مادی کافی سخت تلاش کنیم، اما باید به کودکان ارزش موفقیت پایدار را نیز آموخت. ثروت روح برای همیشه در بانک ابدیت باقی می‌ماند و شما می‌توانید هر زمان که بخواهید شادی را از آن بانک برداشت کنید.

اما حتی موفقیت معنوی هم می‌تواند یک‌طرفه و نامتعادل باشد اگر مسئولیت‌های مادی داشته باشید که قادر به انجام آنها نباشید.

تنها بزرگترین یوگی‌ها که خود را از قوانین طبیعت رها کرده‌اند می‌توانند امور مادی را کاملاً نادیده بگیرند.

در شرق، تمرکز اصلی بر پرورش شادی معنوی بوده است، در حالی که جنبه‌های مادی زندگی اغلب نادیده گرفته شده‌اند. در غرب، برخی از آسایش‌های مادی وجود دارد اما شادی روانی بسیار کمی وجود دارد. آنچه مورد نیاز است، تعادل بین این دو است، زیرا تمرکز تنها بر یک جنبه از زندگی منجر به عدم تعادل و ناتوانی در برخورد منطقی با خواسته‌های زندگی می‌شود.

برای مثال، اگر یک هنرمند صرفاً بر هنر تمرکز کند و از هر چیز دیگری غافل شود، منجر به عدم تعادلی می‌شود که به صورت اضطراب و ناراحتی بروز می‌کند. با این حال، تمرکز بر هنر در کنار معنویت، کار، علم و خدمت، منجر به تعادلی شگفت‌انگیز، موفقیت کامل و شادی واقعی خواهد شد.

اگر ثروت با بیماری و مشکلات همراه شود، عواقب آن بی‌شمار خواهد بود. بهداشت و مراقبت‌های بهداشتی از جمله نقاط قوت غرب هستند. حشرات مضر و میکروب‌های کشنده در کشورهای توسعه‌یافته به طور مؤثر کنترل می‌شوند، در حالی که در کشورهای دیگر به وفور یافت می‌شوند. اما از بین بردن این آفات اوج موفقیت نیست، زیرا انواع دیگری از مصائب در کشورهای توسعه‌یافته وجود دارد، مانند قبوض دشوار برای پرداخت و بحران‌های مالی خفه‌کننده به دلیل سیستم‌های خرید اقساطی - مصائبی که خواب را مختل می‌کنند و آرامش ذهن را تضعیف می‌کنند.

زندگی چیزی فراتر از زنده ماندن است

خداوند این زمین را برای ما نیافریده است که صرفاً بخوریم، بخوابیم و بمیریم، بلکه تا بتوانیم اراده او را بشناسیم و هدف از وجود خود را درک کنیم. تعداد انگشت‌شماری از افراد خردمند معنای طرح کیهانی را درک کرده‌اند، اما اکثر مردم نابینا و از آن هدف بی‌خبرند. زمین برای کسانی که در جهل از طرح الهی زندگی می‌کنند، به شکنجه‌گاه تبدیل می‌شود. اما وقتی تجربیات زندگی را به عنوان معلمان خود در نظر می‌گیرید و از آنها ماهیت واقعی این جهان و نقش تعیین‌شده خود را در نمایش کیهانی می‌آموزید، آن تجربیات به روشنایی‌های ارزشمندی در مسیر رضایت و شادی پایدار تبدیل می‌شوند.

خداوند توهم کیهانی را بسیار قدرتمند آفریده است

ما در دنیایی آشفته و پر هرج و مرج زندگی می‌کنیم. ممکن است فکر کنید پول به معنای خوشبختی است، اما وقتی آن را به دست می‌آورید، متوجه می‌شوید که هنوز ناراضی هستید. ممکن است ثروت به دست آورید و - خدای ناکرده - سلامتی خود را از دست بدهید. یا ممکن است سلامتی داشته باشید و پول خود را از دست بدهید. یا ممکن است هم ثروت و هم سلامتی داشته باشید اما از مشکلات متعددی با دیگران رنج ببرید و مهربانی کنید، اما در عوض با نفرت و کینه روبرو شوید. بدون خدا، هیچ چیز در این زندگی نمی‌تواند واقعاً شما را راضی کند.

اگر خدا می‌خواست ما فقط در آگاهی مادی زندگی کنیم، ما کاملاً از مادیات راضی و به شیوه‌های دنیوی قانع می‌شدیم.

آیا تا به حال گله گوسفند دیده‌اید؟ اگر یکی از آنها بپرد، بقیه گله بدون هیچ تردیدی از آن تقلید می‌کنند. اکثر مردم اینگونه هستند. ممکن است کسی ایده‌ای داشته باشد یا روند جدیدی را معرفی کند، و دیگران فوراً سوار بر موج می‌شوند و آن را کپی می‌کنند. این الگو نسل‌هاست که ادامه داشته است. هر ملتی آداب و رسوم و سنت‌های خود را دارد و ما نمی‌توانیم ادعا کنیم که همه آنها صحیح یا درست هستند. اما چه کسی می‌داند؟ برخی از این آداب و رسوم و سنت‌ها ممکن است پوچ، بی‌معنی و بی‌معنی باشند.

راهی برای ارزیابی و قضاوت در مورد آن آداب و رسوم و سنت‌ها وجود دارد

در ابتدا، هر سنتی توجیهی داشت اگر دریابیم که آن توجیه هنوز پابرجاست، آن سنت معنا و فایده دارد. با این حال، پیروی کورکورانه از سنت‌ها عاقلانه نیست. ما باید حقیقت را بدانیم و از آن پیروی کنیم، تشخیص دهیم چه چیزی می‌تواند ما را به خوشبختی برساند و سپس آن را به کار گیریم.

زندگی باید ساده شود اگر قرار بود ویژگی‌های فردی رفتار انسان را به طور عینی تجزیه و تحلیل کنید، متوجه می‌شدید که برخی از آداب و رسوم و سنت‌های ما خنده‌دار هستند.

در غرب، مردم از قوانین زیادی پیروی می‌کنند. برای شب‌گردی، مهمانی‌های شام، دید و بازدیدها و گردش‌ها لباس‌های خاصی وجود دارد. من حتی یک بار تبلیغی دیدم که برای سیگاری‌ها ژاکت‌های مخصوص می‌پوشیدند!

سازماندهی عالی است، اما پایبندی بیش از حد به سازماندهی و روش‌شناسی اغلب منجر به بدبختی می‌شود

در شرق، خانه‌ها و لباس‌ها ساده هستند. در غرب، زندگی آنقدر پیچیده است که به دلیل تمرکز بیش از حد بر انجام کارها به روشی خاص، شادی از ما دور می‌شود.

چرا با تأکید بر نحوه چیدمان خانه و میز به شیوه‌ای خاص، زندگی را پیچیده کنیم؟

در شرق، وقتی مردم را به بازدید دعوت می‌کنیم، همه احساس شادی می‌کنند و مشتاقانه منتظر این بازدیدها هستند.

در غرب، مهمانان دعوت می‌شوند و پس از آن ساعت‌ها مقدمات پرفشار برای اطمینان از بی‌نقص بودن همه چیز انجام می‌شود. به محض ورود مهمانان، میزبان مشتاقانه منتظر عزیمت آنها است!

زندگی، لباس و غذا باید ساده شوند. خوردن غذا در رستوران ممکن است از نظر اقتصادی مقرون به صرفه نباشد، اما انجام این کار گاهی اوقات اشکالی ندارد. درست نیست

ساعت‌های طولانی را در آشپزخانه بگذرانید و زمانی برای لذت بردن از چیزهای مهم‌تر دیگر باقی نگذارید.

در طول سفرها و سخنرانی‌هایم، رژیم غذایی‌ام را ساده می‌کردم. فقط مقداری شیر، کاهو و پنیر در اتاقم نگه می‌داشتم و با این موضوع مشکلی نداشتم.

بهشت در درون ماست، نه در اشیا

در آموزش‌های زاهدانه‌مان در هند، یاد گرفتیم که امیال خود را کنترل کنیم و از آنچه دوست داریم، دوست نداریم و ترجیح می‌دهیم، فراتر رویم. ما در غرب از هر آنچه که دریافت می‌کنیم سپاسگزار بودیم، با این حال، اکثر مردم با وجود داشتن چیزهای زیاد، ناراضی هستند، گویی اصلاً آن را ندارند. امیال هیچ حد و مرزی نمی‌شناسند. صبح‌ها، بعد از اصلاح صورت و لباس پوشیدن، اولین چیزی که شوهر می‌خواهد صبحانه است. به محض اینکه پشت میز می‌نشیند، آرزو می‌کند که همسرش چیز دیگری آماده کرده بود. زن نیز به نوبه خود آرزو می‌کند که بشقاب، قاشق، چاقو و چنگال بهتری داشته باشد.

روزها می‌گذرد و آرزوها برای این و آن ادامه می‌یابد تا اینکه هیچ چیز نمی‌تواند آنها را راضی کند، سرانجام، زن و شوهر نمی‌توانند یکدیگر را راضی کنند و حتی در فرزندانشان نیز شادی نمی‌بینند و خوشبختی زناشویی خود را از دست می‌دهند. از آنجا که احساس ناامیدی می‌کنند، به نزدیکترین افراد خود حمله می‌کنند. زن بیش از حد غر می‌زند، غر می‌زند و از شوهرش انتقاد می‌کند، در حالی که شوهرش سر بچه‌ها فریاد می‌زند و بچه‌ها علیه والدین خود شورش می‌کنند و با دوستانشان مرتکب اعمال احمقانه می‌شوند (و بنابراین این چرخه ادامه می‌یابد).

مالکیت دارایی‌ها اشتباه نیست؛ کار اشتباه این است که اجازه دهیم دارایی‌هایمان مالک ما شوند. ما باید خود را از وابستگی به افراد و اشیا رها کنیم زیرا وابستگی باعث ناراحتی می‌شود.

بهشت من در درون من است. همچنان که از نعمت‌های خدا لذت می‌برم، او را شکر می‌کنم و شادی درونی‌ام افزایش می‌یابد. بدون آن رضایت درونی، حتی لذت‌ها و شادی‌های دنیوی نیز به جهنم تبدیل می‌شوند. من به این درک رسیده‌ام که بدون آن شادی درونی، بار مسئولیت‌هایی که بر دوشم گذاشته شده بود، آرامشم را از من می‌گرفت و مرا از خوشبختی‌ام محروم می‌کرد.

بزرگترین دشمن خوشبختی، قرض گرفتن پول برای خرید تجملات است. مردم به اشتباه معتقدند که تا چیز خاصی به دست نیاورند، نمی‌توانند خوشحال باشند. اما حتی پس از به دست آوردن آن چیز، با وجود شادی موقتشان، خوشبختی واقعی را تجربه نخواهند کرد. پس چه فایده‌ای دارد که به دنبال سراب خوشبختی دنیوی باشیم که فقط وعده می‌دهد و وعده‌اش را زیر پا می‌گذارد؟

مردم باید به سادگی زندگی کنند و نیازی به دارایی‌های زیادی که نیاز به توجه مداوم دارند، نداشته باشند.

شکی نیست که خریدن چیزی جدید یک تجربه لذت‌بخش است، اما بعد از مدتی، آن احساس شادی به تدریج محو می‌شود و حتی ممکن است علاقه‌تان را به کلی از دست بدهید، آن را فراموش کنید و چیز دیگری را بخواهید. با این حال، صورتحساب آن کالا فراموش نخواهد شد، به خصوص اگر آن را قسطی خریده باشید!

هر فرد باید کنترل زندگی خود را به دست بگیرد و تا حد امکان آن را ساده کند. او باید مقداری پول برای ضروریات و موارد اضطراری پس‌انداز کند، پس‌انداز را بر خرج کردن برای تجملات اولویت دهد و به دیگران در حد توانشان کمک کند. وقتی به دیگران کمک می‌کنید، کمک به نحوی به شما خواهد رسید و شما هیچ کمبودی نخواهید داشت و از هیچ چیز محروم نخواهید شد.

من به یقین می‌دانم که هر آنچه نیاز دارم به سویم خواهد آمد، و بنابراین نگران آینده نیستم. این لاف یا تظاهر نیست،

زیرا من بارها کار و اثربخشی آن نیروی مبارک را در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام.

چه در سطح زندگی شناور باشم و چه در اعماق دریا غرق، می‌دانم که با خدا هستم و او با من است، و هیچ چیز نمی‌تواند به من آسیبی برساند. این دانش، شادی وصف‌ناپذیر و عمیقی به من بخشیده است.

اگر به خاطر درک و تجربیات معنوی که کسب کرده‌ام نبود، بدبخت‌ترین فرد روی زمین می‌بودم. ثروت زیادی به دست آورده‌ام، اما اجازه نداده‌ام که مرا به بردگی بگیرد، و اجازه نداده‌ام که مرا لمس کند یا تغییر دهد. هر آنچه را که به دست می‌آورم در راه خدا و به نیازمندان می‌دهم. شادی درونی من بزرگترین دارایی من است - گنجی که حتی پادشاهان نیز فقط می‌توانند رویای آن را ببینند.

موفقیت به تلاش درونی بستگی دارد

وقتی تعداد زیادی از مردم را می‌بینید که فاقد شادی یا موفقیت هستند، فرض نکنید که این سرنوشت آنهاست. شما می‌توانید خودتان را به هر شکلی که می‌خواهید درآورید. موفقیت درونی شما چیزی است که واقعاً شما را موفق می‌کند. اگر در درون خود چیزی کم دارید، خوشحال نخواهید بود. اما اگر چیزی بیرونی کم دارید و در عین حال در درون خود شاد هستید، بدون شک موفق هستید. بنابراین، قضاوت در مورد افراد صرفاً بر اساس شرایط بیرونی آنها غیرممکن است. در میان جمعیت‌های عظیم، ممکن است افرادی باشند که به تعالی معنوی رسیده‌اند و از آرامش درونی عمیق و شادی معنوی برخوردارند.

به همین دلیل، موفقیت اخلاقی و فکری - رهایی از قید و بند عادت‌های بد و امیال ناسالم - شادی بسیار بیشتری نسبت به موفقیت مادی به همراه دارد. در موفقیت فکری، رفاه روانی نهفته است که شرایط بیرونی نمی‌تواند آن را از بین ببرد. می‌توانید تمام وقت خود را صرف جمع‌آوری ثروت کنید، اما آن ثروت آرامش و امنیت پایداری را که به دنبالش هستید به شما نمی‌دهد. برعکس، ناراحتی بیشتری برای شما به ارمغان

می‌آورد، زیرا شادی و آرامش واقعی در ذهن نهفته است، نه در دارایی‌های مادی.

اگر برای پرورش ذهن خود وقت نگذارید، هیچ مقدار ثروت مادی شما را راضی نخواهد کرد. این پرورش شکنجه نیست، بلکه آموزش آگاهی شماست تا افکار و اعمالی را پرورش دهید که منجر به شادی می‌شوند.

شادی تو موفقیت توست، پس نگذار کسی آن را از تو بدزدد. از خودت در برابر کسانی که سعی می‌کنند تو را ناراحت کنند محافظت کن. وقتی پسر بچه بودم، هر وقت کسی شایعات دروغین درباره من پخش می‌کرد، عصبانی می‌شدم. بعداً فهمیدم که آرامش خاطرم از تایید یا تمجید مردم مهم‌تر است.

وجدان یک حس شهودی است که ماهیت و انگیزه‌های واقعی فرد را آشکار می‌کند. وقتی وجدان شما پاک است و می‌دانید که کار درست را انجام می‌دهید، هیچ ترسی ندارید. وجدان پاک گواهی بر رفتار خوب از جانب خداست. تبرئه شدن در دادگاه وجدان به معنای داشتن خوشبختی و دریافت نعمت‌های الهی است.

اگر کسی پول در نمی‌آورد، به این دلیل است که روی پول تمرکز نمی‌کند، به همین ترتیب، اگر کسی ناراحت است، به این دلیل است که روی رسیدن به شادی تمرکز نمی‌کند.

قاطری که بار طلا بر پشت دارد، ارزش آنچه را که حمل می‌کند نمی‌داند. به همین ترتیب، انسان چنان سرگرم حمل بار زندگی بر دوش خود است به این امید که در انتهای راه خوشبختی را بیابد که فراموش می‌کند در درون خود یک شادی معنوی والا و پایدار را حمل می‌کند.

(مانند شترانی که در بیابان از تشنگی می‌میرند در حالی که آب بر پشتشان حمل می‌شود)

از آنجا که او خوشبختی را در «اشیاء» جستجو می‌کند، نمی‌داند که گنجینه‌ای از خوشبختی را در درون خود دارد.

ادای وظیفه به حق خود

یوگا توصیه به نادیده گرفتن یا شانه خالی کردن از مسئولیت‌های زندگی نمی‌کند، بلکه از شما می‌خواهد که ذهن خود را با خدا پر کنید، در حالی که نقش خود را در درام زندگی ایفا می‌کنید. اگر آرزوی یک زندگی منزوی در جنگل‌ها یا کوهستان‌ها را دارید و معتقدید که با ترک وظایف خود خدا را خواهید یافت، ابتدا باید آماده باشید و بتوانید تمام روز را به مدت چند روز در مراقبه (آرام) بنشینید. چنین تلاشی مطمئناً برای کسانی که توانایی آن را دارند قابل تحسین است. اما بسیار بزرگتر این است که در دنیا باشید، اما از آن نباشید؛ مسئولیت‌های واقعی خود را برای منفعت دیگران انجام دهید و همزمان به خدا فکر کنید.

باید بین وظایف اصلی و فرعی تمایز قائل شد و مهم‌ترین را بر وظایف صرفاً مهم اولویت داد. علاوه بر این، هیچ وظیفه‌ای نباید با وظیفه دیگر در تضاد باشد. کتاب مقدس به ما می‌گوید وقتی یک وظیفه با وظیفه دیگر در تضاد است، گواه آن است که آن وظیفه واقعی نیست. به عنوان مثال، اگر به قیمت سلامتی خود به دنبال موفقیت مالی باشید، از سلامت جسمی خود غافل می‌شوید. به طور مشابه، اگر آنقدر درگیر دین شوید که مسئولیت‌های مالی خود را نادیده بگیرید، متعادل نیستید زیرا اجازه داده‌اید یک وظیفه با تعهدات شما نسبت به بدن و خانواده‌تان در تضاد باشد. و اگر به دلیل اینکه تمام توجه شما به خانواده‌تان معطوف است، از وظیفه خود در قبال خدا غافل شوید، این یک وظیفه واقعی نیست.

بسیاری می‌پرسند: «آیا باید ابتدا به موفقیت مادی برسیم تا تعهدات دنیوی خود را انجام دهیم و سپس به دنبال خدا برویم؟» یا «آیا باید ابتدا خدا را پیدا کنیم و سپس به دنبال موفقیت باشیم؟»

خدا در اولویت است و ما نباید روز خود را بدون فکر کردن به او و تأمل عمیق در مورد او شروع یا پایان دهیم. باید به یاد داشته باشیم که بدون قدرت و انرژی که از خدا دریافت می‌کنیم، قادر به انجام هیچ کاری نخواهیم بود. بنابراین، بزرگترین وظیفه ما در قبال اوست. اگر تمام تعهدات دیگر را بدون انجام وظیفه خود در قبال او انجام دهیم، او راضی

نخواهد بود. بهتر است اعمال خود را به گونه‌ای انجام دهیم که خدا را خشنود کند.

فکر کردن به ترکیب جستجوی خدا با موفقیت مادی فوق‌العاده است. اما اگر کسی عمیقاً و مرتباً مراقبه نکند، به طوری که ابتدا آگاهی‌اش از خدا کاملاً تثبیت شود، دنیا بر آگاهی‌اش غلبه خواهد کرد و دیگر وقتی برای امور معنوی نخواهد داشت. و اگر این احساس یقین را نداشته باشیم که خدا با ماست، وظایف دنیوی ما اغلب به منبع عذاب روانی تبدیل می‌شوند. اما وقتی احساس کنید که خدا همیشه با شماست و هنگام انجام وظایف خود به او فکر کنید، جزو شادترین افراد خواهید بود.

خوشا به حال کسانی که خدا را دوست دارند، زیرا ایشان در رضایت ابدی و سعادت جاودان هستند.

اگر آموزه‌های مربی‌ام، سوامی سری یوکتشوار، که به من آگاهی الهی بخشید را دریافت نکرده بودم، مدت‌ها بود که عزم و اراده‌ام را از دست داده بودم و نمی‌توانستم به مردم کمک کنم و معابدی برای جستجو و مراقبه در مورد خدا بسازم. با وجود همه اینها، برخی به جای همکاری با من، سعی در ایجاد مانع در مسیر من داشته‌اند.

هر کس با مردم طوری رفتار کند که گویی ارباب آنهاست و مردم موظف به اطاعت از او هستند، مردم علیه او قیام می‌کنند و سعی می‌کنند به هر وسیله و روشی از شر او خلاص شوند.

اما اگر سعی کنی دیگران را با عشق واقعی راهنمایی و نصیحت کنی، آنها تو را پادشاه قلب‌هایشان خواهند کرد و وقتی همه را به یک اندازه دوست داشته باشی، می‌توانی کسانی را که به آن عشق پاسخ می‌دهند، تشخیص دهی.

عشق الهی بی نظیر است

کاش داستان عشق الهی را که برخی از عابدان با خدا تجربه می‌کنند می‌دانستی! هیچ تجربه دیگری در زندگی با آن شادی قابل مقایسه نیست. من قدیسی را می‌شناختم که پیوسته غرق در عشق خدا بود و از چهره‌اش عشق مقدس

می‌تابد. چشم خدا همیشه به سوی کسانی است که او را دوست دارند و او هرگز آنها را برای یک لحظه هم رها نمی‌کند.

من خدای عزیزم را در هر آنچه در اطرافم است می‌بینم

دیدم که از میان گل‌ها به من خیره شده و از پنجره‌ی ماه به من نگاه می‌کند.

من آن را در چهره طبیعت و در چهره کسانی که روح‌های شریف و قلب‌های مهربانی دارند می‌بینم.

ما نباید از بزرگترین معشوق، منبع همه خوبی‌ها، عشق و لطف، غافل شویم. نباید اجازه دهیم قلب‌هایمان پر از توهمات و چیزهای بی‌اهمیت این دنیا شود، بلکه باید پر از عشق الهی باشد، عشقی که قلب را زنده می‌کند، ذهن را الهام می‌بخشد و قدرت روح را تجدید می‌کند. آن عشق بی‌نظیر است. وقتی عشق الهی وجود جوینده را فرا می‌گیرد، سلول‌های بدنش شاد می‌شوند و او از بزرگترین شادی سرشار می‌شود. و در مورد این تجربه، یکی از عاشقان خدا این سرود را خواند:

وقتی پروردگار جهان وارد معبد معنوی شد

شادی قلبم را فرا گرفت و ضربانش را فراموش کردم

همانطور که تمام سلول‌های بدنم وظایف محوله خود را فراموش کردند

او با شنیدن صدای حیات جاودان، شگفت‌زده شد

صدای بزرگترین محبوب هستی، صدای خدا، سرچشمه حیات

قلبم، مغزم و تک تک اتم‌های وجودم برق گرفتند

زیرا او توسط مقدس‌ترین حضور الهی لمس شده بود

این نگاهی اجمالی به عشق الهی و تأثیر آن بر زندگی کسانی است که خدا را دوست دارند

غم‌هایی که نفرت و جنگ ایجاد می‌کنند و در قلب مردم باقی می‌گذارند، گواه این هستند که معنویت، شفقت، مهربانی

و عشق نیروهای برتر هستند. نفرت مخرب است، در حالی که عشق بزرگترین نیروی سازنده در جهان است.

بنابراین، دوستان عزیزم، ما باید بیهودگی نفرت و حماقت جنگ را تشخیص دهیم و با تمام وجودمان به خدا روی آوریم و او را با تمام وجودمان دوست داشته باشیم، زیرا عشق او موفقیتی سرشار از رضایت و خشنودی کامل به ما می‌بخشد: موفقیتی که در غیر این صورت نمی‌توان به آن دست یافت.

تنها عشق می‌تواند جهانی بهتر بسازد، برای ساکنانش خیر به ارمغان بیاورد و به آنها زندگی شرافتمندانه‌ای عطا کند. اگر ملت‌ها از تحمیل خود بر یکدیگر از طریق روش‌های نادرست دست بردارند و در عوض عشق و حمایت متقابل را در پیش گیرند، شاهد موفقیت جهانی خواهیم بود که ثمرات آن نصیب همه مردم زمین خواهد شد.

به میلیون‌ها دلاری فکر کنید که صرف کشتن یک انسان توسط انسان دیگر در جنگ‌ها می‌شود! چه ننگی برای بشریت! و نتیجه نهایی جز درد، رنج، ویرانی و خرابی چه می‌تواند باشد؟

تنها راه پایان دادن به این رنج بشری، عشق است.

تا زمانی که یک ملت سلاح‌های کشتار جمعی را می‌سازد و توسعه می‌دهد، ملت‌های دیگر سعی می‌کنند روش‌ها و سلاح‌های پیچیده‌تر و کشنده‌تری را برای محافظت از خود ابداع کنند و مردم در ترس مداوم زندگی خواهند کرد. چرا همه ملت‌ها به جای دامن زدن به نفرت و جنگ، عشق و تفاهم را پرورش نمی‌دهند؟ راه حل واقعی در یک دین جهانی عشق و تفاهم نهفته است. عشق، بشریت را پیروز می‌کند.

قدرتی که پشت هر قدرتی قرار دارد

اول و مهمتر از همه، به موفقیت در کنار پروردگار جهان دست یابید. مردم آنقدر غرق در کار خود هستند که فکر می‌کنند وقت فکر کردن به خدا را ندارند. اما اگر خدا قدرت خود را از بدن و ذهن یک فرد سلب کند، چه اتفاقی برای او می‌افتد؟ قلب از تپش باز می‌ایستد و مغز توانایی تفکر خود را از دست می‌دهد.

خدا عشق الهی پشت هر عشق انسانی، ذهن جهانی پشت هر ذهن، اراده نهایی پشت هر اراده، بزرگترین موفقیت پشت هر موفقیت دنیوی و قدرت برتر پشت همه قدرت‌ها است.

این خون در هر رگ و نفسی است که در پس کلمات جریان دارد

اگر قدرتش را از من بگیرد، بی‌درنگ زبانم را بند می‌آوردم و صدایم برای همیشه خاموش می‌شد.

اگر قدرت او در قلب و ذهن ما کار نمی‌کرد، ما اجساد بی‌جانی بودیم.

بیایید آنچه را که زیباست حفظ کنیم - خدا شما را حفظ کند - و به یاد داشته باشیم که اولین وظیفه ما در زندگی در قبال خداست.

وقتی آن وظیفه مقدس را انجام می‌دهیم، به منبع خود متصل می‌شویم و قلب‌هایمان سرشار از شادی می‌شود؛ این بزرگترین موفقیت و پیروزی نهایی است. درود بر شما

حکایت پادشاه زاهد

مدت‌ها پیش، در هند، حکیم بزرگی به نام ویاسا، نویسنده‌ی باگاواد گیتا، بزرگترین متون معنوی هندو، زندگی می‌کرد. او از طریق قدرت‌های معنوی عظیم خود، توانست روحی والا را به رحم همسرش احضار کند. همچنان که جنین در رحم او رشد می‌کرد، پدر از طریق ناخودآگاه همسرش، اسرار دانش و جوهره‌ی خرد را به فرزند متولد نشده منتقل می‌کرد.

در بدو تولد، کودک را سوکدوا نامیدند. به لطف تربیت و مراقبت پدر فرزانه‌اش، او از هر نظر کودکی خارق‌العاده از آب درآمد. در سن هفت سالگی، او تمام کتاب‌های فلسفه و حکمت را از بر کرده بود و آماده بود تا در جستجوی معلمی آگاه برای کسب دانش بیشتر، از دنیا چشم بپوشد.

در هند، جوینده‌ی حقیقت، به دنبال معلمان معنوی می‌گردد تا کسی را بیابد که در اعماق وجودش دریابد که او همان

راهنمایی است که خداوند برای نجات او از تاریکی جهل به سوی نور دانش فرستاده است.

وقتی میل به دانش معنوی در مراحل اولیه خود است، جوینده به طور پراکنده از منابع مختلف آموزش معنوی دریافت می‌کند. اما وقتی اشتیاق به خدا شدت می‌گیرد، خداوند معلمی معنوی که ریشه در علوم الهی دارد، برای او می‌فرستد که به عنوان وسیله‌ای مقدس، جوینده مشتاق را به خانه معنوی - به پادشاهی خدا در درون انسان - هدایت می‌کند.

وقتی سوکدوا تصمیم گرفت جستجوی یک راهنمای معنوی را آغاز کند، پدرش به او توصیه کرد که نزد پادشاه جاناکا برود. سوکدوا، فرماندار استان، کتاب‌هایش را برداشت و به سمت دربار سلطنتی حرکت کرد. به محض ورود به دروازه کاخ، پادشاه را دید که بر تختی طلایی مزین به یاقوت و الماس نشسته است و گروهی از زنان او را با بادبزن‌هایی از برگ نخل باد می‌زنند (همانطور که در هند باستان در تابستان گرم مرسوم بود).

در آن زمان پادشاه گناکا (یک مونجی) بر تخت سلطنت خود نشسته بود و قلیان شرقی می‌کشید و سوکدوا کودک از این منظره شوکه شد و با خود گفت: «شرم بر پدرم که مرا تا مغز استخوان به نزد این پادشاه دنیوی فرستاد! چگونه مردی با چنین گرایش‌ها و شخصیت مادی‌گرایانه‌ای می‌تواند معلم من باشد؟!»

اما شاه گناکا هم پادشاه بود و هم قدیس. او در دنیا زندگی می‌کرد اما از دنیا نبود. از آنجایی که در معنویت بسیار پیشرفته بود، از طریق تله‌پاتی آنچه را که در ذهن سوکدوا می‌گذشت، درک کرد. سوکدوا دربار او را ترک کرد و به جایی که از آنجا آمده بود، بازگشت.

پادشاه-مقدس، قاصدی را به دنبال پسر فرستاد و از او خواست که برگردد. پس از بازگشت، معلم و شاگرد رو در رو ملاقات کردند، در این هنگام پادشاه دستیاران خود را مرخص کرد و بلافاصله مشغول گفتگویی جذاب و عمیق درباره خدا و شگفتی‌های او شد.

چهار ساعت گذشت و سوکدوا شروع به بی‌قراری کرد و احساس گرسنگی کرد، اما نمی‌خواست پادشاه گناکا را که در دریاهای خدا غوطه‌ور و از عشق او سرمست بود، آشفته کند.

ساعتی نگذشته بود که دو پیک با فریاد گفتند: «اعلیحضرت، تمام شهر در حال سوختن است و شعله‌های سوزان به کاخ نزدیک می‌شوند. آیا لطف می‌کنید و بر عملیات اطفاء حریق نظارت می‌کنید؟»

پادشاه پاسخ داد: «من با دوستم سوکدوا درباره خدای مهربان که از همه کسانی که به او پناه می‌برند و به کمک او اعتماد دارند محافظت می‌کند، گفتگو می‌کنم. من وقت انجام هیچ کار دیگری را ندارم. مرا تنها بگذار و برو و به دیگران کمک کن تا آتش را خاموش کنند.»

پس از ساعتی دیگر، همان دو پیام‌رسان نزد پادشاه جاناکا بازگشتند و فریاد زدند: «ای پادشاه عصر، از شما التماس می‌کنیم که فوراً اینجا را ترک کنید. کاخ در آتش احاطه شده است و شعله‌ها به سرعت به تالار شما نزدیک می‌شوند.»

پادشاه پاسخ داد: «مشکلی نیست! مزاحم من نشو، من هنوز دارم با دوست عزیزم شراب الهی را می‌نوشم. برو و هر کاری از دستت برمی‌آید انجام بده.»

سوکدوا از واکنش پادشاه شگفت‌زده شد، اما سعی کرد آرام بماند و تحت تأثیر هیاهوی اطرافش قرار نگیرد. کمی بعد، دو مرد که در میان شعله‌های آتش سوخته بودند، به پادشاه نزدیک شدند و با تمام وجود فریاد زدند: «ای پادشاه قدرتمند، نگاه کن! شعله‌های سوزان به تخت تو نزدیک می‌شوند! فرار کن، اعلیحضرت، قبل از اینکه آتش تو را بسوزاند!»

پادشاه گفت: «برو، من برای حفظ جان خود در آغوش خدای رحمان احساس امنیت و آرامش می‌کنم و از آتش و شعله‌های ویرانگر آن نمی‌ترسم.»

آن دو مرد جان خود را نجات دادند و آتش شروع به نزدیک شدن به توده کتاب‌های سوکدوا که در کنارش بود، کرد، با این

حال پادشاه آرام و بی‌تفاوت نسبت به هر اتفاقی که می‌افتاد، باقی ماند.

با شنیدن این حرف، سوکدوا وحشت کرد و آرامش خود را از دست داد. از جایش بلند شد و با دستانش شروع به زدن شعله‌ها کرد و سعی کرد از کتاب‌های گرانبهایش محافظت کند. سپس پادشاه گناکا لبخندی زد و با یک اشاره، شعله‌ها ناپدید شدند، گویی هرگز شعله‌ور نبوده‌اند. سوکدوا از آنچه دید شگفت‌زده شد و غرق در حیرت و سردرگمی، دوباره به صندلی‌اش برگشت.

سرانجام، پادشاه با آرامش گفت: «ای پسر سوکدوا، وقتی مرا دیدی، فکر کردی پادشاهی هستم که غرق در چیزهای دنیوی هستم، اما به خودت نگاه کن! تو خدای قادر مطلق و حافظ را رها کردی تا از کتاب‌هایت محافظت کنی، در حالی که من به پادشاهی و کاخ سوزانم توجهی نداشتم. خدا این معجزه را کرد تا به تو نشان دهد که با وجود زهد تو در دنیا، تو بیشتر به کتاب‌هایت وابسته‌ای تا به خدا، و بیشتر به پادشاهی من وابسته‌ای، هرچند من به جای گوشه‌نشینی و عزلت در دنیا زندگی می‌کنم.»

سوکدوا احساس شرمندگی کرد و در عین حال دریافت که این پادشاه مقدس، راهنمای معنوی اوست - و نه هیچ کس دیگری.

سپس پادشاه گاناکا از سوکدوا خواست تا آزمون سختی را پشت سر بگذارد تا هنر زندگی در دنیا را بدون افتادن در دام‌های آن و مقید شدن به محدودیت‌هایش به او بیاموزد. روزی پادشاه دو کاسه پر از روغن به سوکدوا داد و به او گفت: «در هر دست یک کاسه بگذار و وارد تمام اتاق‌های قصر با اثاثیه مجلل آن شو و پس از دیدن تمام محتویات آن نزد من برگرد، اما به یاد داشته باش که اگر اجازه دهی یک قطره روغن روی فرش‌ها بریزد، تو را به عنوان شاگرد خود نخواهم پذیرفت.»

پادشاه از دو نفر از نگهبانانش خواست تا سوکدوا را همراهی کنند.

آن آزمایش واقعاً دشوار بود، اما پس از دو ساعت، سوخدوا پیروز شد. او نگذاشته بود حتی یک قطره روغن از دو کاسه لبریز که در دستان دراز شده‌اش قرار داشت، بریزد.

پادشاه به او گفت: «سوکدیوا، جزئیات هر اتاق کاخ را برای من بگو.»

سوکدوا پاسخ داد: «ای سرور سلطنتی، ذهنم کاملاً درگیر جلوگیری از ریختن روغن روی فرش‌ها بود و به همین دلیل متوجه چیز دیگری در کاخ نشدم.»

پادشاه پاسخ داد: «سوکدوا، تو مرا ناامید کردی! تو در آزمون من قبول نشدی. من از تو خواستم که همه چیز را در تالارهای کاخ بررسی کنی و در عین حال نگذاری قطره‌ای روغن از دو کاسه بریزد. برگرد و دوباره امتحان کن و وقتی کارت تمام شد، پیش من بیا و به من بگو چه دیده‌ای.»

ده ساعت بعد، سوخدوا با آرامش برگشت. او هیچ روغنی نریخته بود و مثل قبل عرق نکرده و آشفته هم نبود. او همچنین توانست به سوالات پادشاه در مورد محتویات کاخ پاسخ دهد و جزئیات اتاق‌های آن را با دقت قابل توجهی توصیف کند.

پادشاه گناکا از موفقیت سوکدوا در امتحان خوشحال شد و با صدای آرامی گفت:

« پسرم، این دلبستگی به دارایی‌هاست که منشأ بدبختی است، نه خود دارایی‌ها.»

ای سوخدوا، در این دنیا ما هیچ چیز نداریم؛ چیزهایی به ما داده شده است تا در طول اقامت موقت خود در این زمین از آنها استفاده کنیم. برخی چیزهای بیشتری برای استفاده نسبت به دیگران دارند، اما به یاد داشته باشید که هم ثروتمند و هم فقیر وقتی زمان رفتن فرا برسد، همه چیز را پشت سر می‌گذارند. انسان نباید زندگی نامتعادلی داشته باشد، فقط به خدا فکر کند و از وظایف دنیوی خود غافل شود، مانند تمرکز ذهن خود بر روغن بدون دیدن محتویات کاخ. اما در دومین بازدیدتان، توجه خود را عمدتاً بر روغن متمرکز کردید، اما در عین حال همه چیز را در کاخ دیدید و بهترین جزئیات آن را جذب

کردید. به همین ترتیب، باید ذهن خود را با خدا مشغول نگه دارید و اجازه ندهید روغن خرد از ظرف عقل شما سرازیر شود و در عین حال در انجام کارهای درست و انجام کارهای خوب برای کمک به خود و کسانی که خدا در مراقبت شما قرار داده است، فعال باشید.

درود بر شما

آیا مرگ آغاز است یا پایان؟

در طول سال‌ها و ماه‌ها، جستجوی کامل و مداومی انجام دادم تا اینکه به راز زندگی و مرگ پی بردم و اینکه آیا ارواح پس از ترک بدن‌های فرسوده خود، دوباره به جسم برمی‌گردند یا خیر.

برای اکثر مردم، این چیزی بیش از یک ایده یا صرفاً یک باور به دلیل فقدان مدرک به نظر نمی‌رسد. اما من صرفاً از روی باور صحبت نمی‌کنم؛ من شواهدی از زندگی پس از مرگ و تناسخ یافته‌ام. بنابراین، می‌توانم این واقعیت را از تجربه شخصی خودم تأیید کنم.

اگرچه انسان‌ها مرگ را با وحشت و غم می‌بینند، کسانی که پیش از ما به آن قلمروهای شاد رفته‌اند، مرگ را تجربه‌ای شگفت‌انگیز از شادی، آرامش و آزادی می‌دانند

زندگی پس از مرگ چقدر شگفت‌انگیز خواهد بود! دیگر نیازی به حمل این دسته سنگین استخوان‌ها با تمام درد و مشکلات مرتبط با آن نخواهد بود. ارواح در دنیای اثیری هوشیاری خود را حفظ می‌کنند و از آزادی خود از تمام محدودیت‌های فیزیکی و مادی شادمان می‌شوند.

در هنگام مرگ، انسان محدودیت‌های بدن فیزیکی را فراموش می‌کند و متوجه می‌شود که چقدر واقعاً آزاد است. برای چند ثانیه احساس ترس وجود دارد: ترس از ناشناخته‌ها، ترس از چیزی که برای آگاهی انسان ناآشنا است. اما سپس روح دانش عمیق و شادی فراوانی را از رهایی از همه

محدودیت‌ها، به ویژه احساس وجود داشتن در خارج از قفس فیزیکی، تجربه می‌کند.

چیزی برای ترسیدن وجود ندارد، زیرا تا زمانی که انسان نمرده است، هنوز زنده است و وقتی بمیرد، پایان کار است و چیزی برای ترسیدن باقی نخواهد ماند.

مرگ یک تجربه رایج است: تغییری که هر انسانی از سر می‌گذراند. بیایید خود را با این واقعیت تسلی دهیم که مرگ برای همه اتفاق می‌افتد و دوره‌ای از آرامش و رهایی از بار و نگرانی‌های زندگی است.

مرگ تجربه‌ای دلپذیر است، اما نباید آن را به عنوان فرار از درس‌های سخت زندگی آرزو کرد. فرار یک اشتباه است. شرایط هر کسی در این دنیا هر چه که باشد، باید با شجاعت و شهامت با آنها روبرو شود. وقتی کسی در رویارویی با چالش‌های زندگی موفق می‌شود، مرگ پاداشی شایسته برای او می‌شود.

مرگ پایان نیست، بلکه آزادی موقتی است که توسط قانون الهی عدالت (کارما) به ارواح اعطا می‌شود، زمانی که وظایف خود را به خوبی انجام می‌دهند، یا زمانی که درد، توان آنها را به حدی تحلیل می‌برد که دیگر نمی‌توانند زندگی کنند و به مسیر خود ادامه دهند.

برای کسانی که رنج می‌برند (و کسانی که تأمل می‌کنند)، مرگ رهایی از عذاب‌های دردناک بدن به حالتی از آرامش، بیداری و صلح است. برای سالمندان، مستمری شایسته‌ای است که از طریق سال‌ها کار و تلاش مداوم به دست می‌آید. برای همه، استراحتی خوشایند است. اما در طول این استراحت، آرزوهای خفته‌ای که در طول زندگی زمینی برآورده نشده بودند، بیدار می‌شوند و روح نیاز به برآورده کردن آنها را احساس می‌کند. وقتی این آرزوها به اندازه کافی قوی می‌شوند، روح به زمین باز می‌گردد و دوباره متولد می‌شود.

خود حقیقی ما یا روح، در ذات خود جاودانه است. ما ممکن است به دلیل تغییری به نام مرگ، مدتی در خواب باشیم، اما هویت ذاتی ما هرگز از بین نمی‌رود. ما وجود داریم و وجود ما

جاودانه است. موجی به ساحل می‌آید و سپس بدون از دست دادن جوهره خود به دریا بازمی‌گردد؛ بلکه با اقیانوس ادغام می‌شود یا دوباره به صورت موج دیگری بازمی‌گردد.

بدن از اقیانوس کیهانی بیرون آمد و نابود خواهد شد، اما جوهر روح که در بدن ساکن است، هرگز تا ابد از هستی باز نخواهد ایستاد، زیرا نابودی آن جوهر الهی غیرممکن است.

چرا وقتی عزیزانمان می‌میرند گریه می‌کنیم؟ چون ما برای فقدان آنها سوگواریم. اگر عزیزانمان ما را ترک کرده‌اند تا در مدارسی بهتر از مدارس زندگی تحصیل کنیم، باید به جای سوگواری برای آنها، برایشان شادی کنیم. سوگواری برای ارواح رفتگان، آنها را با طناب‌های غم ما به زمین متصل نگه می‌دارد و مانع پیشرفت آنها به سطوح بالاتر افق‌های بی‌کران خداوند می‌شود.

مرگ برای کسانی که در زندگی سخت و با پشتکار تلاش می‌کنند، به عنوان ارتقاء به مقام و رتبه بالاتر می‌آید و برای کسانی که شکست می‌خورند، همچنین به عنوان فرصتی جدید در محیطی جدید برای تلاش دوباره و رسیدن به موفقیت از راه می‌رسد.

کسانی که روشن‌بین نیستند، مرگ را همچون دیواری ضخیم می‌بینند که برای همیشه دوستان و عزیزانشان را در پشت خود پنهان می‌کند. اما کسانی که از وابستگی‌ها و خواسته‌های خودخواهانه رها هستند و دیگران را به عنوان تجلیات انسانی خدا دوست دارند، می‌دانند که در مرگ، عزیزانشان به سوی خدا بازمی‌گردند تا در پهنه وسیع او نسیم آزادی و شادی ناب را استشمام کنند.

ما باید برای درگذشتگان افکار محبت‌آمیز بفرستیم و از خدا بخواهیم که در دنیای جدیدشان به آنها آرامش و آسایش عطا کند. این کار را می‌توان با تمرکز دقیق بر نقطه بین ابروها و ارسال پیام معنوی به عزیزانمان در زندگی پس از مرگ انجام داد. همچنین باید برای آنها افکار دلگرم‌کننده و عاشقانه بفرستیم. اگر پیام‌های ما مداوم باشد، آنها مطمئناً آنها را احساس می‌کنند و احساسات ما را جبران می‌کنند. زیرا آنها نیز

به نوبه خود به ما فکر می‌کنند و مشتاق ما هستند، همانطور که هر زمان که آنها را به یاد می‌آوریم و پیام‌های عشق و اشتیاق برایشان می‌فرستیم، خوشحال می‌شوند.

و روزی فرا خواهد رسید که خداوند کسانی را که یکدیگر را دوست دارند دوباره به هم پیوند می‌دهد، و آنگاه خواهیم دانست که این زندگی انسانی تمام وجود نیست، بلکه صرفاً حلقه‌ای از زنجیره‌ی رابطه‌ای ابدی و ناگسستنی با دوستان و عزیزانمان در این زندگی و زندگی بعدی است.

درود بر شما

نتیجه منصفانه

ذهن همه چیز را خلق و ابداع می‌کند، بنابراین باید به درستی هدایت شود تا چیزی خلق نکند.

فقط ایده‌ها و چیزهای خوب اگر با اراده و عزم راسخ به یک ایده بچسبید، آن را به دست خواهید آورد.

وقتی فرد بتواند از اراده خود برای اهدافی استفاده کند، این اراده شکلی قابل مشاهده و ملموس به خود می‌گیرد.

او که همیشه مفید و سازنده است، ارباب سرنوشت خود می‌شود.

سه راه مهم برای تقویت اراده و قوی و مؤثر کردن آن وجود دارد:

انتخاب یک شغل یا حرفه ساده که قبلاً تمرین و تسلط بر آن غیرممکن بود، و عزم راسخ برای

موفقیت در آن شغل یا حرفه

اول، مطمئن شوید که آنچه انتخاب کرده‌اید قابل دستیابی است، و سپس در مواجهه با شکست تسلیم نشوید.

و شکست

متمرکز کردن تلاش‌ها بر روی یک هدف واحد و استفاده از تمام انرژی‌ها و فرصت‌های موجود برای دستیابی به آن

هدف همینه.

بسیار مهم است که همیشه در اعماق وجود آرام خود، از آنچه که آرزو داریم و برایش تلاش می‌کنیم، اطمینان حاصل کنیم.

خواسته او به مصلحت او و مطابق با اراده الهی است، آنگاه می‌تواند از تمام قدرت خود استفاده کند.

اراده او برای رسیدن به هدفش، در حالی که ذهنش را بر خدا، منبع تمام قدرت، متمرکز نگه می‌دارد

و دستاوردها

ترس، انرژی زندگی را تضعیف می‌کند

ذهن انسان انبار عظیمی از انرژی یا فعالیت حیاتی است. این فعالیت ...

استفاده مداوم آن در حرکات عضلات و عملکرد قلب، ریه‌ها و دیافراگم

متابولیسم سلولی و واکنش‌های شیمیایی خون و در عملکرد اندام‌های حسی

علاوه بر این، مقدار زیادی انرژی حیاتی در ... (اعصاب) صرف می‌شود.

اندیشه، احساس و اراده

ترس فعالیت حیاتی را تضعیف می‌کند. ترس یکی از سرسخت‌ترین دشمنان اراده‌ی فعال است. ترس بر ... استوار است.

با فشردن و مسدود کردن فعالیت‌های حیاتی که معمولاً به طور منظم به سمت اعصاب جریان دارند، به نظر می‌رسد که

فلج شده است، بنابراین بدن بی‌حال می‌شود و نشاط آن به طور محسوس و قابل توجهی کاهش می‌یابد.

ترس به شما کمک نمی‌کند از شر علت ترس خود خلاص شوید، بلکه اراده را تضعیف کرده و مغز را بیش از حد تحریک می‌کند.

برای ارسال سیگنال بازدارنده به اندام‌های بدن، ترس قلب را فرا می‌گیرد و روند کار را مختل می‌کند.

هضم غذا باعث اختلالات جسمی زیادی می‌شود، وقتی آگاهی بر خدا متمرکز می‌ماند

ما از هیچ چیز نخواهیم ترسید و قادر خواهیم بود با شجاعت و ایمان بر هر مانع و مشکلی غلبه کنیم.

آرزو، میلی است که فاقد انرژی است. قصد، تصمیم برای انجام کاری است: برآورده کردن یک آرزو یا

از سوی دیگر، میل و اراده را می‌توان با این جمله بیان کرد: «من خستگی‌ناپذیر کار می‌کنم تا به آنچه می‌خواهم برسم.»

من آن را می‌خواهم» وقتی شخصی اراده خود را پرورش » می‌دهد، می‌تواند نیروهای فعالیت حیاتی را آزاد کند.

و هدایت آن، نه فقط آرزوی چیزی بدون انجام آنچه لازم است

برای به دست آوردن آن چیز

تلاش‌های جدید پس از شکست، رشد واقعی را به ارمغان می‌آورد

حتی شکست باید به عنوان کاتالیزوری برای اراده و رشد جسمی و روحی عمل کند.

برای هر پروژه‌ای، تجزیه و تحلیل تمام عوامل، موقعیت‌ها و شرایط مربوطه برای حذف آنها مفید است.

حذف کامل احتمال تکرار اشتباهات مشابه در آینده، غیرفعال کردن شکست مناسب‌ترین رویکرد است.

و حاصلخیزترین فصل برای کاشتن بذر موفقیت

ضربات و مشت‌های ناشی از شرایط ممکن است باعث کبودی و کوفتگی شود، اما باید خونسردی خود را حفظ کرد.

سرمان را بالا بگیریم و راست بایستیم. نباید از تلاش کردن دست بکشیم، بلکه باید دوباره تلاش کنیم.

گذشته از این، صرف نظر از اینکه چند بار شکست می‌خوریم، وقتی فکر می‌کنیم که... باید تلاش کنیم.

ما دیگر توانی برای مبارزه نداریم، تا زمانی که در اعماق وجودمان احساس کنیم که تمام تلاشمان را کرده‌ایم.

ما تمام تلاش خود را کردیم و تا زمانی که تلاش‌هایمان به نتیجه نرسد، تمام تلاش خود را خواهیم کرد.

ما باید تا پایان، با استفاده از اراده‌ی قدرتمندمان، در نبرد زندگی استقامت کنیم.

غلبه بر تمام مشکلات زندگی

تلاش‌های جدید پس از شکست منجر به رشد واقعی می‌شوند، اما این تلاش‌ها باید هماهنگ و تقویت شوند.

با توجه دقیق و اراده پویای مؤثر

حتی اگر تا الان شکست خورده‌اید، عاقلانه نیست که دست از مبارزه بکشید و شکست را سرنوشت بدانید.

و از قضا و قدر بهتر است که انسان در حال مبارزه بمیرد تا اینکه تا زمانی که فرصت دارد دست از تلاش بکشد.

او می‌تواند به موفقیت‌های بیشتری دست یابد، زیرا تلاش‌های او حتی پس از مرگش در یک زندگی جدید ادامه خواهد یافت.

موفقیت و شکست، علاوه بر آنچه که یک فرد در گذشته انجام داده است، نتیجه‌ی منصفانه‌ی کارهایی است که او

او اکنون این کار را انجام می‌دهد، بنابراین، ایده‌های موفقیت باید از تجسم‌های گذشته بیدار و شارژ شوند.

با فعالیت و سرزندگی، قادر به کنترل افکار شکست در زندگی فعلی باشید.

مشکلات و دردسرهایی که یک فرد موفق با آن مواجه می‌شود، ممکن است از مشکلاتی که دیگران تجربه می‌کنند، بیشتر باشد.

فرد ناموفق با آن روبرو شد، اما نفر اول خودش را طوری تربیت کرد که ایده شکست را به کلی رد کند.

و تمام مدت با جزئیات

ذهن باید از ناامیدی و یأس به پیروزی و کامیابی، از نگرانی به آرامش تغییر یابد.

از آشفتگی فکری و اضطراب روانی گرفته تا تمرکز ذهنی، از سردرگمی و آشفتگی

به سوی صلح، و از صلح به سوی سعادت روحانی مقدس

وقتی این خودشناسی را داشته باشید، هدف زندگی‌تان با موفقیت محقق شده و به آن دست یافته‌اید.

باشکوه

ضرورت روانکاوی

برای کسانی که آرزوی موفقیت دارند، این توصیه را ارائه می‌دهیم:

راز دیگر موفقیت روانکاوی است. درون‌نگری آینه‌ای است که از طریق آن می‌توان دید.

اعماق پنهان ذهنتان، که در غیر این صورت از شما پنهان می‌ماند، آشکار می‌شود. سعی کنید نقاط شکست را شناسایی کنید.

بین تمایلات و گرایش‌های خوب و بد تمایز قائل شوید. از خودکاوی برای درک جایگاه فعلی خود استفاده کنید.

به چه چیزی می‌خواهید برسید و چه موانعی سر راهتان قرار دارد؟ ماهیت کار واقعی خود را تعریف کنید.

هدف خود را در زندگی بشناسید. تلاش کنید تا تمام ویژگی‌های یک شخصیت اصیل را داشته باشید.

و آن بزرگوار، که تحت تأثیر شهوات و آرزوها قرار نمی‌گیرد، در حالی که ذهن خود را با خدا هماهنگ و همسو نگه می‌دارد

شما به سرعت، با اطمینان و ایمنی در مسیر رسیدن به هدف مورد نظرتان پیشرفت خواهید کرد.

هدف نهایی یافتن راه رسیدن به خداست، اما وظایف و مسئولیت‌هایی هم وجود دارد.

این کارها باید در این دنیا انجام و تکمیل شوند. اراده همراه با ابتکار عمل به ما کمک خواهد کرد.

برای تعریف آن تعهدات و انجام کامل آنها

قدرت ابتکار خلاق

ابتکار چیست؟ این یک توانایی خلاقانه در درون یک فرد است: جرقه‌ای از سوی خالق

بی‌نهایت، توانایی خلق چیزی را می‌دهد که هیچ‌کس دیگری قبلاً آن را خلق نکرده است، همانطور که این توانایی را می‌دهد

انگیزه برای انجام کارها به روشی جدید و خلاقانه دستاوردهای یک فرد با روحیه

این ابتکار می‌تواند به درخشانی و شگفتی یک ستاره دنباله‌دار باشد و به نظر می‌رسد که چیزی را خلق می‌کند

از هیچ، ثابت می‌شود که آنچه غیرممکن به نظر می‌رسد، در واقع با استفاده از ... ممکن است.

انسان بزرگترین نیروی خلاق روح است

روحیه ابتکار و نوآوری، فرد را قادر می‌سازد تا آزاد و مستقل، روی پای خود بایستد؛

یکی از ویژگی‌های موفقیت

تصویر خدا در وجود همه هست

بسیاری از مردم کاستی‌های خود را توجیه می‌کنند در حالی که بی‌وقفه دیگران را محکوم می‌کنند. ما باید این روند را معکوس کنیم.

جایگاه این است که از خطاهای دیگران (که به مردم آسیبی نمی‌رساند) چشم‌پوشی کنیم و خطاهای خودمان را نادیده بگیریم.

میکروسکوپ

گاهی اوقات لازم است دیگران را تجزیه و تحلیل کنیم، اما در چنین حالتی، باید افکار خود را برای خود نگه داریم.

عاری از تعصب و تبعیض، اندیشه‌ی منصفانه و بی‌طرفانه مانند آینه است.

آینه‌ای شفاف و بی‌تزلزل، که از محکومیت‌های شتاب‌زده نلرزیده است و هر آنچه در آن آینه نمایان می‌شود

همانطور که واقعاً هست، بدون هیچ گونه تزئین یا تحریفی، به نظر خواهد رسید.

بیایید تصویر خدا را در هر انسانی، صرف نظر از نژاد یا عقیده، ببینیم. آنگاه شیرینی عشق را خواهیم چشید.

مقدس زمانی است که ما وحدت خود را با بشریت احساس می‌کنیم، نه قبل از آن در خدمت متقابل.

ما خودِ کوچک (ایگو) را فراموش می‌کنیم و خودِ بزرگِ بی‌حد و مرز را لمس می‌کنیم.

به او: روح الهی که همه انسان‌ها را متحد می‌کند و گرد هم می‌آورد

عادات فکری، زندگی انسان را کنترل می‌کنند

عادت‌های انسانی قدرت دارند که موفقیت را تسریع یا به تأخیر بیندازند، این الهامات یا انگیزه‌های زودگذر نیستند که ...

ایده‌های روشن، در واقع عادات ذهنی روزانه، مسیر زندگی ما را تعیین می‌کنند.

عادت‌های ذهنی، آهنربای ذهنی هستند که انواع خاصی از چیزها و افراد را به سمت ما جذب می‌کنند.

و شرایط، عادات خوب فکری ما را قادر می‌سازد تا فرصت‌های مطلوب و سودمند را جذب کنیم، اما

عادت‌های فکری بد، ما را به کسانی که خلق و خو و تمایلات دنیوی دارند و به شرایطی که دنیوی نیستند، نزدیک‌تر می‌کند.

توصیه شده

عادت‌های بد را می‌توان با اجتناب از هر چیزی که ممکن است آنها را تحریک کند، خنثی کرد و قدرت آنها را کاهش داد.

یا آن را احیا کنید، بدون اینکه دائماً روی آن تمرکز کنید. پس از آن، ذهن باید به سمت عادت هدایت شود.

مهربانی و تلاش برای توسعه مداوم آن تا زمانی که به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی ما تبدیل شود، کاری است که می‌توانیم انجام دهیم.

به او توکل کن و به او توکل کن

درون ما دو نیروی متضاد در مبارزه‌ای بی‌وقفه هستند: نیرویی که ما را مجبور به انجام کاری می‌کند که نباید انجام دهیم.

ما این کار را انجام می‌دهیم، و دیگران به ما پیشنهاد می‌دهند که چه کاری باید انجام دهیم، کارهایی که جذاب‌تر به نظر می‌رسند

دشواری صدای اول صدای شر است، در حالی که صدای دوم صدای خیر یا خداست

از طریق درس‌های سخت روزانه‌ای که می‌آموزیم، به وضوح می‌بینیم که عادت‌های بد، درخت را تغذیه می‌کنند.

آرزوهای مادی بی‌پایان، در حالی که عادات خوب درخت آرزوها را تغذیه می‌کنند

و آرمان‌های والای معنوی، تلاش‌ها باید بیش از پیش بر توسعه‌ی مناسب متمرکز شوند.

برای درخت معنوی مبارک، تا روزی بتوانیم میوه‌های خودشناسی بالغ را درو کنیم

اشتها

اگر شخصی بتواند خود را از انواع عادت‌های بد رها کند، و اگر بتواند همه کارها را انجام دهد

آنچه خوب و والاست، عشق از طریق شرافت و مهربانی است، نه از آن رو که شر، اندوه و پشیمانی به بار می‌آورد.

او با روحش رشد خواهد کرد و در مسیر پیشرفت خواهد کرد

یک فرد زمانی آزاد خواهد بود که با میل و اراده خود عادت‌های بد خود را ترک کند. او تنها زمانی آزاد خواهد بود که

او به یک استاد تبدیل می‌شود، قادر به دستور دادن به احساسات، افکار و اراده خود برای انجام آنچه لازم است.

او این کار را انجام داد، حتی اگر برخلاف میلش بود، با آن قدرت خویشتن‌داری و تسلط بر نفس

بذرهای آزادی ابدی در درون نهفته است

تاکنون چندین ویژگی مهم موفقیت را ذکر کرده‌ام: تفکر مثبت، اراده‌ی فعال،

روانکاوی، ابتکار عمل و خودکنترلی کتاب‌های متعددی بر یک یا چند مورد از این موارد تأکید دارند.

بیش از این ویژگی‌ها، اما قدرت الهی پشت عوامل را تصدیق نمی‌کند

این یعنی موفقیت. همسویی با اراده الهی مهمترین عنصر در دستیابی به موفقیت است.

اراده الهی نیرویی است که زمین و هر آنچه بر روی آن است و جهان و هر آنچه در آن است را به حرکت در می‌آورد. این اراده خداست.

این خداست که ستارگان را در فضا به حرکت در می‌آورد، و اراده اوست که سیارات را در مسیرشان قرار می‌دهد

و چرخه‌های تولد، رشد و زوال بر همه اشکال حیات حاکم است. متبارک باد خداوند، و متبارک باد اراده او. دانا و حکیم

سلام و رحمت و برکات خدا بر شما باد

وجد معنوی

تجربه واقعی وجد معنوی

خداوند به ما قدرت الهام معنوی عطا کرده است: توانایی تجربه شادی حضور او در درون ما. اما نیروهای شیطانی وجود، اشکال مختلفی از تقلید نادرست و فریبنده را ابداع کرده‌اند. سرخوشی موقت الکل و مواد مخدر، تقلبی از تجربیات معنوی واقعی است. استفاده از الکل و مواد مخدر اغلب منجر به افراط در اعمال جنسی می‌شود که با محدود کردن ذهن با آگاهی شدید جسمی، مانع از دستیابی به الهام معنوی می‌شوند.

بسیاری از مردم برای رفع نگرانی‌ها و پاک کردن خاطرات دردناک و آزاردهنده الکل می‌نوشند، اما این نوع فراموشی، خرد معنوی ذاتی فرد را از او می‌گیرد - بله، او را از همان قدرتی که به او کمک می‌کند بر مشکلاتش غلبه کند و شادی پایدار را بیابد، محروم می‌کند.

خداوند منبع شادی و خوشبختی است و او می‌خواهد که ما سعادتِ همواره در حالِ تجدیدِ او را جستجو کنیم و آن را در درون خود بیابیم.

یک نیروی کیهانی فریبنده و شیطانی - شیطان، ابلیس، دجال یا ضد مسیح - وجود دارد که بی‌وقفه تلاش می‌کند تا تمام مظاهر و مفاهیم زیبا و والا در این کیهان را دستکاری کند.

در سراسر آفرینش، نیروهای دوگانه خیر و شر را می‌بینیم که با یکدیگر در تضاد و تناقض هستند: خدا عشق را آفرید و نیروی اهریمنی نفرت را آفرید؛ خدا مهربانی و سخاوت را آفرید و نیروی اهریمنی خودخواهی و عشق به خود را؛ خدا صلح و هماهنگی را آفرید و نیروی اهریمنی اختلاف و درگیری را.

با دانستن این موضوع، سالک باید درک کند که الکل و مواد مخدر برای شادی او بسیار مضر هستند زیرا شادی معنوی واقعی را مبهم می‌کنند و به سلول‌های مغز آسیب می‌رسانند و بر هوش و تشخیص او تأثیر منفی می‌گذارند. حتی یک دوز مصرف الکل یا مواد مخدر می‌تواند منجر به اعتیاد شود، به خصوص اگر از زندگی‌های گذشته زمینه ابتلا به این مواد مضر وجود داشته باشد. باید از چیزهای شیطانی اجتناب کرد زیرا آنها شیطانی هستند.

وقتی وجد معنوی واقعی را تجربه می‌کنید، متوجه خواهید شد که هیچ تجربه دیگری قابل مقایسه با آن نیست. والدین باید همیشه تلاش کنند تا با آموزش مراقبه و بصیرت آگاهانه، آگاهی معنوی را در فرزندان خود القا کنند، مبادا که تسلیم وسوسه بازی با آتش لذت‌های فریبنده و کاذب شوند.

سعادت واقعی بی‌پایان است، اما لذت‌های حاصل از الکل و مواد مخدر زودگذر هستند و تنها پشیمانی و احساسات مخرب را به دنبال خود باقی می‌گذارند.

هر شب، در طول خواب آرام و راحتمان، طعم آرامش و شادی را تجربه می‌کنیم. وقتی به خواب عمیقی فرو می‌رویم، خداوند به ما اجازه می‌دهد در یک حالت والا و آرام از آگاهی زندگی کنیم که در آن تمام نگرانی‌ها و اضطراب‌های این دنیا را فراموش می‌کنیم. در مراقبه، می‌توانیم این حالت ذهنی مبارک را حتی در ساعات بیداری خود تجربه کنیم و طعم آرامش را در سطح دیگری بچشیم.

وقتی شادی الهی نازل می‌شود، تنفس من آرام می‌شود و روحم اوج می‌گیرد و سعادت هزاران خواب را همزمان تجربه می‌کنم، با این حال حواس معمولی‌ام را از دست نمی‌دهم. این تجربه کیهانی مختص کسانی است که عمیقاً در پی دستیابی به بالاترین حالت آگاهی هستند.

وقتی وجودتان سرشار از وجد و سرور عظیم الهی باشد، بدن کاملاً ساکن می‌شود، نفس از جریان باز می‌ایستد، افکار آرام می‌شوند و حتی به تدریج محو می‌شوند. مراقبه‌گر واقعیت روح خود و نزدیکی‌اش به خالق را

احساس می‌کند، بنابراین از سرور الهی می‌نوشد و وجد و سروری را می‌چشد که هزاران جرعه شراب نمی‌تواند آن را فراهم کند.

یک فرد معمولی در مرز بین بیداری و خواب احساس خواب‌آلودگی می‌کند و برای مدت کوتاهی احساس تندرستی می‌کند، اما این احساس به سرعت با فرو رفتن در خواب عمیق از بین می‌رود. خواب به معنای از دست دادن کامل هوشیاری نیست، زیرا در هنگام بیداری، شما می‌دانید که آیا خوابتان آرامش‌بخش بوده است یا خیر.

حالت‌های خواب زیادی وجود دارد - برخی سبک، برخی عمیق - اما تجربیات معنوی که فرد در حالت هوشیاری با خدا دارد، از بزرگترین سعادت خواب یا چرت (خواب آلودگی یا خوابی که قبل از خوابیدن است) نشاط آورتر و طراوت بخش تر است.

در ورای اسرار و رموز خواب، این شادی‌های مقدس نهفته است

من می‌توانم در هر حالتی که بخواهم بمانم، من اغلب بین دنیای خواب و آگاهی از جهان باقی می‌مانم: در حالتی والا.

ذهن انسان دامنه وسیع و بی‌حد و مرزی دارد، اما اغلب از آن بی‌خبر است. من می‌توانم دو حالت را همزمان تجربه کنم: خواب عمیق و بیداری کامل. یا می‌توانم بخوابم، خواب ببینم و هر اتفاقی که در اطرافم می‌افتد را همزمان بشنوم.

گاهی اوقات مثل یک فرد عادی می‌خوابم. من هم می‌توانم بخوابم و خودم را کاملاً هوشیار مشاهده کنم. در حالت بالاتر، بدن و ذهن شما خواب هستند، اما شما کاملاً از هر اتفاقی که می‌افتد آگاه هستید. این تنها با پرورش توانایی ورود آگاهانه و عمدی به حالت بالاتر هوشیاری و بازگشت آگاهانه و عمدی به حالت عادی بیداری امکان‌پذیر است.

مطلقاً نیازی به ترس از ترک بدن بدون امکان بازگشت از طریق مراقبه، آرامش درونی یا تخیل نیست. این ایده که توسط برخی ترویج می‌شود، بی‌اساس است. وابستگی به بدن آنقدر قوی است که فرار از آن آسان نیست. حتی اگر آگاهی خودآگاه محو شود، تا زمانی که ذهن ناخودآگاه به آن متصل است، ترک کامل بدن امکان‌پذیر نیست.

اگر چیزی را بیش از حد شدید تجسم کنید، آن چیز به یک توهم تبدیل می‌شود، عاری از هرگونه واقعیت ذهنی. تفاوت بین تخیل و خودشناسی باید درک شود. اثبات اساسی خودشناسی الهی - آگاهی خدا در درون شما - این است که واقعاً و بدون قید و شرط شاد باشید.

اگر در مراقبه شادی فزاینده و مداومی را تجربه می‌کنید، بدانید که حضور خدا را در روح خود تجربه می‌کنید. با این حال، اگر مکث یا وقفه‌ای در جریان شادی مقدس وجود داشته باشد، این نشانه‌ای از یک عنصر

خارجی در آگاهی شماست که باید برای بازگرداندن شادی درونی از بین برود.

معلم معنوی، که حقیقتاً خدا را می‌شناسد، یک آرزو دارد: ارائه راهنمایی معنوی به کسانی که در جستجوی آن هستند، تشویق آنها به تفکر در مورد خدا و نزدیک شدن به او در قلب، روح، ذهن و عمل. همه کسانی که با او همصدا می‌شوند، از طریق او نعمت‌های الهی را دریافت می‌کنند، زیرا او صرفاً ابزاری فروتن در دستان خداوند متعال است.

نمی‌توان صرفاً با این فکر که به روشن‌بینی معنوی دست یافته‌ایم، با خدا بود. خودسازی و تهذیب اخلاق پیش‌نیازهای ضروری برای رسیدن به مراتب بالاتر هستند. تفاوت زیادی بین شناخت خدا به شیوه‌ای ممکن و شناخت واقعی او وجود دارد. تنها از طریق فروتنی، خرد، اخلاص، شخصیت فضیلت‌مند و اشتیاق قلبی است که می‌توان خدا را واقعاً شناخت. فروتنان هستند که خدا را می‌شناسند و خدا آنها را تصدیق می‌کند.

کسانی که عمیقاً در آگاهی کیهانی کاوش می‌کنند، به طور طبیعی توانایی‌های معنوی خارق‌العاده‌ای را در خود پرورش می‌دهند و بر نیروهای طبیعی کنترل پیدا می‌کنند. با این حال، هیچ کس که به آگاهی الهی واقعی دست می‌یابد، بدون خرد و تدبیر، از قدرت‌های خود برای فخرفروشی و خودنمایی استفاده نمی‌کند.

انسان‌های خردمند می‌دانند که خداوند یگانه عامل هستی است و فروتنانه، مواهب خارق‌العاده‌ای را که به آنها عطا کرده است به او نسبت می‌دهند.

آیا هر چیزی که در هستی وجود دارد معجزه نیست؟ و آیا انسان، صرفاً به واسطه وجودش، نیز یک معجزه نیست؟

اگر انسان‌ها از تمام شگفتی‌هایی که خداوند آفریده است راضی نیستند، چرا قدیسان باید معجزات بیشتری انجام دهند؟

اولیای صالح خدا کاری را انجام نمی‌دهند مگر اینکه خدا از آنها بخواهد، و گاهی به دلایلی که مبهم و فهم آن دشوار است

با یک مثال توضیح می‌دهم که چگونه آگاهی برتر با آگاهی ناخودآگاه متفاوت است.

هوشیاری بالاتر حالتی است که در آن می‌توانید - در حالت بیداری و خواب و کاملاً هوشیار - هر حسی را با اراده و بدون هیچ محرک خارجی در بدن القا کنید.

در قلمرو تخیل ناخودآگاه (دنیای رویا)، می‌توانید یک فنجان شیر داغ بنوشید، اما این تجربه به شما تحمیل می‌شود. در آگاهی بالاتر، می‌توانید همان چیز یا هر چیز دیگری را از طریق اراده آگاهانه تجربه کنید.

مگر اینکه کسی قادر به انجام این کار باشد، نباید خود را با این فکر که به اوج آگاهی بالاتر رسیده است، فریب دهد. مسیر ممکن است طولانی به نظر برسد، اما سفری هزار مایلی با یک قدم آغاز می‌شود. و تا زمانی که فرد خوشبین باقی بماند، هیچ مانعی نمی‌تواند مانع دستیابی به هدف مورد نظر شود.

میلیون‌ها نفر مجذوب شگفتی‌های ذهن ناخودآگاه هستند که در طول خواب آشکار می‌شوند، اما در حالت والاتر، می‌توانید آنچه را که می‌خواهید ببینید یا بدانید، نه از طریق تخیل، بلکه از طریق واقعیت. من می‌توانم روی این صندلی بنشینم و ذهنم را به هر مکانی معطوف کنم و دقیقاً ببینم که در آنجا چه اتفاقی می‌افتد.

گاهی مریدان در ناخودآگاه زندگی می‌کنند و گاهی به آگاهی والاتر صعود می‌کنند و تعداد کمی از برگزیدگان هستند که می‌توانند از آگاهی والاتر فراتر روند و به آگاهی کیهانی دست یابند: قلمرو روح الهی که هیچ منشأ یا علتی ندارد.

در حالت آگاهی معنوی خالص، جوینده برای تجربه چیزها به هیچ تخیل قبلی نیاز ندارد. وقتی آنها با آگاهی کیهانی متحد می‌شوند، آگاهی آنها گسترش می‌یابد و با هر اتم وجود ادغام می‌شود و از کل جهان و همه موجودات آگاه می‌شود. این تجربه، امتداد بی‌پایان آگاهی است. کسانی که این آگاهی را تجربه می‌کنند، در الیاف چمن و قله کوه‌ها و همچنین در هر سلول بدن خود و هر اتم در فضا احساس حضور می‌کنند.

اما شعور کیهانی فراتر از این نیز هست
وقتی انسان بتواند حضور خود را در تمام وجود حس کند
شادی همچنین می‌داند چه چیزی فراتر از هستی نهفته است.
با آگاهی فراگیر الهی پیوند می‌خورد. درود بر شما.

بینش

بصیرت وسیله‌ای است که ما می‌توانیم با آن جهانِ مُثُل را درک کنیم، جهانی که نه با حواس پنجگانه و نه با عقل درک نمی‌شود. درست است که جهانِ مُثُل در جهانِ حسی و از طریق آن پدیدار می‌شود، و درست است که شناختِ دومی به معنای شناختِ اولی است، اما در چگونگیِ شناختِ این دو تفاوت وجود دارد.

آیا واقعاً می‌توانیم جهان حسی را در تمام ابعادش از طریق ادراک حسی یا تفکر صرف بشناسیم؟ قطعاً خیر. حقایق، پدیده‌ها، قوانین و روابط بی‌نهایت، چه در طبیعت و چه در بدن خودمان، وجود دارند که برای بشر همچون کتاب‌های مهر و موم شده و اسرار پنهان باقی می‌مانند. پس چگونه می‌توانیم قلمروهای معنوی را که فراتر از همه افکار و ادراکات حسی قرار دارند، درک کنیم؟

بینش از درون روح سرچشمه می‌گیرد و عمل می‌کند، در حالی که تفکر از بیرون می‌آید. بینش به ما اجازه می‌دهد تا رو در رو با حقیقت بایستیم، در حالی که تفکر تصویری غیرمستقیم از آن به ما می‌دهد.

بصیرت، حقیقت را به دلیل پیوندی عجیب و شگفت‌انگیز (بین آن و حقیقت) به صورت یک کل کامل می‌بیند، در حالی که ذهن برای تقسیم و تکه‌تکه کردن حقیقت تلاش می‌کند.

هر انسانی همانطور که از عقل برخوردار است، از قدرت بینش نیز برخوردار است و همانطور که اندیشه را می‌توان آموزش داد و پالایش داد، بینش را نیز می‌توان پرورش داد و توسعه داد. در بینش، ما با حقیقت کاملاً هماهنگ هستیم. جهان سعادت ، با وحدت در عدد) و با قوانین درونی که بر جهان معنوی حاکم است، و ما نیز با خدا هماهنگ هستیم

چگونه وجود خود را تشخیص می‌دهیم؟ آیا از طریق ادراکات حسی است؟ آیا حواس ما را از وجودمان آگاه می‌کنند و منبع آگاهی ما از هستی را آشکار می‌کنند؟ البته که نه. احساس وجود وابسته به حواس نیست، که بدون درک اولیه ما از اینکه ما بخشی از خود فرآیند احساس هستیم، نمی‌توانند از چیزی آگاهانه آگاه باشند.

آیا ادراک حسی و فرآیند تفکر به ما می‌گویند که ما وجود داریم؟ قطعاً نه، زیرا داده‌های ذهن از برداشت‌های حسی تشکیل شده‌اند و همانطور که معلوم شد، آنها قادر نیستند وجود ما را به ما ثابت کنند.

عمل تفکر نمی‌تواند به ما آگاهی از وجود را عطا کند، زیرا وجود در ذات خود فرآیند تفکر است. وقتی خود را با جهان خارج مقایسه می‌کنیم و سعی می‌کنیم استدلال کنیم یا استنتاج کنیم که وجود داریم، آگاهی از وجود در همان عمل تفکر و استدلال وجود دارد. با توجه به محدودیت‌های فکر و ناکافی بودن حواس،

چگونه می‌توانیم بدانیم که وجود داریم؟ پاسخ صرفاً در بینش روح نهفته است. این دانش تجلی شهود است. از عقل و حواس فراتر می‌رود، که بدون بینش وجود ندارند.

تعریف بصیرت دشوار است زیرا به همه ما بسیار نزدیک است. هر یک از ما آن را احساس می‌کنیم. آیا نمی‌دانیم آگاهی وجودی چیست؟ آنقدر آشناست که تعریف آن را به چالش می‌کشد. اگر از کسی بپرسید که چگونه می‌داند وجود دارد، نمی‌تواند پاسخ دهد. آنها می‌دانند، اما نمی‌توانند آن را تعریف کنند. ممکن است سعی کنند آن را توضیح دهند و بیان کنند، اما کلمات آنها نمی‌تواند آنچه را که در درون خود احساس می‌کنند، منتقل کند. بصیرت این ظرفیت را در تمام اشکال و مظاهر خود دارد.

روش چهارم، که در جای دیگری توضیح داده شده است، مبتنی بر بینش است. هر چه بیشتر به آن توجه کنیم، خدا را بیشتر خواهیم شناخت.

از طریق بینش، انسان به شناخت خدا می‌رسد و ارتباطی بین جهان حسی و جهان مثالی برقرار می‌شود. جهان مثالی در جهان حسی و از طریق آن درک می‌شود. سپس تأثیر حواس محو می‌شود، افکار پریشان ناپدید می‌شوند و ما به شناخت خدا - منبع سعادت - دست می‌یابیم و در درون ما آگاهی از واحد و کل در یک واحد طلوع می‌کند. این همان بینشی است که پیامبران، بزرگان و فرزانگان جهان از آن برخوردارند.

روش سوم یا روش تأملی که قبلاً توضیح داده شد، نیز وقتی آن را با پشتکار و فعالانه تمرین کنیم، ما را به دنیای بینش می‌برد، اما این یک روش غیرمستقیم است و به زمان بیشتری نیاز دارد تا آنچه را که از طریق بینش یا دانش مستقیم اتفاق می‌افتد، در ما ایجاد کند.

بنابراین، از طریق بصیرت می‌توانیم خدا را در تمام تجلیاتش بشناسیم. حواس ما قادر به آشکار کردن او برای ما نیستند، زیرا آنها فقط ظواهر بیرونی او را درک می‌کنند. هیچ عقل یا استدلالی نمی‌تواند واقعاً خدا را بشناسد، زیرا عقل نمی‌تواند از اطلاعات و داده‌های حواس فراتر رود. فقط می‌تواند برداشت‌های حسی را سازماندهی و تفسیر کند.

وقتی حواس از نزدیک شدن ما به خدا باز می‌مانند، عقل نیز شکست می‌خورد زیرا به آنها متکی است. بنابراین، باید به

بینش درونی روی آوریم تا خدا را در صورت مبارکش و سایر تجلیاتش آشکار کنیم.

با این حال، موانع متعددی برای این ادراک شهودی وجود دارد، مانند بیماری، ضعف ذهنی، شک، تنبلی، جاه‌طلبی‌های مادی، افکار منحرف و بی‌ثباتی. این موانع یا ارثی هستند یا از طریق معاشرت با دیگران به دست می‌آیند. تمایلات ارثی ما به سمت چیزهای مضر و ناسالم را می‌توان از طریق تلاش ذهنی قوی برطرف کرد، همانطور که می‌توانیم از طریق اراده بر شکست و ناامیدی غلبه کنیم. با تلاش درست و همراهی با افراد خوب - کسانی که به خدا وفادارند - می‌توانیم عادات بد را از باغ روح ریشه کن کنیم و عادات خوب را به جای آنها بکاریم.

مگر اینکه با کسانی که حقیقت را در زندگی خود دیده، لمس کرده و فهمیده‌اند، همراه شویم، ممکن است ندانیم که آن حقیقت چیست.

روحیه پرسشگری در نهاد همه ذاتی است و هر فردی در این جهان جوینده حقیقت است که میراث جاودان اوست و پیوسته، چه خردمندانه و چه ابلهانه، در جستجوی آن است تا آن را بیابد و به طور کامل بازیابی کند.

هنوز دیر نشده، کسانی که تلاش می‌کنند موفق می‌شوند و کسانی که پشتکار دارند به مقصدشان می‌رسند!

انسان نامرئی

استاد پاراماهانسا یوگاناندا

ایده انسان به عنوان موجودی نامرئی با چشم غیرمسلح، غیرطبیعی و غیرمنطقی به نظر می‌رسد. ما هر روز به عنوان موجودات فیزیکی برای خودمان قابل مشاهده هستیم. اما راه‌های زیادی وجود دارد که ما ماهیت پنهان و اساسی خود را آشکار می‌کنیم.

برای مثال، اگر چشمانتان را ببندید، بدنتان برای شما نامرئی می‌شود. پس چطور می‌دانید که وجود دارید؟ شما وزن بدنتان را حس می‌کنید و می‌توانید بشنوید، بو کنید، بچشید و لمس کنید، اما شما فقط در فکر و احساس، خودتان هستید. شما یک هسته پنهان هستید که افکار زیادی حول آن می‌چرخند. حالا چشمانتان را باز کنید. سوال این است: آیا شما همان شکلی هستید که می‌بینید، یا آن وجود درونی که لحظه‌ای پیش با چشمان بسته احساس کردید؟

انسان مرئی اهمیت زیادی ندارد. خودِ پنهان یا روح، چیزی است که واقعاً اهمیت دارد. هنگام خواب، شما از انسان مرئی بی‌خبرید، اما از خودتان آگاه هستید زیرا هنگام بیدار شدن می‌دانید که آیا خوابتان آرام و راحت بوده است یا نه. بنابراین، خودِ پنهان شما واقعی است. بدون این خودِ نامرئی، تصویر مرئی شما هیچ معنا و مفهومی نخواهد داشت.

بدون خودِ پنهان، بدن بی‌ارزش خواهد بود، مانند جسدی بی‌جان یا لاشه‌ای خشک.

خودِ پنهان و درونی، خودِ حقیقی است. با این حال، به طرز عجیبی، مردم هیچ تلاشی برای تحلیل ماهیت این خودِ پنهان نمی‌کنند! توجه آنها کاملاً بر شکل فیزیکی متمرکز است که می‌توانند به راحتی آن را لمس کنند و ببینند. بنابراین، آنها روز و شب خود را صرف رسیدگی به بدن فیزیکی و نیازهای آن می‌کنند و هرگز لحظه‌ای درنگ نمی‌کنند تا در نظر بگیرند که خودِ درونیِ نادیده، واقعیت حقیقی است.

در درون بدن فیزیکی، کالبدی از نور با همان شباهت قرار دارد که اگرچه برای دید انسان نامرئی است، اما پوشش سیاره‌ای یا اثیری روح است.

افرادی که انگشتشان قطع شده است، احساس می‌کنند که انگشتشان هنوز آنجاست. هر کسی که عضوی از بدنش را از دست داده باشد، این حس را درک می‌کند. برای هر عضوی در بدن، یک همتای پنهان و اثیری وجود دارد. در پشت قلب فیزیکی، یک قلب پنهان قرار دارد که بدون آن قلب مرئی نمی‌توانست بتپد. انسان‌ها دارای اندام‌های نامرئی بینایی، شنوایی، مغز، استخوان‌ها و اعصاب هستند. این اندام‌ها که بافت‌های نور و فعالیت هستند، بدن سیاره‌ای نامرئی انسان را تشکیل می‌دهند. بدن سیاره‌ای یا اثیری دقیقاً مانند بدن فیزیکی مرئی است. تفاوت در این است که شکل نورانی و حیاتی آن بسیار ظریف است.

وقتی بدن دچار معلولیت می‌شود، نباید خود را متقاعد کرد که بینایی‌اش را از دست داده یا دستش را از دست داده است. چشم‌ها و دست‌های نامرئی هنوز وجود دارند. اگرچه ممکن است بازوی فیزیکی فلج شده باشد، اما بازوی نامرئی از کار نیفتاده است. هرگز باور نکنید که اندام‌های نامرئی به هیچ وجه تحت تأثیر بیماری اندام‌های فیزیکی قرار گرفته‌اند، زیرا افکار

منفی مانع از جریان انرژی حیاتی آگاهانه به اندام‌های بدن فیزیکی می‌شوند.

جریان الکتریکی از سیم عبور می‌کند. کدام مهم‌تر است: سیم یا الکتریسیته؟ سیم صرفاً برای این وجود دارد که الکتریسیته از آن عبور کند. وجود الکتریسیته به سیم بستگی ندارد. به همین ترتیب، بدن نیز برای این وجود دارد که توسط موجود نامرئی، یعنی روح، مورد استفاده قرار گیرد، و نه برعکس.

متأسفانه، این خودِ پنهان به بدن وابسته است! در غیر این صورت، می‌توانستیم روی آب راه برویم، در فضا پرواز کنیم و به بدن بازگردیم.

بدن اثیریِ خودِ پوشیده، ادراکات حسی بسیار بیشتری نسبت به همتای فیزیکی خود دارد. انسان‌ها ماشین‌هایی ساخته‌اند که در برخی موارد، بسیار برتر از بدن فیزیکی هستند، که با محدودیت‌های متعددی محدود شده است. اما با افزایش آگاهی شما از بدن اثیری، متوجه خواهید شد که می‌تواند آنچه را که گوش نمی‌تواند بشنود بشنود و آنچه را که چشم نمی‌تواند ببیند ببیند. همچنین می‌تواند چیزهایی را فراتر از قلمرو حواس فیزیکی بو کند، بچشد و لمس کند.

مردم همیشه به چراغ بدن فیزیکی خود توجه و علاقه دارند، بدون اینکه هرگز به ذهنشان خطور کند که به دنبال آن الکتریسیته پنهانی باشند که آن چراغ را روشن می‌کند.

انسان مرئی از شانزده عنصر تشکیل شده است: مواد شیمیایی که می‌توان آنها را از بازار خریداری کرد! بدن فیزیکی از نظر عناصر تشکیل‌دهنده‌اش ارزش کمی دارد. زمان آن رسیده است که بشریت درک بهتری از انسان نامرئی پیدا کند. این انسان پنهان کسی است که دارای توانایی‌ها، افکار و همراهانی است، کسی که عشق می‌ورزد و فکر می‌کند و بدون او، بدن فیزیکی چیزی جز عناصر شیمیایی که از آنها تشکیل شده است، ندارد.

نورافکن ذهن باید به درون معطوف شود، دور از انسانِ اسیر و مرئی

بدن فیزیکی از کمردرد و گرفتگی عضلات رنج می‌برد و با افزایش سن رو به زوال و فرسایش می‌رود. دائماً ناله و زاری می‌کند، ناله می‌کند و آرزوی این یا آن را دارد.

انسانِ مرئی نمی‌تواند سقوطی شدید و استخوان‌شکن را تحمل کند، و گاهی اوقات از فرو رفتنِ تنها یک سوزن کوچک، جا می‌خورد.

انسان نامرئی بی‌آسیب است. او آزاد و بی‌قید و بند است. او می‌تواند تمام مشکلات و ناراحتی‌های بدن فیزیکی را برطرف کند.

انسان پنهان درون ما، خودِ واقعی ماست

آن وجودی که در پس اتم‌های بدن نهفته است، روح است که تغییر نمی‌کند، دگرگون نمی‌شود و هرگز دستخوش نوسان یا نابودی نمی‌شود.

ممکن است فرد فکر کند که آنها بدن هستند، اما اینطور نیست. یک تکه یخ می‌تواند از طریق تبخیر ذوب شده و از دید ناپدید شود. این فرآیند را می‌توان با متراکم کردن بخار به مایع و سپس انجماد مجدد مایع به جامد، معکوس کرد.

زندگی صرفاً در آگاهی از بدن فیزیکی از نظر روحی مضر است زیرا بدن مستعد درد بیماری، آسیب، گرسنگی و مرگ است. ما نباید خودمان را متقاعد کنیم که ما صرفاً این بدن مرئی هستیم که در معرض پوسیدگی و تباهی قرار دارد.

انسانیت پنهان درون ما را نمی‌توان کشت یا آسیبی رساند. آیا نباید بیشتر تلاش کنیم تا ماهیت ناشناخته و ابدی خود را درک کنیم؟

با افزایش دانش خود از این خودِ پنهان، قادر خواهیم بود انسانِ مرئی را کنترل کنیم، همانطور که استادان بزرگ این کار را می‌کنند. کسانی که قدرت‌های مقدس خود را احساس می‌کنند و حضور خودِ پنهان و درونی را حس می‌کنند، می‌توانند خود را از رنج جسمی جدا کنند، حتی زمانی که انسانِ مرئی در پریشانی و خطر است.

راه رسیدن به آن حاکمیت چیست؟

باید زمان بیشتری را در آرامشِ تفکر و آرامش گذراند. این ممکن است در ابتدا نامطلوب به نظر برسد، زیرا زندگی با آگاهی آگاهانه از بدن و همانندسازی بیش از حد با احساسات آن، فکر کردن به چیزی غیر از مشکلات، آرزوها و نیازهای بی‌پایان را دشوار می‌کند. اما وقتی فرد هویت معنوی خود را تأیید می‌کند و خود را متقاعد می‌کند که واقعاً به تصویر خالص خدا آفریده شده است، زندگی او به هیچ وجه نمی‌تواند نابود

شود و او موجود پنهان و ابدی است، بُعد جدیدی در آگاهی انسان گشوده خواهد شد.

آن انسان نامرئی به صورت خدا شکل گرفته است، آزاد همچون روح الهی. در انسان مرئی، تمام محدودیت‌ها و مشکلات جهان نهفته است. به محض اینکه از بدن خود آگاه می‌شویم، اسیر محدودیت‌های آن می‌شویم. به همین دلیل است که بزرگان به ما می‌آموزند که چشمان خود را ببندیم و - از طریق مراقبه بر خود پنهان - به خود یادآوری کنیم که ما اسیر توانایی‌های فیزیکی محدود بدن نیستیم.

من اغلب با ایمان و اعتقاد راسخ تأکید کرده‌ام که «من به بدن فیزیکی‌ام وابسته نیستم، هر جا که بخواهم بروم، فوراً آنجا هستم.»

ممکن است بگویید، "این فقط یک ایده است." بسیار خوب، اما ایده چیست؟ هر چیزی که در اطراف خود می‌بینید، یک ایده‌ی ملموس است. بدون فکر نمی‌توانید چیزی را تصور کنید. خودِ فکر نامرئی است، با این حال هر چیزی را که می‌بینیم واقعی می‌کند. بنابراین، اگر بتوانید افکار خود را کنترل کنید، می‌توانید همه چیز را قابل مشاهده کنید و می‌توانید همه چیز را از طریق قدرت تمرکز ذهنی خود ببینید.

وقتی ذهن خود را به شدت و عمیقا متمرکز می‌کنید، می‌توانید با چشم ذهن خود ببینید که به چه چیزی فکر می‌کنید، درست همانطور که انگار آن را با چشمان فیزیکی خود می‌بینید. افکار نادیده می‌توانند به تجربیات مرئی تبدیل شوند.

اگر چشمانتان را ببندید، نمی‌توانید بدنتان را ببینید، با این حال برای شما واقعی باقی می‌ماند. پس چرا فکر می‌کنید خودِ پنهان صرفاً به این دلیل که نمی‌توانید آن را ببینید، غیرواقعی است؟

در مدیتیشن، شما به تاریکی پشت چشمان بسته خیره می‌شوید و ذهن خود را بر خود پنهان یا روح درونتان متمرکز می‌کنید.

با تمرین انضباط شخصی و معطوف کردن ذهنتان به درون طبق تکنیک‌های علمی مراقبه که توسط راهنمای معنوی‌تان ارائه می‌شود، به تدریج از نظر معنوی رشد خواهید کرد. مراقبه‌های شما عمیق‌تر می‌شوند و خودِ نادیده‌تان - تصویر معنوی خدا در درونتان - برای شما واقعی می‌شود. در این

بیداری سعادتمندانه از خودشناسی، آگاهی فیزیکی محدود که زمانی بسیار واقعی بود، غیرواقعی می‌شود و شما می‌آموزید که خودِ واقعی و شکست‌ناپذیر خود را کشف کرده و به یگانگی آن با خدا پی برده‌اید.

همچنین متوجه خواهید شد که چگونه انسان نامرئی توسط وابستگی‌هایی که رشته‌های ذهنی و عاطفی و خواسته‌هایی برای چیزهای خاص در سطح زمینی هستند، به بدن فیزیکی متصل است.

اما وقتی از طریق مراقبه عمیق بتوانید آن زنجیرها را باز کنید یا پاره کنید، آزاد خواهید شد و خواهید دانست که شما تصویر خدا هستید. به دنبال انسان نادیده‌ای باشید که در جنگل احساسات فیزیکی و مادی زندانی شده است.

اگر فقط یک بار آن انسان نامرئی را می‌شناختی، متوجه می‌شدی که بدن فیزیکی پوسته بیرونی اوست و او یک بدن نورانی و همچنین یک بدن فکری درونی دارد و همچنین متوجه می‌شدی که چه موجود عجیبی هستی!

افکار خود را بر آن خودِ نادیده متمرکز کنید. انسانِ مرئی یک توهم و فریب است. خودِ درونی یا نادیده، خودِ حقیقی است. وقتی این را درک کنید، خواهید دانست که شما گوشت و خون نیستید، بلکه آن خودِ پنهان هستید که فراتر از دسترس زوال و نابودی است.

تو یک روح هستی و روح نمی‌میرد! فکر نکن که قبر پایان توست. وقتی بدن فیزیکی می‌میرد، روح به سطح دیگری از وجود منتقل می‌شود. هیچ چیز واقعاً نابود نمی‌شود. شکل اصلی بدن همیشه در اتر وجود دارد.

مردم احساس می‌کنند که عزیزان از دست رفته‌شان برای همیشه رفته‌اند، زیرا تمرکز ذهنی کافی برای دیدن آنها در شکل‌های شفافشان در قلمرو اثیری که در آن ساکن هستند، ندارند. همیشه در مورد این حقایق تأمل کنید و اگر به این مسائل علاقه‌مند هستید، با خود تکرار کنید: «من طرح درخشان خدا هستم، من جاودانه و همیشه در پادشاهی خدا سرگردان هستم.»

تو آن وجود پنهانی هستی که مرگ نمی‌تواند تو را لمس کند و بدبختی نمی‌تواند تو را تحت تأثیر قرار دهد، و تو تا ابد

چنین خواهی ماند. پس چرا اکنون به جاودانگی خود پی نمی‌بری؟

چشمان فیزیکی ما را فریب می‌دهند که فکر کنیم این دنیای دوگانه واقعی است. چشم معنوی خود را باز کنید و شکل نادیده خود را ببینید. وقتی چشم معنوی شما در سکون سکوت درونی باز می‌شود، پنهان آشکار خواهد شد.

وقتی فکر می‌کنی، رویا می‌بینی و عمیقاً متمرکز هستی، آن کسی که از نظر پنهان می‌ماند، تو هستی. آن شخص، خودِ واقعی است و آن شخصِ مرئی صرفاً سایه‌ی اوست.

سایه را فراموش کن و واقعیت را به خاطر بسپار
با شخص نادیده یکی شو
تصویر ناب پروردگار همه آفرینش!
درود بر شما

معرفی شعور کیهانی

تا زمانی که حتی یک لرزش فکری جزئی یا موج کوچکی از اضطراب ذهنی وجود داشته باشد، نمی‌توان به آگاهی کیهانی دست یافت. تکنیک‌های علمی مدیتیشن، کیفیت تمرکز ذهنی را تا حد زیادی بهبود می‌بخشند و توانایی فرد را در کنترل افکارش افزایش می‌دهند و در نتیجه او را از سال‌ها سرگردانی بی‌ثمر در قلمرو ناخودآگاه نجات می‌دهند. ما سودمندی ناخودآگاه را به عنوان مخزن حافظه و قلمرو خواب و رویا انکار نمی‌کنیم. با این حال، این قلمرو می‌تواند مانعی برای مدیتیشن باشد و جذابیت خاص خود را برای کسانی که مستعد خیال‌پردازی و تمایلات هستند، دارد تا با ورود به قلمرو توهمات تخیلی که هیچ واقعیت یا ارزش معنوی ندارند و تفاوت چندانی با رویاهای معمولی در طول شب ندارند، با دنیای روح ارتباط برقرار کنند. روش‌های علمی مدیتیشن، علاوه بر تلاش شخصی، ذهن را به حالت والای خودشناسی و هماهنگی با خدا ارتقا می‌دهند.

آنچه باید از آن اجتناب کرد، قلمرویی مملو از تجربیات خیالی و وهم‌آلود است که برخی آنها را با تجربیات معنوی اشتباه می‌گیرند، اما به هیچ وجه معنوی نیستند. تجربیات معنوی حقیقی و درک حقیقی حقیقت بدون تمرکز ذهن بر خدا قابل دستیابی نیستند. تمرکز تعمقی، حالتی از جذب کامل ذهنی و

سکون کامل آگاهی است. ماهیت هستی حرکت است، در حالی که ماهیت روح، سکون یا بی‌تحرکی است. بنابراین، تمرکز برای هماهنگی مقدس ضروری است. روش‌ها و هنرهای تمرکز و مراقبه که در دروس خودشناسی آموزش داده می‌شوند، منجر به همسویی کامل آگاهی انسان با آگاهی الهی می‌شوند.

راه دنیا این است که زیاد موعظه کنیم و کمی از آن را به عمل درآوریم. ممکن است صد بار در مورد عسل سخنرانی بشنوید، اما تا زمانی که آن را نچشیدید، طعم آن را نخواهید فهمید. به همین ترتیب، ارزش واقعی هر آموزه‌ای را تنها می‌توان از طریق عمل درک کرد. ما باید آموزه‌های پیامبران و چهره‌های بزرگ را به کار گیریم و بر اساس آنها زندگی کنیم. آنگاه حقایق آنها به حقایق ما تبدیل خواهد شد و متوجه خواهیم شد که حقیقت را می‌توان اثبات و نشان داد و جهانی است. وقتی در پرتو حقیقت گام برداریم، صرف نظر از باورها یا مسیرمان، خداوند کار ما را می‌پذیرد و ما را در زمره برگزیدگان خود قرار می‌دهد.

باید با اخلاص و استواری در راه حقیقت گام برداشت. جوینده عزیز، به یاد داشته باش که در میان میلیون‌ها نفر، تنها تعداد کمی واقعاً در جستجوی خدا هستند و حتی در میان همین جویندگان، تنها تعداد کمی تا پایان پایدار می‌مانند. اما کسی که در این راه پافشاری می‌کند، به شناخت خدا خواهد رسید. تا زمانی که قلبش با خداست، به هدف دلخواهش خواهد رسید، مهم نیست چند بار زمین بخورد و سقوط کند. تا زمانی که نیتش پاک و انگیزه‌اش پاک باشد، نه چیزی برای ترسیدن دارد و نه غمگین می‌شود.

بنابراین، ما باید تمام تلاش خود را بکنیم تا تفکر در مورد خدا را به یک تجربه زنده در زندگی خود تبدیل کنیم. اخلاص در ایمان یک نیاز اساسی و ضروری است، زیرا تظاهر صرف فقط تکبر فرد را افزایش می‌دهد و او را از هدف واقعی خود دور می‌کند.

امیدوارم خداوند متعال در زندگی شما جایگاه اول را داشته باشد و هرگز او را فراموش نکنید، حتی برای یک لحظه. باشد که به لذت‌های زودگذر این دنیا راضی نشوید، بلکه خداوند را مقصد

مبارک و هدف نهایی خود در زندگی قرار دهید. در پشت جسم محدود، مطلق بی‌نهایت نهفته است. من از امور معنوی سخن نمی‌گویم مگر اینکه خدا را با خود احساس کنم و با او در هماهنگی کامل باشم. و وقتی از این آگاهی سخن می‌گویم، می‌دانم که سخنانم با روح حقیقت عجین شده است و همه جویندگان صادق، حقیقت آنچه را که می‌گویم، حس خواهند کرد.

کسانی هستند که واقعیت‌ها را با توهمات اشتباه می‌گیرند و اصرار دارند که واقعیت‌ها افسانه و توهم هستند و توهمات، حقایق و نورهایی هستند که در تاریکی می‌درخشند.

توانایی تمرکز در مسیر معنوی برای پیشرفت و رشد معنوی ضروری است. بدون تمرکز ذهنی، هرگز نمی‌توان خدا را یافت. ما باید یاد بگیریم که پنجره‌های آگاهی را ببندیم تا از ورود صداهای زمینی و حواس‌پرتی‌های دیگر جلوگیری کنیم.

وقتی آگاهی تنظیم و از نظر معنوی تنظیم شود، به یک ارتباط تجربی دست می‌یابد و سالک حضور الهی را احساس می‌کند که خداوند همیشه و برای همیشه با بشریت و در همه جا است. با این حال، ناتوانی در درک حضور او ناشی از اشتغال ذهن به بسیاری از امور صرفاً دنیوی است. توجه متمرکز یا مراقبه بر خداوند، ابزاری است که ما را قادر می‌سازد نزدیکی او را احساس کنیم. برای این منظور، صوفیان به ذکر مداوم می‌پردازند و نام خدا (مانند «هیچ خدایی جز خدا نیست» یا «ای زنده، ای قائم به ذات») را تکرار می‌کنند تا زمانی که تمام وجودشان در معنای آن جذب شود. سپس آگاهی آنها به راحتی به بُعد معنوی منتقل می‌شود و آنها حالات وجد معنوی مشابه آنچه یوگی‌ها در مراقبه عمیق تجربه می‌کنند را تجربه می‌کنند. تجربه معنوی، علیرغم روش‌های مختلف دستیابی به آن، یکی است.

خدا از بشر دور نیست، این بشر است که عمداً از طریق افکار و اعمالش از خدا فاصله می‌گیرد. وقتی در مراقبه، نور معنوی واقعی را درک می‌کنید، سعی کنید آن را درک کنید و احساس کنید که درون آن هستید: با آن یکی هستید. خدا در قلب آن نور است - نوری بر فراز نور دیگر. و هرچه به آن نور مبارک نزدیک‌تر شوید، به خدا نزدیک‌تر می‌شوید.

یکی از نشانه‌های بارز نور الهی این است که رویت آن همیشه با احساس فوری و شدید سعادت یا شادی همراه است که در هر اتم در هر سلول از هر بافت بدن نفوذ می‌کند. این احساس سعادت وهمی نیست؛ بلکه برخی تحمل شدت وجد معنوی را دشوار می‌دانند زیرا ذهن و بدن به آن عادت ندارند. این وجد هدف نهایی است و خوشا به حال کسانی که شهد آن را می‌چشند، زیرا از چشمه آب حیات نوشیده‌اند.

هرچه فرد هنگام تمرکز احساس آرامش بیشتری کند، مراقبه او در مورد خدا عمیق‌تر و موفق‌تر خواهد بود. اگر به جای وقت صرف شده برای خواندن کتاب‌های معنوی، به مراقبه اختصاص داده شود، پیشرفت، چه از نظر ذهنی و چه از نظر معنوی، بسیار بیشتر خواهد بود. جویندگان جدی، خواب خود را کاهش می‌دهند و ساعات بیشتری را به مراقبه اختصاص می‌دهند زیرا استراحتی که در مراقبه تجربه می‌کنند، صد برابر نیروبخش‌تر و طراوت‌بخش‌تر از خواب است.

تا زمانی که فرد نتواند صداهای درون آگاهی خود را ساکت کند، نمی‌تواند به خدا برسد. به همین دلیل است که پیامبران و اولیاء به غارها، کوه‌ها و جنگل‌ها پناه می‌بردند. نیاز مبرمی وجود دارد که از طریق تمرین تمرکز و مراقبه، خود را مکرراً در سکوت درونی غرق کنیم و سپس آرامش عظیم و شادی عمیقی پیدا خواهد شد. همانطور که متون حکمت می‌گویند:

کسی که از هوس‌های تازه و اشتیاق به مال و اموال رها شده است، کسی که قلب و ذهن خود (احساسات و افکارش) را کنترل می‌کند و به دنبال مکانی آرام است، باید همیشه سعی کند با روح جهانی متحد شود.

همچنین نیاز به تمرین بیشتر سکوت متفکرانه در عبادتگاه‌ها وجود دارد. ما باید کمتر صحبت کنیم و بیشتر مراقبه کنیم. در طول آموزش معنوی من در هند، معلم من، سری یوکتیشوار، فقط گاهی اوقات یک سخنرانی برای ما می‌کرد. بیشتر اوقات، ما در سکوت و تمرکز عمیق دور او می‌نشستیم.

یک راهنمای معنوی واقعی چیزی بیش از دانش مکتوب دارد. از او می‌توانیم حکمت و دانش توحیدی بیاموزیم، زیرا او

می‌داند و می‌داند که می‌داند، زیرا او حقیقت را در درون و از خود می‌داند و صرفاً کتاب نخوانده است.

فضا به دو بخش یا جنبه تقسیم می‌شود. خلقت یک جنبه از فضا است و در جنبه دیگر تنها خدا قرار دارد، جایی که خلقت اصلاً وجود ندارد. این قلمرو تاریکی است که تاریک نیست و نوری است که درخشان نیست. جایی که هیچ خورشیدی طلوع نمی‌کند، هیچ ماهی نمی‌درخشد و هیچ آتشی شعله‌ور نمی‌شود، آنجا جایگاه ابدی و جاودان خداست.

این دوگانگی در مورد آگاهی انسان نیز صدق می‌کند. انسان دو جنبه دارد: یکی مرئی و دیگری نامرئی. با چشمان باز، هستی آشکار را درک می‌کنید و خود را در آن می‌بینید. با چشمان بسته، چیزی جز یک خلاء تاریک نمی‌بینید. با این حال، آگاهی شما بسیار قابل درک و فعال باقی می‌ماند. اگر از طریق تفکر عمیق، بتوانید به تاریکی پشت چشمان بسته نفوذ کنید، نوری را که تمام خلقت از آن سرچشمه گرفته است، درک خواهید کرد. در حالت وجد معنوی، آگاهی از نور آشکار فراتر می‌رود و وارد قلمرو آگاهی جهانی می‌شود که در پشت تمام اشکال و قالب‌های خلقت وجود دارد. این آگاهی از تمام ادراکات حسی فراتر می‌رود. در مورد ذات، سعادت و حالات مرتبط با آن، توصیف دقیق آنها دشوار است، زیرا آنها به یک بُعد معنوی تعلق دارند که به ندرت توسط مردم مورد بازدید قرار می‌گیرد، علیرغم وجود حقیقت و حقیقت وجود آن.

خداوند به ما این فرصت را داده است که در آگاهی خود، دقیقاً نحوه عملکرد قوانین حاکم بر جهان هستی را تجربه کنیم. این حالت بی‌شکل آگاهی، که حتی با چشمان بسته نیز قابل درک است، می‌تواند با قلمرو بی‌نهایت (تاریکی بدون تاریکی) و (نور بدون روشنایی) مقایسه شود، جایی که خداوند جدا از هر یک از اشکال، ویژگی‌ها و دوگانگی‌هایی که خلقت مادی او را مشخص می‌کنند، وجود دارد. در این گستره بی‌کران ابدیت فراتر از خلقت، تنها خداوند در آگاهی از سعادت مطلق، همواره حاضر، آگاه و تجدید شده وجود دارد. این آگاهی توصیف و مقایسه را به چالش می‌کشد زیرا کاملاً منحصر به فرد است. در این قلمرو ابدیت، جایی که مطلق و بی‌نهایت سلطنت می‌کنند،

هیچ جهان یا مخلوقی از هیچ نوع وجود ندارد. اما در آن سوی فضا، خداوند همه چیز - تمام خلقت - را در درون خود حس می‌کند.

در قلمرو نادیده‌ها، کارخانه‌ی جهان‌ها نهفته است. یک ستاره‌شناس اظهار داشت که فضا واقعاً شگفت‌انگیز است؛ همه چیز از آن سرچشمه می‌گیرد و در آن حل می‌شود. بنابراین، اتم‌ها، اجزای تشکیل‌دهنده‌ی آنها و کل جهان‌ها کجا ناپدید می‌شوند؟

هر زمان که ماده جذاب و فریبنده به نظر می‌رسد، چشمانت را ببند. به درون خود نگاه کن و به منبع حیات بیندیش. ممکن است چیزی نبینی و چیزی حس نکنی، اما همه چیزهای مرئی از آن منبع نادیده سرچشمه می‌گیرند (و نور در تاریکی می‌درخشد) (نور آسمان‌ها و زمین). اگر همچنان با تمرکز آرام و عمیق به تاریکی خیره شوی، آن نور عظیم را خواهی یافت. زیرا در ورای تاریکی، آگاهی معنوی نهفته است و در ورای تاریکی، قلمروهای دیگری قرار دارد (در خانه پدرم عمارت‌های بسیاری است) (و خانه آخرت بهتر است و چه خانه خوبی برای پرهیزکاران!)

ذهن کیهانی مستقیماً فراتر از فضا وجود دارد، فراتر از آگاهی انسان، آگاهی خدا نهفته است. دیگر بس است از این جهل نسبت به حضور او. ما باید تاریکی را از طریق تفکر به هم بزنیم و تکان دهیم و تا زمانی که او را نیابم، متوقف نشویم. آنجا، در مطلقِ بی‌نهایت، ادراکات بی‌شماری، بینش‌های درونی بی‌شماری و راه‌حل‌هایی برای همه مشکلات زندگی وجود دارد.

حقایقی که از طریق درون‌نگری درک کرده‌ام، قوانین فیزیولوژیکی را آشکار می‌کنند که از طریق روش‌های دیگر به صورت علمی کشف شده‌اند. وقتی چشمانم را می‌بندم، می‌توانم جریان‌های شفاف زندگی را ببینم که در بدنم جریان دارند. فکر نکنید که در سکوتی که تجربه می‌کنید تنها هستید. خدا با شماست و هیچ دلیلی وجود ندارد که فکر کنید او نیست. هوا پر از موسیقی است که توسط گیرنده‌ها دریافت می‌شود. بنابراین با خداست که او در هر لحظه از وجود ما با ماست. اما برای درک حضور او، باید مراقبه عمیقی انجام دهیم. نباید اجازه

دهیم پلک‌هایمان در خواب بسته شوند، قبل از اینکه حتی کوچکترین نشانه‌ای از اینکه خدا با ماست دریافت کنیم. تنها در آن صورت می‌توانیم عمیق و آرام بخوابیم. و شما که مشتاق و آرزومند هستید، با دقت به تاریکی خیره شوید تا اسرار شگفت‌انگیز آن را کشف کنید.

یک بار، حدود ساعت چهار بعد از ظهر در کتابخانه‌ام نشسته بودم که ناگهان نفسم بند آمد و دست و پایم سفت شد. خودم را در حال تماشای فرآیند مرگ یافتم. نفس و حرکت از بدنم خارج شدند، اما من هوشیار ماندم. تجربه فوق‌العاده‌ای بود. بدنم و تمام طبیعت را به عنوان تصاویر کیهانی متحرکی دیدم که از نور الهی تشکیل شده بودند. و با شادی فریاد زدم: «خدای من، مرگی وجود ندارد! تمام این دنیا چیزی جز یک گالری تصاویر متحرک نیست!»

حاکمی که بر کرسی یا تخت خود نشسته است، ممکن است بگوید: «من سرور مطیع هستم و سرهایم در برابر من خم می‌شود.» اما اگر مرگ یکی از ضربات مهلک خود را به آن سرور مطیع وارد کند، او به گذشته خواهد پیوست.

دوستان من، پادشاه حقیقی کسی است که خدا را دوست دارد، حضور او را در تمام آفرینش احساس می‌کند و به دیگران همانطور که به خودش اهمیت می‌دهد، اهمیت می‌دهد. حتی مرگ هم او را وحشت‌زده یا ترسان نمی‌کند، زیرا آن را گذرگاهی به پادشاهی خدا می‌بیند (جایی که برای همیشه در آن خواهند ماند).

سه راه برای گسترش آگاهی انسانی به آگاهی کیهانی وجود دارد. اولین راه، راه اجتماعی است، جایی که خودخواهی را از روح خود دور می‌کنیم و کاملاً آماده کمک به مردم و خدمت به نیازمندان هستیم. باید به دوستان خود وفادار و باایمان باشیم و به هر کسی که خداوند به ما خانواده داده است عشق بورزیم تا بتوانیم با نشان دادن نگرانی واقعی برای دیگران و کار کردن برای آنها، مرزهای آگاهی خود را گسترش دهیم. ما عشق و فداکاری را برای عزیزانمان در زندگی خانوادگی می‌آموزیم و بدین ترتیب به نوعی گسترش در آگاهی خود دست می‌یابیم. اما این کافی نیست. عشقی که خود را به یک دایره

تنگ محدود کند، محدود و ناتوان از گسترش می‌شود. وقتی غیرشخصی می‌شود، دایره آن بزرگ می‌شود و دامنه آن گسترش می‌یابد. این نوع عشق باید پرورش یابد و ما باید سعی کنیم همان عشقی را که برای خانواده و عزیزان خود احساس می‌کنیم به همه بدهیم، برای دیگران نیز همانطور که برای خودمان کار می‌کنیم (خداوند کسانی را که نیکی می‌کنند دوست دارد). این راه اجتماعی برای دستیابی به آگاهی کیهانی است - راه خدمت و عشق

خداوند ما را به عنوان یک خانواده بزرگ کیهانی به طور یکسان دوست دارد و از ما انتظار دارد که یکدیگر را دوست داشته باشیم. اگر دوست داشته باشیم، احساس خوشبختی می‌کنیم؛ اگر دوست نداشته باشیم، خود را با درد و رنج مجازات می‌کنیم.

طرز فکر جهان باید تغییر کند. ما همه هستیم زیرا ماهیت واقعی ما ذاتاً فراگیر است.

من از بخشش به دیگران لذت می‌برم و بزرگترین خوشبختی را در مشاهده شادی آنها تجربه می‌کنم. وقتی دیگران را دوست داریم و با آنها همدلی می‌کنیم، متوجه می‌شویم که تمام هستی به ما پاسخ می‌دهد. پیامبران و چهره‌های بزرگ، راه رسیدن به آگاهی کیهانی را به ما نشان داده‌اند. اینگونه است که باید با میل و رغبت عشق، خدمت و شفقت خود را نثار کنیم.

فردی که آگاهی جهانی دارد، فردی شاد است. عشق خود را به تعداد کمی از افراد محدود نمی‌کند و دیگران را از دایره محبت و دلسوزی خود حذف نمی‌کند. اینگونه است که باید کل جهان را به عنوان خانواده خود ببینیم. این آگاهی همیشه با من است و احساس می‌کنم همه به من تعلق دارند. فردی که آگاهی جهانی دارد، همه مردم را دوست دارد، همانطور که برادران، خواهران، والدین و دوستان خود را دوست دارد.

راه دوم به سوی آگاهی کیهانی از طریق انضباط شخصی است. نباید قربانی زیاده‌روی شد. لذت بردن از چیزها خوب است، اما قلب و روح نباید به آنها وابسته شود. کسانی که

می‌خواهند مرزهای آگاهی خود را گسترش دهند باید در فکر و عمل آزاد، مهربان، ملایم و خوش‌برخورد، خود-منضبط، کنترل‌کننده امیال خود، اجتناب از بردگی عادات مضر و عمل مطابق با باورهای صحیح خود که از نظر اخلاقی و معنوی موجه هستند، باشند. برای دستیابی به آگاهی کیهانی، پرورش خویشتن‌داری و فراتر رفتن از دوگانه‌های گرما و سرما، شادی و افسردگی، سلامتی و بیماری ضروری است.

ما باید همه چیز را بدون آشفتگی یا آشفتگی روانی تحمل کنیم. کسی که خود را به طناب‌های این دنیا نبندد و اجازه ندهد احساسات لجام‌گسیخته او را به این سو و آن سو ببرد یا آرامش معنوی‌اش را مختل کند، دارای درک واقعی و حکمت عمیق است. روش سوم، روش متافیزیکی است. جوینده باید از طریق تفکر صحیح، خود را از قید و بندهای بدن رها کند تا بتواند افق‌های والاتر آگاهی را ببیند و ابعاد آنها را لمس کند. این امر تنها با آرام کردن گرداب افکاری که دریاچه روح را می‌کوبند و در آن امواج و آشفتگی ایجاد می‌کنند، حاصل می‌شود. وقتی افکار ناسازگار فروکش می‌کنند، سطح آب آرام می‌شود و آسمان و هر آنچه در آن است با شفافیت و خلوص منعکس می‌شود.

اگر یک بطری آبِ دربسته را در یک مخزن آب قرار دهید، محتویات بطری از آب اطراف جدا می‌ماند. اما اگر درپوش را بردارید، آب درون بطری با آب مخزن مخلوط می‌شود. به همین ترتیب، مردم عادی خدا را از زندگی خود دور می‌کنند زیرا ظرف آگاهی آنها توسط جهل مسدود شده است. اما به محض اینکه درپوش از طریق مراقبه مناسب برداشته شود، سالک آرامش خدا را هم در درون و هم در بیرون بدن تجربه می‌کند. با افزایش مراقبه، آرامش افزایش می‌یابد و شادی معنوی تجدید می‌شود.

خداوند از هر سو بشریت را احاطه کرده است، اما آنها او را درک نمی‌کنند. آنها نمی‌توانند حضور واقعی او را در درون و اطراف خود احساس کنند، مگر اینکه پرده جهل را بردارند و آگاهی خود را در آگاهی مقدس او غوطه‌ور سازند.

اگر کسی در دریای آرزوهای مادی غرق شود، غرق خواهد شد، اما اگر در اقیانوس خدا غرق شود، جاودانه خواهد ماند.

و دوستان من، وقتی خدا را پیدا کنید، احساس رضایت واقعی و پایدار خواهید کرد.

دوستی‌های انسانی ممکن است از بین بروند و قطع شوند، اما خدا شما را رها نخواهد کرد

حتی اگر همه تو را ترک کنند و رهایت کنند، تا زمانی که خدا با توست، همه چیز از آن تو خواهد بود.

سلام و رحمت و برکات خدا بر شما باد

یوگا و ادراکات برتر

یوگا مجموعه‌ای از روش‌های علمی برای اتحاد مجدد روح انسان با الوهیت است. ما از خدا سرچشمه گرفته‌ایم و باید به سوی او بازگردیم. ما ظاهراً از او جدا شده‌ایم و باید آگاهانه وحدت خود را با او بازیابیم. یوگا به ما می‌آموزد که چگونه از توهم جدایی فراتر رویم و وحدت خود را با خدا درک کنیم. شاعر انگلیسی، میلتون، در مورد روح انسان و چگونگی بازیابی سعادت آن نوشته است. این هدف نهایی یوگا است: بازیابی بهشت گمشده آگاهی معنوی، که از طریق آن بشریت می‌داند که با روح الهی یکی بوده و همیشه یکی می‌ماند.

پایه‌های حقیقی دین باید علمی باشد که همه جویندگان بتوانند آن را برای رسیدن به خدای یگانه به کار گیرند. یوگا آن علم است.

نیاز مبرمی به رویکردی علمی‌تر به دین وجود دارد. آموزه‌های خشک و متعصب مختلف، مردم را دچار تفرقه نگه داشته‌اند، هرچند خانه‌ای که علیه خود دچار تفرقه است، تاب تحمل آن را ندارد. بنابراین، وحدت فرقه‌ها و ادیان مختلف تنها زمانی محقق می‌شود که پیروان و عمل‌کنندگان به آن ادیان به درک درونی و حقیقی از خدا دست یابند. تنها در این صورت است که برادری واقعی در میان بشریت تحت لوای پدری خدا خواهیم داشت.

همه ادیان بزرگ جهان از ضرورت یافتن خدا و برادری بشریت سخن می‌گویند و آموزه‌های آنها شامل مبانی اخلاقی و اصول اخلاقی است. پس چه چیزی باعث ایجاد تفاوت‌ها و تفرقه‌ها بین این ادیان می‌شود؟ این تعصب

کورکورانه در ذهن مردم است. ما نمی‌توانیم با تمرکز بر خشکی عقیدتی به خدا برسیم، بلکه از طریق شناخت واقعی روح الهی می‌توانیم به او برسیم. وقتی مردم حقایق جهانی را که پایه‌های اساسی ادیان مختلف را تشکیل می‌دهند، درک کنند، تمام مشکلات مرتبط با تعصب مذهبی از بین می‌رود. همه مردم خانواده و عزیزان من هستند و بنابراین من خدا را در تمام معابد ساخته شده به افتخار او پرستش می‌کنم.

ما باید با الگوبرداری از مفهوم معبد همه ادیان (معبد همه ادیان)، به ایجاد یک وحدت جهانی بپردازیم و به همه ادیانی که به پرستش خدا دعوت می‌کنند و پیروان خود را به سوی او هدایت می‌کنند، احترام بگذاریم. چنین معابدی که به خدای یگانه که توسط همه ادیان پرستش می‌شود، اختصاص داده شده‌اند، باید در همه جا ساخته شوند و من پیش‌بینی می‌کنم که این اتفاق در آینده رخ خواهد داد. مردم شرق و غرب باید برای همیشه موانع تنگ و مصنوعی درون خانه‌های خدا را از بین ببرند و نابود کنند. همانطور که مردم از طریق یوگا به خودشناسی می‌رسند، متوجه خواهند شد که همه آنها محبوب و برگزیده خدا هستند.

این اتحاد معنوی در بزرگانی که خودشناسی دارند، مشهود است. نابینا نمی‌تواند نابینای دیگر را رهبری کند. فقط یک معلم معنوی که واقعاً خدا را می‌شناسد، می‌تواند دانش الهی را به دیگران منتقل کند. برای بازیابی الوهیت خود، باید چنین معلم روشنفکری داشته باشید. هر کسی که از یک معلم یا راهنمای معنوی واقعی پیروی می‌کند، مانند آنها می‌شود، زیرا چنین فرد روشنفکری تلاش می‌کند تا شاگرد را به سطح خودشناسی خود ارتقا دهد. وقتی معلم ارجمندم را یافتم، تصمیم گرفتم از هر نظر از او تقلید کنم: تنها خدا را بر تخت قلبم بنشانم و نعمت‌های او را با دیگران به اشتراک بگذارم.

خردمندان می‌گویند که برای کسب عمیق‌ترین دانش، انسان باید نگاه خود را متمرکز کند و توجه خود را بر چشم معنویِ دانای کل متمرکز سازد.

در تمرکز عمیق، حتی یک غیریوگی هم ابروهایش را در هم می‌کشد. این نقطه، مرکز تمرکز و محل چشم دایره‌ای است که دریچه‌ای به سوی بینش معنوی نیز می‌باشد. این همان «گوی بلورین» واقعی است که یوگی برای درک اسرار جهان به آن خیره می‌شود. کسانی که به عمق کافی در تمرکز خود می‌رسند، می‌توانند از طریق این چشم «سوم» نفوذ کرده و خدا را درک کنند. بنابراین، جویندگان حقیقت باید توانایی رهاسازی آگاهی و

ادراک خود را از طریق این چشم سوم پرورش دهند. تمرین یوگا به مرید کمک می‌کند تا چشم واحد آگاهی شهودی را باز کند.

بینش یا دانش مستقیم، به هیچ اطلاعات حسی متکی نیست. به همین دلیل است که اغلب به آن توانایی شهودی (حس ششم) گفته می‌شود. همه این حس ششم را دارند، اما اکثر مردم برای توسعه آن تلاش نمی‌کنند. با این حال، تقریباً همه یک تجربه شهودی داشته‌اند. شاید آنها این احساس را داشته باشند که اتفاقی در شرف وقوع است و سپس علیرغم عدم وجود هیچ گونه شواهد حسی، آن اتفاق می‌افتد.

پرورش بینش مستقیم و ذاتی یا خودشناسی ضروری است، زیرا کسی که واقعاً خدا را می‌شناسد، به خود مطمئن است. آنها می‌دانند و می‌دانند که می‌دانند. ما باید به همان اندازه که از طعم انجیر یا انگور مطمئن هستیم، از حضور خدا نیز مطمئن باشیم. من تنها پس از آنکه معلمم راه هماهنگی کامل با خدا را به من نشان داد و پس از آنکه حضور او را تجربه کردم و به وجود او در درون خود پی بردم، وظیفه معرفی خدا به دیگران را بر عهده گرفتم.

غرب همیشه مشغول ساختن کلیساهای بزرگ و کلیساهای جامع برای عبادت بوده است، اما این سازه‌های عظیم و باشکوه به ندرت به کسانی که به دنبال خدا هستند کمک می‌کنند تا او را پیدا کنند. در شرق، تمرکز بر پرورش مردانی با دانش الهی است. با این حال، این افراد روشن‌بین همیشه برای جویندگان معنویت قابل دسترسی نیستند، زیرا اغلب در خلوتگاه‌های دورافتاده و خلوت باقی می‌مانند. بنابراین، مراکز معنوی ضروری هستند، جایی که مردم می‌توانند حضور الهی را تجربه کنند و معلمان روشن‌بین می‌توانند در این امر به آنها کمک کنند. چگونه می‌توان از معلمی که خدا را نمی‌شناسد، دانش الهی کسب کرد؟ معلم من قبل از تلاش برای صحبت در مورد خدا با دیگران، مرا به لزوم شناخت خدا متقاعد کرد و قلبم از راهنمایی او سرشار از قدردانی است. به راستی که او با خدا یکی بود!

خدا ابتدا باید در جسم فیزیکی درک شود و هر جوینده‌ای باید روزانه افکار خود را پالایش دهد و گل‌های معصوم و معطر عشق پاک و مقدس را بر محراب روح خود قرار دهد. هر کس خدا را در درون خود بیابد، حضور او را در هر معبد، کلیسا، مسجد، زیارتگاه و محفلی که وارد می‌شود، درک خواهد کرد.

یوگا الهیات نظری را به تجربه عملی تبدیل می‌کند

عشق ورزیدن به خدا با تمام وجود به معنای دور کردن ذهن از حواس و تقدیم آن به خداست. تمام تمرکز وجود باید در مراقبه به خدا تقدیم شود. هر جوینده خدا باید یاد بگیرد که ذهن خود را متمرکز کند. دعایی که در حالی که ذهن فرد همزمان مشغول چیزهای دیگر است، ادا شود، برای خدا غیر صادقانه و غیرقابل قبول است. معلمان یوگا می‌گویند که برای یافتن خدا، ابتدا باید او را با تمام ذهن و با تمرکز کامل فکر جستجو کرد.

برخی می‌گویند هندی‌ها برای تمرین یوگا از دیگران مناسب‌تر هستند و یوگا برای همه مناسب نیست. این نادرست است. امروزه بسیاری از مردم در موقعیتی هستند که می‌توانند بیشتر از هندی‌ها یوگا تمرین کنند، زیرا پیشرفت‌های علمی اوقات فراغت فراوانی را برای بشریت فراهم کرده است. شرق باید از فناوری‌های پیشرفته غرب بیشتر استفاده کند تا زندگی را آسان‌تر و رضایت‌بخش‌تر کند و غرب باید روش‌های عملی و متافیزیکی یوگا را از شرق بیاموزد تا همه بتوانند راه خود را به سوی خدا پیدا کنند. یوگا یک فرقه مذهبی نیست، بلکه یک علم جهانی، عملی و کاربردی است که از طریق آن می‌توانیم خدا را پیدا کنیم.

یوگا برای همه است: هم برای غربی‌ها و هم برای شرقی‌ها. نمی‌توان گفت که تلفن صرفاً به این دلیل که در غرب اختراع شده، برای شرق نیست. به همین ترتیب، تمرین‌های یوگا که در شرق توسعه یافته‌اند، منحصر به شرق نیستند، بلکه برای منفعت تمام بشریت هستند.

چه فردی در هند متولد شود و چه در هر جای دیگر دنیا، روزی خواهد مرد. اما یک فرد می‌تواند هر روز خود را در خدا غرق کند، حتی اگر فقط برای چند لحظه باشد. یوگا روش و توانایی انجام این کار را فراهم می‌کند.

انسان‌ها در بدن مانند زندانیانی در اسارت زندگی می‌کنند و وقتی زمانشان تمام می‌شود، از شرم بیرون رانده شدن رنج می‌برند. عشق به بدن چیزی بیش از عشق به حبس نیست. از آنجا که ما به زندگی در قفس فیزیکی عادت کرده‌ایم، معنای آزادی واقعی را فراموش کرده‌ایم. هیچ بهانه‌ای برای جستجوی آزادی وجود ندارد. کشف خود و درک ماهیت ابدی خود برای هر انسانی حیاتی است. یوگا مسیر را روشن می‌کند.

روح باید دوباره به سوی خدا عروج کند

پیش از آنکه جهان هستی وجود داشته باشد، آگاهی جهانی وجود داشته است. آگاهی جهانی یا کیهانی چیست؟ این روح مطلق یا خدای بی‌کران و بی‌کران است، که از ازل حاضر، آگاه و همواره در حال تجدید سعادت است و در پس همه اشکال، قالب‌ها و پدیده‌های کیهانی پنهان شده است. هنگامی

که آفرینش به وجود آمد، آگاهی کیهانی در جهان مادی به عنوان آگاهی معنوی، بازتاب ناب ذهن و آگاهی خدا، که در تمام آفرینش حاضر و پنهان است، تجلی یافت. هنگامی که آگاهی معنوی به بدن فیزیکی انسان نزول کرد، به یک روح یا آگاهی والا تبدیل شد: یک سعادت الهی، ازل حاضر، آگاه و همواره در حال تجدید، که به صورت جداگانه در ساختار فیزیکی وجود دارد. هنگامی که روح انسان با بدن متحد می‌شود، به صورت خودآگاهی یا نفس تجلی می‌یابد. یوگا می‌آموزد که روح باید از نردبان آگاهی بالا برود تا به روح الهی برسد.

راز خوشبختی: احساس حضور الهی

لذت بردن از زندگی کاملاً اشکالی ندارد؛ خوشبختی واقعی در وابسته نبودن به هیچ چیز است. از عطر گل لذت ببر، اما سعی کن خدا را در آن ببینی. من حواسم را هوشیار نگه داشته‌ام تا با استفاده از آنها، همیشه به خدا فکر کنم و حضور او را در قلبم احساس کنم. "چشمان من برای دیدن زیبایی تو در همه جا آفریده شده‌اند، ای پروردگار، گوش‌های من برای شنیدن صدای فراگیر تو شکل گرفته‌اند." این یوگا است: اتحاد با خدا. نیازی نیست برای یافتن او به جنگل برویم. عادت‌های دنیوی ما را در هر کجا که باشیم، اسیر خود می‌کنند تا زمانی که خود را از آنها آزاد کنیم. یوگی می‌داند چگونه خدا را در غار قلبش پیدا کند. هر کجا که می‌رود، آگاهی مبارک از حضور الهی را با خود می‌برد.

بشریت نه تنها به سطح آگاهی حسی نزول کرده است، بلکه اسیر حالات نابهنجار آگاهی حسی، مانند شکم پرستی، خشم و حسادت نیز شده است. بشریت باید خود را از این ناخالصی‌ها و انحرافات خلاص کند تا خدا را بیابد. هم شرقی‌ها و هم غربی‌ها باید از این اسارت نفسانی آزاد شوند. یک فرد عادی ممکن است عصبانی شود زیرا به او قهوه نداده‌اند، زیرا معتقد است که این محرومیت باعث سردردش خواهد شد! یوگی کامل، انسانی آزاد شده است.

هر کسی در هر کجا که باشد، پتانسیل یوگی شدن را دارد، اما ما تمایل داریم فکر کنیم هر چیزی فراتر از افق زندگی و عادات عادی ما، عجیب و غریب و دستیابی به آن دشوار است.

تمرین یوگا آزادی می‌بخشد. برخی از یوگی‌ها در پرهیز از وابستگی و ریاضت افراط می‌کنند. آن‌ها می‌گویند که باید روی تختی از میخ بدون مزاحمت خوابید و انواع دیگری از انضباط بدنی را تجویز می‌کنند که هیچ پایه و اساسی در آموزه‌های اسلامی ندارند. درست است که کسی که می‌تواند

روی تختی از میخ بنشیند و همچنان به خدا فکر کند، قدرت ذهنی فوق‌العاده‌ای را نشان می‌دهد. اما چنین کارهای خارق‌العاده‌ای ضروری نیستند. می‌توان به سادگی روی یک صندلی یا روی یک تخت راحت نشست و در مورد خدا مراقبه کرد.

استاد یوگا، پاتانجلی، می‌گوید هر حالت بدنی که اجازه دهد ستون فقرات صاف نگه داشته شود، برای مدیتیشن، یعنی تمرکز یوگایی بر خدا، مناسب است. برای انجام تمریناتی که نیاز به استقامت و انعطاف‌پذیری بدنی فوق‌العاده دارند، مانند هاتا یوگا، لازم نیست پیچ و تاب‌های پیچشی انجام دهید. خدا هدف نهایی است و احساس حضور او چیزی است که باید برای رسیدن به آن تلاش کنیم و تلاش کنیم. باگاواد گیتا می‌گوید: «کسی که کاملاً در خدا غرق و در او غرق شده باشد، متعادل‌ترین فرد است.»

یوگی‌های هندی نشان داده‌اند که کاملاً در برابر سرما و گرمای شدید یا نیش پشه‌ها و سایر حشرات مزاحم مقاوم هستند. این ویژگی‌ها پیش‌نیاز یوگی شدن نیستند، بلکه ویژگی‌های طبیعی یک متخصص ماهر هستند. در صورت لزوم، بدون اینکه از نظر روانی دچار پریشانی شوید، سعی کنید عناصر ناخوشایند را از بین ببرید یا تحمل کنید. اگر کسی بتواند تمیز باشد، نیازی به کثیف بودن نیست. ممکن است به زندگی در یک کلبه کوچک به اندازه زندگی در یک کاخ بزرگ وابسته باشد. بزرگترین عامل در دستیابی به موفقیت معنوی، پشتکار و پشتکار است. در واقع، محصول فراوان است، اما تعداد کمی حاضر به برداشت آن هستند! دنیویان به دنبال هدایا و الطاف خداوند هستند، اما خردمندان به دنبال خودِ بخشنده هستند.

هر کسی که می‌خواهد یوگی شود باید مراقبه کند. یوگی به محض بیدار شدن از خواب صبح، ابتدا به غذا برای تغذیه بدن خود فکر نمی‌کند، بلکه شهد ارتباط الهی را به روح خود تقدیم می‌کند. او که سرشار از الهام مراقبه عمیق است، می‌تواند تمام وظایف روزانه خود را با شادی و انتظار انجام دهد. خداوند این زمین را آنطور که هست، عمداً آفریده است. نقشه او این است که بشر برای بهبود جهان تلاش کند. غربی‌ها به شدت به دنبال آسایش مادی جدید و بهبود یافته هستند، در حالی که شرقی‌ها به شدت به آنچه دارند راضی هستند. چیزی مطلوب در روح عجول غربی و روح سنجیده شرقی وجود دارد و ما باید راهی میانه بین این دو پیدا کنیم.

مراقبه، یوگی را می‌آفریند

برای یافتن خدا، باید هر روز صبح و عصر و هر زمان که در طول روز امکان‌پذیر باشد، مراقبه کرد. علاوه بر این، برای مراقبه‌گر مشتاق مهم است که چند ساعت در هر روز هفته را به مراقبه اختصاص دهد. این غیرمنطقی نیست. برخی از افراد هر روز ساعت‌ها بدون خستگی یا کسالت، سرگرمی‌های خود را دنبال می‌کنند. کسانی که می‌خواهند از نظر معنوی پیشرفته‌تر شوند، باید زمان بیشتری را به خدا اختصاص دهند. ما باید کاری کنیم که خدا احساس کند او را بیش از هر چیز دیگری دوست داریم. وقتی کسی در مراقبه مهارت پیدا کند و بتواند به آگاهی بالاتری دست یابد، به بیش از پنج ساعت خواب در روز نیاز نخواهد داشت. می‌توان از برخی ساعات شب، صبح زود و تعطیلات برای درون‌نگری و تأمل در مورد خدا استفاده کرد. به این ترتیب، هر کسی، حتی پرمشغله‌ترین و مشغول‌ترین فرد، می‌تواند - در صورت تمایل - بدون نیاز به پوشیدن عمامه یا بلند کردن موهایش، یوگی شود.

عبادتگاه‌ها سلول‌ها هستند و عسل، دانش یقینی است که انسان روح است و با خدا یکی است. درست است که خدا در همه عبادتگاه‌ها حضور دارد، اما صرفاً رفتن به آن اماکن مقدس برای متقاعد کردن خدا به آشکار کردن خود کافی نیست. بازدیدهای مکرر از عبادتگاه‌ها خوب است، اما مراقبه روزانه بهتر است و هر دو باید با هم انجام شوند زیرا رفتن به عبادتگاه‌ها ناگزیر الهام می‌آورد، در حالی که مراقبه روزانه منجر به پیشرفت معنوی بیشتر می‌شود. وقتی قلب سالک از شور و اشتیاق شعله‌ور است و وقتی پشت سر هم دعا می‌کند، خدا به ندای او پاسخ می‌دهد.

این فداکاری تزلزل‌ناپذیر برای یافتن او ضروری است. برای اینکه یک یوگی باشید و همزمان با روح و خواسته‌های زمانه همگام شوید، باید در خانه مراقبه کنید، خود را منضبط کنید و تمام وظایف را از روی عشق به خدا و خدمت به او انجام دهید. بزرگترین آرزوی من این است که معابدی برای خدا در روح مردم بسازم و شاهد لبخند درخشان خدا بر چهره‌های آنها باشم. بزرگترین دستاورد زندگی این است که شخصی معبدی را در روح خود به خدا اختصاص دهد. این امر به راحتی قابل انجام است و دقیقاً به همین منظور است که خودشناسی به جهان آمده است. هر کسی که خدا را در روح خود به تخت سلطنت بنشاند، یک یوگی است و می‌تواند با من بگوید که یوگا برای شرق، شمال، جنوب و غرب است. برای همه مردم بدون استثنا است. مسیرهای الهیاتی مسیرهای فرعی هستند، در حالی که مسیر یوگا بزرگراهی است که به کاخ سعادت الهی منتهی می‌شود، که پس از رسیدن به آن، هرگز از آن جدا نمی‌شوید.

بذرهای معنوی

پروردگارا، به من بیاموز که شجاع و دلیر باشم، با عزم و پشتکار، در عین حال که احتیاط می‌کنم و محتاط هستم

خدا در قلب و اطراف من است، از من محافظت و مراقبت می‌کند، بنابراین، تاریکی ترس را که نور هدایت او را از من پنهان می‌کند و باعث می‌شود در تاریکی اشتباهات بلغزم، از بین خواهم برد.

***

ما نه تنها از طریق گفتگو و تعامل، بلکه از طریق ارتعاشات مغناطیسی نامرئی که از خود ساطع می‌کنند، شبیه کسانی می‌شویم که با آنها می‌نشینیم و معاشرت می‌کنیم. وقتی وارد میدان مغناطیسی آنها می‌شویم، ناخودآگاه تحت تأثیر مغناطیس آنها قرار می‌گیریم. بنابراین، برای کسانی که آرزوی رشد معنوی دارند، بسیار مهم است که با کسانی که تمایلات معنوی دارند معاشرت کنند تا تشویق شوند، اشتیاق خود را حفظ کنند و اشتیاق خود را برای خدا پرورش دهند.

***

کسانی که بینش‌های روشن دارند، گل‌های حقیقت را گردآوری می‌کنند و برای روشن کردن و زیبا کردن روح‌ها با صفات والا تلاش می‌کنند تا به بهشت حکمت راه یابند.

***

عشق تو، ای پروردگار، برای همه چیز کافی است

***

اگرچه عشق کیهانی از دریچه‌های کوچک عشق چندوجهی انسانی به بیرون می‌تازد، اما لحظه‌ای که فکر می‌کنید آن را دیده‌اید، به حرکت خود ادامه می‌دهد و به حرکت خود ادامه می‌دهد تا زمانی که بتوانید تمام وجود آن را از دریچه آگاهی کیهانی خود ببینید.

***

بهتر است با ذهنی باز و احترام متقابل کنار هم بنشینیم و نظراتمان را مورد بحث قرار دهیم، و به یاد داشته باشیم که افراد خردمند دعوا نمی‌کنند، بلکه با آرامش و منطقی بحث می‌کنند.

***

یک فرد باید خود و اعضای خانواده‌اش را آموزش دهد تا از غیبت کردن در مورد دیگران یا بدگویی از آنها خودداری کنند و در عوض بر خودسازی و اصلاح اشتباهات خود تمرکز کنند. ما نباید از دیگران صرفاً به این دلیل که با ما متفاوت هستند یا به این دلیل که نظراتشان با ما متفاوت است، متنفر باشیم و همچنین نباید اصرار داشته باشیم که باورهای خودمان تنها باورهای صحیح هستند.

***

ای سرچشمه عشق، بگذار احساس کنیم که قلب‌هایمان از فراوانیِ عشقِ جاریِ تو لبریز و عطشمان فروکش می‌کند.

***

انسان باید یاد بگیرد که بیشتر از صحبت کردن گوش دهد، ساکت بنشیند و از مصاحبت دیگران لذت ببرد.

***

وقتی نور خورشید را از طریق یک عدسی بزرگنمایی روی یک نقطه کوچک متمرکز می‌کنید، گرما تولید می‌شود و آن گرما می‌تواند چوب، پارچه، کاغذ و سایر مواد را مشتعل کند.

به همین ترتیب، وقتی ذهن به طور دقیق متمرکز شود، انرژی متمرکز آن می‌تواند شر و ریشه‌های شک و تردید را در پشت هر شکست بسوزاند و نور خرد را با درخشش و درخشندگی بدرخشاند.

وقتی ذهن با خدا، منبع همه خوبی‌ها و منشأ همه قدرت‌های مبارک، همسو می‌شود، از حضور الهی آگاه می‌شود و همه عناصر موفقیت را در اختیار می‌گیرد. این عناصر ارتباط نزدیکی با قدرت عظیم خداوند دارند و قادر به ایجاد دلایل و فرصت‌های جدید برای موفقیت در هر زمینه‌ای هستند.

***

هنگامی که پوسته‌های درد و پریشانی مرا احاطه می‌کنند، ای پروردگار، بگذار در دژ تسخیرناپذیر حضور محافظ تو احساس امنیت و آرامش کنم.

***

عشق سرود قلب است که روح برای خدا می‌خواند

***

عطش مزمن من تنها با لمس مبارک تو بر روح سوزانم که از اشتیاق تو می‌سوزد، فروکش می‌کند. طوفان ناامیدی فروکش کرده، بادهای ناامیدی آرام گرفته‌اند و قطرات آرامش تو هر تار و پود وجودم را مرطوب کرده و قلبم را سرشار از رضایت نموده است و اکنون نام مبارک تو را می‌خوانم و زمزمه می‌کنم.

خدایا، مرا پرنده‌ای بهشتی کن که تنها از نوشیدن از چشمه‌های شفابخش تو که از آسمانِ حضورِ مقدسِ تو در همه جا جاری است، لذت می‌برد.

***

حقیقت ابتدا مانند قطرات نازک و شفاف شبنم [روی گلبرگ‌های گل رز] به آگاهی ما می‌رسد.

مهم نیست نقش شما در نمایش زندگی چقدر کوچک و حقیر باشد، اهمیت آن از نظر سهمی که در موفقیت نمایش دارد، با بزرگترین نقش‌ها برابری می‌کند.

***

خدایا، بگذار به قوانین فضیلت نه با ترس و دلهره، بلکه با آسایش و عشق بنگرم و بگذار به یاد داشته باشم که فضیلت، که پایبندی به اصول آن در ابتدا ممکن است دشوار باشد، سرانجام وقتی از قوانینش پیروی شود، تاج شادی و رضایت را بر سر من می‌گذارد.

و پروردگارا، کمکم کن تا فراموش نکنم که شری که در آغاز وعده‌ی لذت‌ها و خوشی‌هایی می‌دهد، در پی خود اندوه و رنج فراوانی به بار می‌آورد.

***

عشق انسانی باید گسترش یابد و به سوی عشق الهی امتداد یابد.

عشق الهی می‌کوشد تا از طریق کانال‌ها و جلوه‌های مختلف عشق زناشویی و والدینی و عشق دوستان به یکدیگر، خود را در روح انسان‌ها ابراز کند.

روابط متعدد و متنوع در خانواده‌ها و جامعه، انگیزه‌های لازم برای پالایش عشق انسانی از ناخالصی‌ها و تبدیل آن به عشق ناب معنوی هستند.

تأییدیه‌ها:

با طلوع هر روز، هر کسی را که می‌بینم، غرق در امواج شادی خواهم کرد.

من برای هر کسی که از مسیر من عبور کند، پرتوی ذهنی از آفتاب خواهم بود.

شمع‌های لبخند را در دل‌های غمگینان و رنج‌دیدگان روشن خواهم کرد

***

ما مقدر نشده بودیم که در ویرانی آرزوهای بی‌ثمر و بدبختی امیدهای رو به زوال زندگی کنیم. پروردگارا، به ما کمک کن تا زنجیرهایی را که ما را به بند کشیده‌اند، بشکنیم و با عزمی راسخ، از میان بیابان محدودیت‌ها، به سوی سرزمین شاد جدید، راه خود را هموار کنیم.

***

پروردگارا، بگذار نزدیکی تو را احساس کنم و حضور تو را در اعماق احساساتم حس کنم، و بگذار بدانم که حکمت درخشان تو، فهم مرا حفظ می‌کند، و زندگی من تجلی زندگی بی‌نظیر و یگانه توست.

***

ظلم یک بیماری روحی است و هر کسی که در اعمال یا احساسات ظالمانه افراط کند، برای خود بدبختی به ارمغان می‌آورد و به سیستم عصبی خود آسیب می‌رساند.

***

قلب مرکز احساسات است و نباید قلب دیگری را دستکاری کرد.

***

خدا ثروت حقیقی من است و من به واسطه او ثروتمند هستم

***

طبیعت هماهنگ در کلمات:

خود انضباطی

دوست داشتن دیگران

مهربانی با حیوانات

عشق به صفات نیک

عشق به صلح و آرامش

عشق به بزرگان

ابراز همدردی با فقرا و نیازمندان و کمک به آنها

صداقت خودکار صرف نظر از عواقب آن

انجام وظیفه از روی عشق به وظیفه و احترام به آن

عشق به حق و اصلاح

لذت بردن از ذوق ادبی و انجام کاری که باید انجام شود

احترام به خود

فروتنی

رقه

وفاداری

جوانمردی

صبر و شکیبایی

تحمل

ردپای روح‌های بزرگ و ذهن‌های روشن را نشان می‌دهد

صداقت

تناسب اندام

مهربانی
سادگی و وضوح
تعادل
احساسات معنوی
قناعت
عشق به پاکیزگی جسمی و طهارت فکری
فروتنی و دوری از تکبر
عشق به نیکی
انصاف
به یاد آوردن مهربانی که به کسانی که شایسته آن هستند نشان داده می‌شود
احترام به مقدسات
از کتابچه: نمودار روانشناسی
***
با آموزش ذهن برای لذت بردن از فضایل افکار زیبا در قلمرو پنهان درون انسان، می‌توان احساسات معنوی را تجربه کرد.
پروردگارا، عشقی که از قلب‌های انسان‌ها جاری است، مرا وسوسه کرده است تا سرچشمه عشق ناب را در تو بجویم.
در سکوت روحم، فروتنانه در برابر حضور فراگیر تو سر تعظیم فرود می‌آورم، با این آگاهی که تو همواره مرا در مسیرهای خودشناسی هدایت می‌کنی.
ای خدای من، تو را خواهم جست تا تو را بیابم، و وقتی تو را یافتم، با سپاسگزاری تمام نعمت‌ها و چیزهای خوبی را که به من عطا می‌کنی، خواهم پذیرفت.
پروردگارا، در خلوت افکارم، مشتاق شنیدن صدای تو هستم، کابوس صداهای خشنی را که هنوز در تار و پود خاطراتم کمین کرده‌اند، از من دور کن، می‌خواهم برای همیشه در آرامش روحم به صدای آرام و آهنگین تو گوش دهم.
***
پروردگارا، باران رحمتت را بر جان‌های ما بباران و منجلاب جهل و نادانی را از آنها بشوی تا پاکی و شفافیت خود را بازیابند و با نور الهی تو بدرخشند.
***
چه در غارهای کوهستانی و چه در میان خیابان‌های شلوغ، و چه در جنگل‌های زندگی مدرن، به هر کجا که می‌رویم و به هر کجا که رو می‌کنیم،

شرق و غرب، شمال و جنوب و همه جا، ای پروردگار، بگذار نزدیکی تو را احساس کنیم تا قلب‌هایمان با حضور محافظ تو آرام گیرد.

***

بیایید مانند گل و رز باشیم و وقتی مورد سوء تفاهم قرار می‌گیریم، گلبرگ‌های مهربانی و عطوفت بپاشیم، زیرا با خویشتن‌داری و رفتار درست متوجه خواهیم شد که ما بخش جدایی‌ناپذیری از خیر و صلاح عمومی هستیم.

***

از آب آرامشی که از سرچشمه‌های شرایط مساعد جاری می‌شود و از عزم راسخ شما برای داشتن دیدگاهی مثبت و اتخاذ رویکردهای سازنده، سیراب شوید.

خوشبختی را فقط در لباس‌های شیک، غذاهای خوشمزه، مبلمان مجلل، تجمل و رفاه نجویید، زیرا این چیزها خوشبختی شما را در پس ظواهر به دام می‌اندازند، بلکه بگذارید تخیل شما بر فراز قلمرو ایده‌های نامحدود اوج بگیرد.

***

در واقع، همه تا حدی از مشکل خشم رنج می‌برند، مگر اینکه به مرحله پیشرفته‌ای از آگاهی، یعنی مرحله‌ای از وجد معنوی یا حالتی از آرامش رسیده باشند.

خشم - به هر شکلی که باشد - ناشی از ناتوانی در برآوردن یک خواسته است. در غیاب شادی درونی که از ارتباط روح با منبع الهی خود ناشی می‌شود، انسان سعی می‌کند خواسته‌های خود را از طریق لذت‌های نفسانی که ذاتاً ناخوشایند هستند و به دلیل ناپایداری و اغلب پیامدهای ناسالمشان، برآورده کند.

این آرزوها اغلب باعث ناامیدی و سپس خشم می‌شوند که منجر به تخریب آگاهی معنوی می‌شود.

مؤثرترین راه برای غلبه بر خشم، پرداختن به ریشه آن است: خواسته‌ها. هرچه خواسته‌ها بیشتر باشند، ناامیدی‌ها بیشتر خواهند بود.

برآورده کردن همه آرزوها غیرممکن است زیرا هوس‌ها سیری‌ناپذیر و بی‌حد و مرز هستند. هر چه بیشتر برای برآورده کردن یک آرزو تلاش کنیم، بیشتر به آن وابسته می‌شویم و هر چه دلبستگی ما قوی‌تر باشد، درد ما از محروم شدن از هر چیزی که هوس‌های ما را ارضا می‌کند و آرزوهایمان را برآورده می‌سازد، بیشتر می‌شود.

***

موفقیت، زندگی راحت، درمان بیماری‌های لاعلاج و کنترل عادات، همه اینها قابل دستیابی و تحقق هستند.

اگر تمام روش‌ها و تلاش‌های مادی را به کار گرفته‌اید و آنها را بی‌فایده یافته‌اید، درِ درون را باز کنید تا قدرت معنوی به درونتان جاری شود و تمام ضعف‌ها، شکست‌ها و ناامیدی‌ها را از شما دور کند.

اگر در مراقبه و تمرکز عمیق و آرام از خداوند یاری بجویید، منبعی پایان‌ناپذیر از قدرت معنوی را کشف خواهید کرد.

خداوند بی‌طرف است و به همه کسانی که صادقانه از او کمک می‌خواهند، پاسخ می‌دهد.

وقتی خدا را در درون خود یافتم، او را همه جا یافتم

از کودکی اشتیاق شدیدی به او داشتم، و یک بار وقتی پسر بچه کوچکی بودم برایش نامه‌ای نوشتم بله، من نامه‌ای به خدا نوشتم و عنوان آن را اینگونه گذاشتم:

«تقدیم به خدا در بهشت» و آن را در صندوق پستی انداختم

وقتی برای کسی نامه می‌نویسیم، انتظار پاسخ داریم. وقتی پاسخی دریافت نکردم، اشک‌های فراوانی ریختم. اما سرانجام پاسخ به من رسید، نه از طریق کلمات چاپ شده روی کاغذ، بلکه در یک رؤیای نورانی شگفت‌انگیز.

اگر تلاش جدی و مداوم باشد، هر کسی می‌تواند از خدا پاسخ دریافت کند.

اگر سوالات خود را مستقیماً به خدا بگویید، آنها را در احساسات عمیق بپیچید و از طریق پست تفکر ارسال کنید، آنگاه صادقانه و مطمئناً پاسخ را خواهید گرفت.

***

آرامش از درون روح سرچشمه می‌گیرد؛ محیط درونیِ پربرکتی است که در آن شادی شکوفا می‌شود و رشد می‌کند.

***

انسان‌ها به راحتی بسیاری از تصورات واهی از محدودیت‌ها را بدون پرسش جدی می‌پذیرند و به این ترتیب به آن تصورات اجازه می‌دهند زندگی و سرنوشت خود را کنترل کنند. متفکران به راحتی وضع موجود را نمی‌پذیرند؛ بلکه برای تغییر آن تلاش می‌کنند و این دقیقاً همان چیزی است که پیشرفت را ممکن می‌سازد.

***

متفکران در محیط اطراف خود تأمل می‌کنند و از آنچه می‌بینند شگفت‌زده می‌شوند. آنها با دقت نگاه می‌کنند و می‌پرسند که چرا اتفاقات به شیوه‌ای خاص رخ می‌دهند یا نمی‌دهند.

***

علاوه بر خوردن، خوابیدن و کار کردن، از فرد انتظار می‌رود که از این زندگی چیز ارزشمندی به دست آورد.

***

خودخواهی باید ریشه کن شود و این امر با پرورش نوع دوستی محقق می شود. ما باید به دیگران اهمیت دهیم و بهترین راه برای آموزش این امر از طریق الگوی خوب بودن است.

لذت بردن از رفاه و زندگی راحت در عصر خودخواهی و طمع دشوار است. وقتی بتوانیم بگوییم: «نعمت‌های خدا برای من و تو نیز هست»، این دنیا جای بهتری خواهد بود.

***

وقتی در خیابان‌های شهر قدم می‌زنیم، خود را در محاصره دیوارها می‌یابیم، اما وقتی سوار هواپیما می‌شویم، همه موانع ناپدید می‌شوند و ما پهنه‌ای یکپارچه را می‌بینیم. به همین ترتیب، وقتی در شهری پر از انزوا و کوته‌بینی قدم می‌زنیم، احساس می‌کنیم که در بند ایده‌های خشک و محدودِ جزمی هستیم. اما وقتی سوار هواپیمایی با گشودگی و افق‌های گسترده می‌شویم، فضایی نامحدود از برادری و عشق انسانی را می‌بینیم.

***

شخصی که در مسیرهای پر پیچ و خم شرارت می‌لغزد، هیچ مقاومتی احساس نمی‌کند، اما به محض اینکه سعی می‌کند با اتخاذ قوانین معنوی خویشتن‌داری در برابر عادات مضر و گرایش‌های نادرست بایستد، متوجه می‌شود که وسوسه‌های بی‌شماری بیدار شده‌اند تا با تلاش‌های او مبارزه کنند و تلاش‌های والای او را خنثی کنند.

***

گاهی اوقات افکار از کلمات مؤثرترند. ذهن انسان قدرتمندترین فرستنده و گیرنده است. اگر به طور مداوم افکار مثبت و سرشار از عشق را منتشر کنید، آن افکار تأثیر مثبتی بر دیگران خواهند گذاشت. به طور مشابه، اگر افکاری سرشار از حسادت یا نفرت را بروز دهید، دیگران آن افکار را دریافت کرده و با افکار مشابه پاسخ خواهند داد.

از خداوند می‌خواهم که با قدرت و نعمت‌هایش از تلاش‌های شما حمایت کند. اگر دعا خالص و نیت خالص باشد، تغییر دلخواه با کمک خداوند رخ خواهد داد.

***

پژواک‌های سال گذشته، با غم‌ها و خنده‌هایش، محو شده‌اند و اکنون طنین سرود سال نو، دلگرم‌کننده، نویدبخش امید، و **زمزمه‌گر این سرودهاست** :

« زندگی خود را به طور کامل از نو بسازید، علف‌های هرز ترس‌های قدیمی را رها کنید و از باغ متروک گذشته، تنها بذرهای شادی‌ها، دستاوردها، امیدها، افکارِ و کردارِ نیک و آرزوهای والا و والا را جمع‌آوری و ذخیره کنید.»

در خاک شبنم‌زده‌ی هر روز جدید، آن دانه‌های قدرتمند را بکارید، به آنها آب بدهید و از آنها مراقبت کنید تا رشد کنند و زندگی شما را با مزایای کمیاب شکوفایی پر کنند.

زمزمه‌های سال نو:

« روح اسیر عادت‌ها را بیدار کنید و آن را به انجام تلاش‌های جدید و سودمند ترغیب کنید. هرگزِ از تلاش دست نکشید و هرگز آرام نگیرید تا به آزادیِ ابدی برسید و بر کارما (پیامدهای تعقیب و گریز مداوم اعمال گذشته) غلبه کنید.»

با ذهنیِ تازه و سرمست از شادیِ همواره تازه شونده، بیایید با هم شادی کنیم و دست در دست هم به سوی خانه آسمانی که دیگر هرگز از آن بیرون نخواهیم رفت، گام برداریم.

***

خشم و حافظه فیل

کسانی که خواهان آرامش درونی هستند باید درک کنند که خشم چگونه ایجاد می‌شود و اغلب عواقب وخیمی به بار می‌آورد.

به دلیل از دست دادن تعادل درونی ناشی از خشم، بسیاری از مردم برخلاف میل خود به جنایتکاران و قاتلان خونخوار تبدیل شده‌اند.

مسدود کردن آرزوها، ذهن را کور می‌کند. وقتی مه آرزوها ذهن کسی را فرا می‌گیرد، او عقل خود را از دست می‌دهد و رفتاری ناشایست از یک انسان شریف از خود نشان می‌دهد.

از دست دادن عقل، قوه تشخیص ذاتی را که نیروی محرکه همه اعمال درست و نیت‌های خوب است، مختل می‌کند.

وقتی فرمان ماشین ذهنی یک فرد از کار بیفتد، او ناگزیر دچار تصادف می‌شود و ممکن است خود را در گودالی از درد و رنج بیابد.

برای مثال: شوهر با خوشحالی رانندگی می‌کند و در راه به سمت پارک، همسرش از او می‌خواهد که مسیرش را عوض کند و به جای پارک به خانه والدینش برود، و در اینجا خوشحالی شوهر به عصبانیت تبدیل می‌شود.

من این مثال را انتخاب کردم زیرا یک اتفاق رایج است. در موارد عادی، نتیجه یا رد درخواست همسرش توسط شوهر است یا موافقت با نارضایتی و دلخوری، و این چیزی است که معمولاً اتفاق می‌افتد. در هر دو مورد، خشم بر اوضاع غلبه می‌کند، فضا متشنج می‌شود و آرامش مختل می‌شود.

در برخی موارد، خشم می‌تواند برای کسانی که خلق و خوی تندی دارند به یک فاجعه تبدیل شود. خشم ممکن است بر حافظه تأثیر بگذارد، یا راننده ممکن است فراموش کند که با دقت و توجه رانندگی کند، یا ممکن است از رعایت علائم راهنمایی و رانندگی غافل شود، که منجر به تصادف یا خدای ناکرده مرگ می‌شود.

در پایان، خشم، فرمان اراده را در ارابه زندگی قفل می‌کند و مانع رسیدن آن به اهداف مادی و معنوی‌اش می‌شود.

حافظه فیل:

قوه‌ای به نام «حافظه» موهبتی از جانب خداوند به بشر است و چه نعمت بزرگی! حافظه به حیوانات نیز عطا شده است؛ بدون آن، آنها قادر به تشخیص فرزندانشان نخواهند بود. برخی از حیوانات حافظه بسیار خوبی دارند، همانطور که داستان زیر در مورد یک فیل نشان می‌دهد.

در حالی که یک فیل عظیم الجثه، همانطور که بسیاری از فیل‌های آموزش دیده در شرق انجام می‌دهند، در حال حمل الوار بود، پسری به او نزدیک شد، با سوزنی خرطومش را سوراخ کرد و فرار کرد.

یک سال از آن ماجرا گذشت و همان فیل در جاده با همان پسر روبرو شد. لحظه نسبتاً مناسبی برای فیل بود تا انتقام خود را بگیرد. بنابراین، خرطومش را دور پسر پیچید و او را با خشونت به آن طرف جاده پرتاب کرد. بنابراین، حیوانات حافظه دارند.

***

وقتی قلب سرشار از عشق خدا باشد و چشمان به نور او روشن گردد، مغناطیس انسان ماهیتی روحانی پیدا می‌کند. تفاوت زیادی بین مغناطیس روحانی با نفوذ والای آن و مغناطیس حیوانی که توسط شهوات و غرایز هدایت می‌شود، وجود دارد. مغناطیس روحانی مبتنی بر نوع‌دوستی و منفعت دیگران است، در حالی که مغناطیس حیوانی ناشی از خودخواهی و استثمار دیگران است.

***

یک فرد می‌تواند به خودش تلقین‌های مثبتی بدهد که تأثیر مفیدی بر ذهن ناخودآگاه دارد و آن هم به نوبه خود بر ذهن خودآگاه تأثیر می‌گذارد.

تلقین‌های منفی، چه از جانب خود فرد و چه از جانب شخص دیگر، برای مغز مضر هستند و باید از آنها اجتناب کرد.

انسان به ما توصیه‌هایی می‌کند و سپس ما را رها می‌کند تا ثمره اعمالمان را برداشت کنیم [که ممکن است نتیجه توصیه‌های اشتباه او باشد]

راه خدا همیشه به سعادت و خیر منتهی می‌شود

***

با شفافیتِ تفکر عمیق، نور الهی را که پیوسته در اعماق وجودم جاری است، تسلیم خواهم کرد و عشق و آرزوهایم را به درگاه قادر متعال خواهم برد.

پروردگارا، حضور تو را در ژرفای وجودم احساس می‌کنم و تو را می‌بینم که در باغ عشق من شکوفا می‌شوی، مرا در عشق خود فرو ببر و بگذار از عطر متبرک تو لذت ببرم.

پروردگارا، به من آرامش عطا کن تا روحم آرام گیرد و پرتوهای امید را از پشت ابرهای بی‌تفاوتی ببینم، نور یقین در قلبم بتابد تا آرامش و آسایش روحی را احساس کنم.

***

ای پروردگار، بگذار جلال تو بدرخشد و جهل و همچنین نزاع و حسادت برای همیشه از سواحل زمین محو شوند، تاریکی جهل را با نور حکمت خود برطرف کن، ضعف را به قدرت و سستی را به عزم راسخ تبدیل کن، و ذهن و روح را با نور شفابخش خود تعمید ده.

***

همانطور که نور خورشید به همه عطا شده است، اما کسانی هستند که ترجیح می‌دهند در تاریکی زندگی کنند، همانطور هم نور حکمت الهی همه جا را فرا می‌گیرد، اما برخی هستند که از پشت پنجره‌های افکار تاریک خود که آغشته به جهل است، به جهان نگاه می‌کنند.

***

پروردگارا، ما را از جهل و آثار آن، و از ترس‌ها و نگرانی‌ها رهایی بخش، و بگذار سیل حکمت تو، تمام آوار و خاشاک را از زندگی ما پاک کند.

***

هر کس بداند چگونه در زمان حال شاد باشد، راه خود را به سوی خدا یافته است.

***

من ناخدای کشتی افکار نیک، نیت نیک و فعالیت‌های پربار و سودمند خود هستم. من سکان کشتی زندگی‌ام را در دست خواهم داشت و همواره

نگاهم را به سیاره درخشان صلح در آسمان ژرفای تفکرم در مورد خدا خواهم دوخت.

***

تا زمانی که خودمان انتخاب نکنیم که شاد باشیم، هیچ کس نمی‌تواند ما را شاد کند و نباید کسی را به خاطر این موضوع سرزنش کنیم و اگر انتخاب کنیم که شاد باشیم، هیچ کس نمی‌تواند آن شادی را از ما بگیرد.

***

بیماری‌های همه‌گیر، فجایع و تغییرات خشونت‌آمیز در طبیعت که ویرانی، تخریب و آسیب‌های گسترده به بار می‌آورند، «فرمان الهی» نیستند. این بلایا از افکار و اعمال انسان سرچشمه می‌گیرند. هر جا که تعادل ظریف خیر و شر جهان با تجمع امواج و ارتعاشات مضر ناشی از نیات و اعمال نادرست انسان مختل شود، هرج و مرج و ویرانی گسترده به وجود می‌آید. جهان همچنان از جنگ‌ها، بلایا و فجایع رنج خواهد برد تا زمانی که بشریت تفکر و رفتار ناقص خود را اصلاح کند. جنگ‌ها به عنوان یک فرمان الهی رخ نمی‌دهند، بلکه به دلیل خودخواهی مادی گسترده رخ می‌دهند. اگر مردم خود را از خودخواهی فردی، صنعتی، سیاسی، معنوی و ملی خلاص کنند، جنگ‌ها از بین خواهند رفت.

وقتی روح مادی، آگاهی انسان را اشغال می‌کند و بر اندیشه تسلط می‌یابد، تشعشعات منفی شفافی ساطع می‌کند. نیروی تجمعی این ارتعاشات منفی به شدت به تعادل الکتریکی طبیعت آسیب می‌رساند و باعث زلزله، سیل و سایر بلایا می‌شود.

خدا مسئول آن نیست. ایده‌های انسانی باید قبل از اینکه کنترل طبیعت امکان‌پذیر شود، کنترل شوند.

***

من سعی خواهم کرد که فقط کارهای شریف و شایسته را از روی عشق به خدا و برای خشنودی او انجام دهم.

***

ذهن را باید با گاوآهن ادراک صحیح شخم زد، زیرا خاک آن خشک و سخت است. خاک را باید با آمادگی و پذیرش مرطوب کرد و بذرهای ایمان را در شیارها کاشت، سپس با اراده‌ای که با اراده الهی هماهنگ است آبیاری کرد.

***

فردی که آرامش ذاتی دارد، آرامش خود را حفظ می‌کند و تحت هر شرایطی در آرامش می‌ماند. او همچنین اجازه نمی‌دهد احساسات و

عواطف او را کنترل کنند و او را به سمت تصمیم‌گیری‌های ضعیف سوق دهند.

***

تو درخشش ستاره‌ها، انرژی اتم‌ها، مهربانی قلب‌ها، زیبایی حقیقت و عظمت صداقت هستی.

پروردگارا، ما را برکت ده تا بتوانیم لطف تو را در سلامت، آرمان‌های فکری و زندگی معنوی خود آشکار کنیم. به ما کمک کن تا خود را از قدرت والای تو، خرد بی‌کران تو و اصالت بی‌کرانت سرشار کنیم و بدانیم که تو سرچشمه سلامت، اقیانوس حیات و منبع همه فهم و دانش هستی.

***

ای عشق الهی، تو پژواک پنهانی هستی که از غارهای قلب‌ها ساطع می‌شود و صدای احساس خاموش هستی.

تو جادوگر نادیده‌ی ارواح هستی، آن درخشانی که از ژرفای دوستی سرچشمه می‌گیرد.

تو فرشته‌ی مقدسی هستی که شیرین‌ترین کلمات را برای جان‌ها زمزمه می‌کنی

تو زبان خاموش عاشقان و جوهر نامرئی هستی که برای نوشتن پیام بر صفحات قلبشان از آن استفاده می‌کنند.

تو سرچشمه همه احساسات والا هستی، و قلب تو نبض خود را از قلب کیهانی می‌گیرد.

عشق گفتگوی خاموشی است بین دو قلب، و والاترین ندا برای همه موجودات زنده و بی‌جان است تا به خانه وحدت جهانی بازگردند.

عشق نبض زندگی است

در باغ شکوفایی معنوی می‌روید و در تاریکی دلبستگی‌های بیرونی به خواب می‌رود

این باستانی‌ترین و شیرین‌ترین شهد موجود است که در بطری‌های قلب‌ها نگهداری می‌شود.

عشق نوری است که دیوارهای تاریکی را بین افراد، خانواده‌ها و ملت‌ها فرو می‌ریزد.

عشق گل دوستی است، در مزارع پیر و جوان شکوفا می‌شود و رشد می‌کند.

عشق دروازه بهشت و سرود ارواح پاک است

***

کسانی که مایل به تجدید زندگی خود هستند، ابتدا باید نکات مثبتی را که می‌خواهند وارد زندگی خود کنند، شناسایی کنند و سپس برنامه‌ای تنظیم

کنند که روزانه به آن پایبند باشند و در نتیجه پایبندی به تصمیمات خود، شادی زیادی را احساس خواهند کرد.

عدم پایبندی به یک برنامه خودسازی، اراده را تضعیف می‌کند و موانعی را در مسیر پیشرفت قرار می‌دهد.

کسانی که خود را با نظم طبیعی زندگی هماهنگ می‌کنند، به دستاوردهای پرباری دست خواهند یافت. هیچ قانونی مانع تغییر فرد به سمت بهتر شدن و تحقق آرمان‌های والای او نمی‌شود. هیچ مانعی نمی‌تواند فرد را از رسیدن به اهداف والای خود باز دارد، مگر اینکه او به طور ضمنی آن موانع را بپذیرد و خود را متقاعد کند که نمی‌تواند بر آنها غلبه کند.

***

هر جا که دیگران از تلاش‌های من در انجام کارهای نیک قدردانی کنند، آنجاست که می‌توانم بزرگترین خدمت را ارائه دهم.

***

عشق حقیقی - عشق قلب و روح - تجلی عشق الهی است. عشق الهی می‌کوشد خود را از طریق قلب و روح بشر آشکار کند. خداوند عشق الهی را از طریق واسطه کامل عشق انسانی به بشریت می‌آموزد.

***

وقتی کسی را ملاقات می‌کنید و او می‌گوید: «حالت چطوره؟ خیلی خوشحالم که می‌بینمت»، در حالی که در اعماق وجودش کاملاً در کنار شما معذب است، شما فوراً احساسات درونی او را حس می‌کنید و نمی‌خواهید با او صحبت کنید یا با او بمانید. من صداقت را به تظاهر و ریا ترجیح می‌دهم.

کلام یک شخص همه چیز است، و او باید طبیعی و صادق باشد، به کلام خود احترام بگذارد و به وعده‌ها و تعهدات خود نسبت به دیگران عمل کند.

***

خداوند منبع قدرت ذهنی، خرد و فراوانی است. از او بخواهید شما را به مسیر درست هدایت کند تا به موفقیتی که به دنبالش هستید برسید. ابتدا مطمئن شوید که نیت شما درست است، سپس قدرت لازم برای رسیدن به هدفتان را دریافت خواهید کرد.

***

عشق سلاح معنوی است که به تمام جنگ‌ها پایان می‌دهد

***

صداقت بسیار قوی‌تر از دروغ و تهمت است اگر بتوانی خود را در قلعه‌ی صداقت محافظت کنی، آنگاه سرور و سرور سرزمین خود خواهی بود.

حقیقت پیروز خواهد شد، حتی اگر دیگران به تو بدی کرده باشند

به کسانی که در جستجوی خرد هستند، مادامی که آرزوی روشن بینی دارند، حکمت عطا کن و تمام تلاشت را بکن تا از نردبان خودشناسی بالا بروی و ترقی کنی.

صدایم، دستانم، پاهایم، قلبم، بدنم، احساساتم، اراده‌ام و همه چیزم را به خدا تقدیم و تقدیس کرده‌ام.

***

درد فقط مختص جسم نیست، درد فکری و روحی هم وجود دارد

وقتی ذهن پر از حسادت، ترس و سوءظن به شر است، یا وقتی شخصی با خودش در جنگ است، فکر کردن به خدا غیرممکن است.

ما از غم و افسردگی، از دیگر خلق و خوها و حالات روانی ناسالم، و از اضطراب‌هایی که بیشتر آنها ترس‌های بی‌اساس هستند، رنج می‌بریم. در سطح معنوی، ما از جهل نسبت به ماهیت جاودانه روح خود رنج می‌بریم.

***

کسانی که با خدا هماهنگ هستند، زیبایی نفس‌گیر را می‌بینند و شیرینی بی‌نظیری را می‌چشند که به هیچ طریق دیگری قابل تجربه نیست.

خدایا، آنگاه که روحم تو را خواند، ابرهای سکوتت فوران کرد و باران رحمتت سیل‌آسا فرو ریخت تا به سیلی خروشان از لطف تو تبدیل شد، نهر مبارک تو کرانه‌های وجودم را فرا گرفت و روحم در آب‌های ابدیت غوطه‌ور شد و حباب زندگی کوچکم در اقیانوس وجود فراگیر تو حل شد.

- مربی من به من آموخت که چگونه از قلم خرد استفاده کنم تا خود را به معبدی شایسته حضور الهی تبدیل کنم.

اگر می‌خواهید به هدفی والا دست یابید، با طراحی یک مدل ذهنی برای آن شروع کنید. اکنون می‌توانید هر جهتی را در آگاهی خود به طور محکم تثبیت کنید، اگر ایده‌ای قوی در ذهن خود بکارید؛ آنگاه تمام وجود شما با آن ایده مطابقت خواهد داشت و اعمال شما با آن همسو خواهد شد.

- عشق و مدارا برای هماهنگی و توافق ضروری هستند. عشق هر آنچه را که مفید و قابل رشد است، متحد و تغذیه می‌کند، در حالی که نفرت هر آنچه را که قابل اصلاح است، تفرقه می‌اندازد و نابود می‌کند.

***

ترس بزرگترین دشمن موفقیت است زیرا میل به تلاش را از بین می‌برد، و بدون آن فرد نمی‌تواند موفق شود.

رخوت فکری، عدم تلاش و فقدان پشتکار، همگی موانعی در مسیر موفقیت هستند. هدف نباید خود موفقیت باشد، بلکه باید یک زندگی درست باشد که به موفقیت منجر شود. اشتیاق بیش از حد برای موفقیت می‌تواند

یک مانع باشد. تلاش خلاقانه با پشتیبانی اراده و تمایل راسخ برای رسیدن به هدف، برای دستیابی به موفقیت ضروری است.

***

هر فکری که داریم، ارتعاش خاصی ایجاد می‌کند. وقتی با تمام وجود، ذهن و اعضای بدن خود به خدا فکر می‌کنید - و مرتباً در درون خود زمزمه می‌کنید "ای پروردگار"، ارتعاش قدرتمندی ایجاد می‌کنید که حضور الهی را به زندگی شما می‌آورد.

وقتی درمی‌یابیم که خداوند محبوب ابدی و دوست همیشگی ماست و عشق او به ما از هر عشق دیگری بیشتر است، نزدیکی او را احساس می‌کنیم و حضورش را لمس می‌کنیم، در نتیجه قلب‌هایمان مطمئن می‌شود و آرامش معنوی والایی را احساس می‌کنیم.

وقتی در مورد خدا مراقبه می‌کنید و ضربان شادی فزاینده‌ای را در قلب و سراسر بدنتان احساس می‌کنید، و گهگاه فوران‌هایی از آن شادی به شما دست می‌دهد، بدانید که خدا به آرزوهای قلبتان پاسخ داده است و احساسات سعادتی که تجربه می‌کنید، گواه آن پاسخ است.

***

وقتی ذهن وارد حالت آگاهی برتر می‌شود و حضور کامل بی‌نهایت را لمس می‌کند، می‌داند که با خدا در ارتباط است و این تجربه شیرین است، اما بیان حالت آن ارتباط که فراتر از توصیف است، با کلمات غیرممکن است.

***

من از مغناطیس خود برای جستجوی چیزهای مادی استفاده نکردم، بلکه از آن برای جذب حضور الهی که ابدی و فناناپذیر است، استفاده کردم.

***

پروردگارا، عمیق‌ترین آرزوهای قلبم را به من عطا کن و بگذار صدای مبارک تو را در اعماق روحم بشنوم. هرگز تو را فراموش نخواهم کرد، خدای محبوبم، و بدون تو در راه‌های زندگی گام نخواهم برداشت. مهمان ابدی من باش و در پناهگاه آرامش و شادی معنوی من ساکن شو. بگذار قلبم با عشق تو بتپد و افکارم هماهنگ باشند تا بتوانم آرامش و عشق تو را به دیگران ارزانی دارم. بگذار عطر عشق تو از گل سرخ قلبم ساطع شود و جان‌هایی را که در جستجوی آرامش هستند به سوی تو بکشاند.

***

مناظر کوهستانی نقاشی شده بر پرده آبی، مکانیک حیرت‌انگیز بدن انسان، گل‌های نفیس، نجابت ارواح نیک، والایی افکار والا و ژرفای عشق، همه ما را به یاد خالق شگفت‌انگیز و فوق‌العاده زیبا می‌اندازند.

***

من تمام تلاشم را خواهم کرد و هر کاری از دستم بربیاید انجام خواهم داد تا خودم و دیگران را در درجه اول در خدا ثروتمند کنم. من خانه‌های حکمت را در میان باغ‌های همیشه سبز صلح، مزین به شکوفه‌های فضایل معنوی نفیس، بنا خواهم کرد.

***

فرقی نمی‌کند موج کوچکی باشم یا موجی بزرگ، تا زمانی که دریای بزرگ زندگی از من حمایت می‌کند

من عمیقاً در اندیشه فرو خواهم رفت تا راز رازها را بیابم، و نور بصیرت را - مانند مشعلی - متمرکز خواهم کرد تا مقدس‌ترین چهره بر من آشکار شود.

***

باشد که نور تو در درونم، اطرافم و همه جا بدرخشد

***

عشق آتشی پنهان است که به فرمان الهی، ناهمواری‌های جهان را ذوب می‌کند و آن را به جوهره‌ای نامرئی از عشق جاودانه تبدیل می‌کند.

***

همانطور که خورشید نور و گرما می‌فرستد، من نیز پرتوهای امید را در روح فقرا و طردشدگان خواهم پاشید و شور و شوق جدیدی را در قلب کسانی که فکر می‌کنند ناامید هستند، خواهم کاشت.

***

پروردگارا، نگذار خودم و دیگران را با آتش سوزان حسادت بسوزانم، بلکه بگذار با یقین و رضایت، مهربانی و عشقی را که شایسته‌ی عزیزانم هستم، بپذیرم.

***

من در پشت دیوارهای وجدان پاکم در امنیت و آرامش هستم. گذشته تاریک را سوزانده‌ام و فقط به امروز فکر می‌کنم و وقتی سعی می‌کنم وجدانم را فریب دهم، از هیچ چیز جز خودم نخواهم ترسید.

***

امروز ریشه‌های نگرانی‌ها و ترس‌ها را آتش خواهم زد و آتش شادی را روشن خواهم کرد تا معبد روح درونم را روشن کنم.

***

هیچ‌کس نمی‌تواند با زبان رکیک یا رفتار بی‌ملاحظه مرا عصبانی کند، و هیچ‌کس نمی‌تواند با چاپلوسی، تعریف و تمجید مرا تحت تأثیر قرار دهد تا فکر کنم از خود واقعی‌ام بزرگتر و مهم‌تر هستم.

***

پروردگارا، قلبم را آنقدر وسیع کن که حضور مبارک تو را در خود جای دهد، و بگذار تا ابد با عشق تو بتپد.

***

اگر از اراده خود به درستی استفاده کنید، کارمای جدیدی برای شما ایجاد می‌شود، اما اکثر مردم نمی‌خواهند تغییر کنند و نمی‌خواهند تلاشی انجام دهند، بنابراین در مواجهه با مشکلات از پا می‌افتند و قادر به رویارویی با چالش‌ها نیستند.

***

پروردگارا، کمکم کن تا بین شادی پایدار روح و لذت‌های زودگذر نفسانی تمایز قائل شوم، نگذار در لذت‌های حواس زودگذر غرق شوم، و کمکم کن تا حواسم را چنان پالایش دهم که همیشه مرا شاد کنند.

***

پرتوهای ذهنم را از قلمرو تنگ و محدود حواس جدا کردم و آنها را در افق روح رها ساختم، بدین ترتیب ادراکاتم رشد کرد و آگاهی‌ام در همه جهات گسترش یافت.

***

اگر کسی عادت‌های ناخواسته‌ای دارد که می‌خواهد آنها را ترک کند، نباید احساس درماندگی یا گرفتاری کند. اکنون فرصتی پیش آمده است تا با پرورش عزم گذشته و تمرین منظم و صحیح مراقبه، بر این عادت‌ها غلبه کند.

***

ای مالک جان‌ها و دل‌ها، پرتوهای شادی که در آسمان آرامش درونم گسترده شده، نزدیک شدن ظهور مبارک تو را نوید می‌دهد.

***

پروردگارا، من لبخندی از سر اطمینان و اعتماد به نفس می‌زنم، زیرا چه بر سطح این زندگی شناور باشم و چه در امواج مرگ غرق، در قلب حیات جاودان تو قرار دارم، که امنیت و حمایت را فراهم می‌کند، و دست قدرتمند و مبارک تو مرا نگه می‌دارد.

***

بیماری، پیری و مرگ، دشواری‌ها و موانعی هستند که بدن با آنها روبرو می‌شود. با این حال، بیماری‌های روانی از طریق غم، ترس، خشم، امیال سرکوب‌شده، کینه، نفرت، وسواس‌های عاطفی، آشفتگی عصبی تب‌آلود و نوعی سرطان روانی که قوای ذهنی را فلج می‌کند، به ذهن هجوم می‌آورند. با این حال، خطرناک‌ترین بیماری، بیماری روح است که به صورت جهل بروز

می‌کند و همه بیماری‌های دیگر از آن سرچشمه می‌گیرند و گسترش می‌یابند.

***

نباید اجازه داد سرچشمه آرمان‌گرایی والا که احساسات عشق و عواطف پاک ما را تغذیه می‌کند، خشک شود.

***

هر آنچه از نظر ظاهری جذاب است، جذابیت خود را از درون می‌گیرد و هیچ چیز مانند تحریف‌های روانی مانند خشم، کینه، حسادت و نفرت، آینه پاک روح را کدر نمی‌کند. هر کس که بکوشد خود را از این ترکیبات بیگانه با طبیعت روح رها کند، نور زیبایی درونی از درونش ساطع خواهد شد.

***

آگاهی باید از قلمرو محدود فیزیکی به افق‌های نامحدود آرامش درون روح ارتقا یابد.

***

ای روح پاکی و معصومیت، مرا از امیال نفسانی سیری ناپذیر رهایی بخش، تا همه هوس‌های حریصانه در شعله خرد به خاکستر تبدیل شوند، و بتوانم سرسختانه و مصممانه هر تکانه حواس را مهار کنم، و بتوانم با اراده تو همراه شوم، ملودی ساده‌ام را هماهنگ بنوازم، وظایف کوچکم را انجام دهم و سرود فروتنانه‌ام را بخوانم.

پروردگارا، کمکم کن تا از حواسم فقط در راه‌های درست و منطقی استفاده کنم و آنها را چنان پالایش دهم که به سعادت حقیقی‌ام کمک کنند.

***

فولاد خردی که از میان آتش سوزان تجربه استخراج می‌کنیم، چیز شگفت‌انگیزی است. زندگی با تبدیل فلزات پایه به عناصر گرانبها، ما را پالایش می‌دهد تا بتوانیم در این زندگی به عنوان روحی به پاکی جواهرات، به سختی فولاد و در عین حال انعطاف‌پذیر و خم‌شونده زندگی کنیم، بدون اینکه زیر فشارهای سختی‌ها و آزمایش‌های دشوار بشکنیم.

***

نیرویی پنهان در حال کار است تا طرحی اخلاقی و معنوی را برای ایجاد نظم و هماهنگی در میان آنچه که به نظر ناهماهنگی و هرج و مرج در خلقت است، اجرا کند.

***

ای محبوب الهی من، تو شادی جاودانه و همواره نوشونده هستی، تو سعادت روح هستی و تو خوشبختی‌ای هستی که من آرزویش را دارم.

***

دعا به درگاه خدا باید با اشتیاق وافر و توکل مطلق انجام شود، و در سکوت و آرامش پاسخ داده خواهد شد، پاسخی پنهان که آسایش می‌آورد و تغییر سریعی در زندگی فرد ایجاد می‌کند.

***

اول، ما باید شادی ارتباط با خدا را تجربه کنیم تا بتوانیم آن را با لذت‌های زمینیِ پست‌تر مقایسه کنیم. سپس، آرزوها ماهیت والاتری خواهند داشت. آرزوها بی‌پایان هستند؛ به محض اینکه یک آرزو برآورده می‌شود، آرزوی دیگری جای آن را می‌گیرد و همینطور ادامه می‌یابد. اما وقتی خدا را پیدا می‌کنید، تمام آرزوهایتان برآورده می‌شود.

***

ای انسان‌های سخاوتمند و مهربانی که هدایای سخاوتمندانه تو را می‌پذیرند و آن را با دیگران به اشتراک می‌گذارند، درک خود را گسترش می‌دهند و به حضور پربرکت تو نزدیک‌تر می‌شوند. همانطور که هر روز هدایا و نعمت‌های بی‌شماری از تو دریافت می‌کنیم، بیایید با ستایش و سپاسگزاری به سوی تو روی آوریم، ای بخشنده همه هدایا و نعمت‌ها.

***

تا زمانی که تو با من هستی، ای پروردگار، هیچ بدی به من نخواهد رسید، زیرا تو از من روی برمی‌گردانی و مرا از آسیب محافظت می‌کنی.

***

کاروان دعاهای من به سوی تو در حرکت است. طوفان‌های شن ناامیدی گاه و بیگاه مانع آن شده‌اند. اما وقتی از دور، واحه دلگرمی خاموش تو را می‌بینم، جانی تازه می‌گیرم و نیرویم تجدید می‌شود، بنابراین تلاشم را برای رسیدن به تو دو چندان می‌کنم، مشتاقم لب‌های تشنه‌ام را در چشمه شادی تو فرو ببرم و بنوشم تا سیراب شوم.

***

پروردگارا، بگذار فقط خوبی و پاکی را ببینم و فقط سخنان الهام بخش بگویم، بگذار رایحه معطر عشق تو را با رایحه بهشتی اش استشمام کنم، غذای ساده و سالم بخورم و عطرهای دلپذیری را که مرا به یاد تو می‌اندازند، استنشاق کنم، بگذار لمس مبارک تو را احساس کنم.

***

در باغ بیداری معنوی، قطرات توبه‌ام را جمع کردم و در آن اشک‌هایی که برای تو عزیز هستند، قلبم کاملاً پاک شد.

***

خدایا، چشمان من مجذوب صحنه‌های پیوسته در حال تغییر زندگی و مناظر پر جنب و جوش طبیعت، با گل‌های متنوع و رنگارنگشان و ابرهای

شناور در سکوت افق است. چشمان روحم را بگشا تا زیبایی بی‌نظیر تو را در هر آنچه نیکو و زیباست ببینم و نگذار در هستی جز تو چیزی نبینم.

***

بگذار فرشی نرم از خودشناسی ببافم که همه دوستدارانت بتوانند در مسیر بیداری ابدی بر آن گام بردارند.

***

خدا حتی زمانی که ما او را به یاد نمی‌آوریم، ما را به یاد دارد. اگر او حتی برای لحظه‌ای خلقت را فراموش کند، همه چیز از هستی محو می‌شود. چه کسی جز خدا این زمین را که در فضا شناور است، حفظ می‌کند؟ چه کسی دیگری باعث رشد درختان و شکوفایی گل‌ها می‌شود؟ در واقع، این خداست که قلب ما را به تپش وامی‌دارد. او کسی است که هر روز غذای ما را هضم می‌کند و سلول‌های بدن ما را تجدید می‌کند. با این حال، چه تعداد کمی او را به یاد می‌آورند و از او قدردانی می‌کنند که شایسته اوست!

***

پروردگارا، بگذار با عشق به فضیلت بنگریم و دریابیم که اطاعت از قوانین آفرینش تو، تاج رحمت تو را بر سر ما خواهد گذاشت.

***

پروردگارا، بگذار بدانیم که تو سرچشمه سلامتی، اقیانوس حیات و منبع همه فهم و دانش هستی، ما را از جهل و آثار آن، از ترس‌ها و نگرانی‌ها رهایی بخش، و بگذار سیل حکمت تو همه ویرانی‌ها و خرابی‌ها را از زندگی ما پاک کند.

***

من اغلب در مراقبه به شیرین‌ترین ترانه‌های عزیزانت، به سمفونی‌های معنوی شگفت‌انگیز و والا برای تکمیل قطعات سرودهای دسته‌جمعی بکر از احساسات قلبم، و به سرودهای سوزناک که بیانگر اشتیاق دیرینه‌ام برای تو و اشتیاق روزافزونم برای دیدار توست، گوش می‌دادم.

***

از مناظر نفس‌گیر ایده‌ها در دنیای نادیده و پنهان زیبایی درون روحتان لذت ببرید.

بین اسکندر و یوگی

اراده تزلزل‌ناپذیر: داستان کشف قطب شمال

چه کسی اولین انسانی بود که چشمانش با دیدن قطب شمال برای اولین بار در تاریخ پر از اشک (و شاید هم پر از شادی و سرما) شد؟

چگونه و چه زمانی این اتفاق افتاد؟ این چیزی است که ما سعی خواهیم کرد در سطور بعدی دریابیم.

قرن‌هاست که مردم تلاش کرده‌اند به آن منطقه سردسیر کره زمین برسند، و تاریخ هرگز ماجراجویی جسورانه‌تری از این تلاش‌ها که اغلب به قیمت جانشان تمام شده، به خود ندیده است. جزئیات پیشروی‌های آنها به سمت شمال، حکایت از شاهکارهای قهرمانانه و همچنین تراژدی‌هایی دارد.

صدها و شاید هزاران سال پیش، ساکنان مناطق اطراف دریای مدیترانه معتقد بودند که جهان مانند یک دیسک صاف است که توسط رودخانه بزرگی که آن را اوکئانوس می‌نامیدند، احاطه شده است.

آنها چیز زیادی در مورد مناطق دور از خود نمی‌دانستند، اما از رویاپردازی و تفکر در مورد آن مکان‌های دور، مانند آن سوی آلپ و بالکان، لذت می‌بردند.

از این مناطق، قلع برای ساخت برنز استخراج می‌شد و کهربا برای جواهرات و زیورآلات استخراج می‌شد. با این حال، اطلاعات موثقی در مورد شمال وجود نداشت، بنابراین شاعران خود را وقف بافتن داستان‌های جذابی از آنچه در آن سوی کوه‌ها قرار دارد، کردند.

شاعر افسانه‌ای و جاودان ما، هومر، از سیمری‌ها در شمال مه‌آلود و غول‌هایی که در آنجا ساکن هستند، برای ما می‌گوید، جایی که روزها آنقدر کوتاه است که چوپانی که عصر برمی‌گردد، با چوپان دیگری که صبح برای چرا بیرون می‌رود، روبرو می‌شود. داستان‌های دیگر حاکی از آن است که مردم چیزهایی در مورد قطب شمال می‌دانستند، اما بیشتر ایده‌های آنها در مورد آن نادرست و اغلب حتی اشتباه بود.

با گذشت زمان، مردم تلاش کردند تا به قطب‌ها برسند. در سال ۵۰۰ پیش از میلاد، مردی به نام هامیلکیوس اهل کارتاژ

سفر دریایی بزرگی را به سمت شمال آغاز کرد و به ایرلند رسید و سفر خود را ثبت کرد. این اولین گزارش قابل اعتماد بود. تلاش‌های بعدی با دریانوردی اسکاندیناویایی‌ها از دریاهای یخی و کشف ایسلند ادامه یافت. از آنجا، آنها به جستجوی خود برای یافتن زمین و گنج‌های بیشتر ادامه دادند.

ده‌ها نفر تلاش کردند و شکست خوردند. ما جزئیات تلاش‌های آنها را نادیده می‌گیریم و به سراغ اولین کاشف قطب شمال می‌رویم.

رابرت ادوین پیری در سال ۱۸۵۶ در پنسیلوانیا متولد شد. او در رشته مهندسی تحصیل کرد و سپس به نیروی دریایی ایالات متحده پیوست. او اشتیاق شدیدی برای کاوش در مناطق قطبی در خود احساس می‌کرد. او از تمام خطرات و موانعی که کاوشگران پیش از او با آن مواجه شده بودند، آگاه بود، اما مصمم بود که ادامه دهد و در اعماق وجودش می‌دانست که از تصمیم خود عقب‌نشینی نخواهد کرد.

کاوشگر ما، پیری، سعی کرد هر آنچه را که می‌تواند در مورد قطب شمال، شرایط آن و جزئیات پیرامون آن کشف کند.

در سال ۱۸۸۶، او به شمال گرینلند سفر کرد و پنج سال بعد، سفر اکتشافی دوم خود را آغاز کرد و به مطالعه مردم، عبور از یخچال‌های طبیعی و اثبات وجود خط ساحلی شمالی در گرینلند پرداخت و بدین ترتیب جایگاه آن را به عنوان بزرگترین جزیره جهان تثبیت کرد. دو سال بعد، او به گرینلند بازگشت. در سال ۱۸۹۸، او یک سفر اکتشافی چهار ساله را آغاز کرد.

حالا پری احساس می‌کرد آماده است تا به ناشناخته‌ها قدم بگذارد. او سفر خطرناک خود را در سال ۱۹۰۲ آغاز کرد، اما به دلیل شرایط پیش‌بینی نشده مجبور به بازگشت شد. در سال ۱۹۰۵، او دوباره تلاش کرد و این بار به شمالی‌ترین عرض جغرافیایی رسید. سرانجام، در سال ۱۹۰۸، او با کشتی بخار روزولت بادبان کشید و هشتمین سفر دریایی او سرانجام با موفقیت به پایان رسید. او و همراهانش از کشتی پیاده شدند، سورتمه‌های سگ را گرفتند و به سمت قطب حرکت کردند. در نقاط مختلف، برخی از همراهانش برای برپایی اردوگاه‌ها و

جمع‌آوری آذوقه برای سفر بازگشت او و همچنین کمک‌هایشان عقب می‌ماندند.

او به همراه یک خدمتکار سیاه‌پوست و چهار اسکیمو، با آذوقه کافی برای چهل روز، به سفر خود ادامه داد.

پری در آخرین ایستگاه با کسانی که پشت سر گذاشته بود خداحافظی کرد و به سمت قطب شمال پیاده رفت و در ۶ آوریل ۱۹۰۹ به آن رسید و سرانجام بر بام جهان ایستاد.

قبل از اینکه پیری به قطب شمال برسد، فضانورد آمریکایی، فردریک کوک، تلگرافی از جزایر شتلند ارسال کرد و ادعا کرد که یک سال زودتر به قطب شمال رسیده است. با این حال، هنگامی که دانشمندان ادعاهای کوک را بررسی کردند، دریافتند که آنها دروغ هستند و او به قطب شمال نرسیده است. با این وجود، آنها برخی از اکتشافات او در این منطقه را تصدیق کردند.

پری اراده‌ی فوق‌العاده‌ای داشت و با وجود درد طاقت‌فرسای پاهایش، که ناشی از از دست دادن انگشتان پایش در سال ۱۸۹۸ بر اثر سرمازدگی بود و منجر به قطع عضو شد، خود را مجبور به راه رفتن مداوم می‌کرد. با این حال، این معلولیت او را از پیاده‌روی (به همراه همراه وفادار و ارزشمندش، مرد سیاه‌پوست، متیو هنسون) به مسافت ۱۴۰۰ کیلومتر (پیاده روی روی یخ در شرایط بسیار دشوار!) در اطراف نوک شمالی گرینلند برای ایجاد نقشه‌ای دقیق از منطقه باز نداشت. چه شاهکار قهرمانی!

پری هنوز هم یکی از شجاع‌ترین و مصمم‌ترین مردان در رسیدن به اهداف محسوب می‌شود.

در این زمینه، امام علی (رضی الله عنه) می‌فرماید:

» پس باید کوشا و سخت‌کوش، آماده و مهیا باشی و روزی خود را بیفزایی.«

درود بر شما

بین اسکندر و یوگی

داستان‌های جذابی توسط مورخان یونانی و دیگران که اسکندر را در لشکرکشی‌اش به هند همراهی یا دنبال می‌کردند، با دقت ثبت شده است. دکتر مک‌کرندل این روایت‌ها را برای روشن کردن هند باستان ترجمه کرده است. یکی از چشمگیرترین جنبه‌های شکست فتح اسکندر، علاقه عمیق او به فلسفه هند و جامعه یوگی‌ها و مردان پرهیزگاری بود که گهگاه با آنها روبرو می‌شد و واقعاً آرزوی معاشرت با آنها را داشت. پس از رسیدن به تاکسیلا در شمال هند، جنگجوی یونانی، اوناسکریتوس، شاگرد مکتب یونانی دیوژن، را فرستاد تا استاد زاهد هندی دانداموس را که در آن زمان در تاکسیلا زندگی می‌کرد، نزد او بیاورد.

اونیسکرتیاس پس از آنکه دانداموس مخفیگاه او را در قلب جنگل یافت، به او گفت:

» درود و سلام، ای آموزگار برهمن‌ها! اسکندر، پسر خدای بزرگ زئوس و سرور همه آفرینش، از تو می‌خواهد که نزد او بروی. اگر چنین کنی، پاداشی سخاوتمندانه به تو خواهد داد، اما اگر امتناع کنی، سرت را از تنت جدا خواهد کرد.«

یوگی با آرامش این دعوت اجباری را پذیرفت، به سختی سرش را از روی تخت برگ‌مانندش بلند کرد و پاسخ داد:

» و من نیز پسر خدای زئوس هستم، اگر اسکندر باشد، از آنچه اسکندر دارد چیزی نمی‌خواهم، زیرا به آنچه دارم راضی هستم، در حالی که او را می‌بینم که بی‌هدف با افرادش بر آب و خشکی در حرکت است و هرگز پایانی برای سرگردانی او نیست.«

» برو و به اسکندر بگو که تنها خداوند، سروری است که شایسته هرگونه پرستش و ستایش است. او پادشاه والامقامی است که هرگز به شرارت فرمان نمی‌دهد، زیرا او آفریننده نور، صلح، زندگی و آب و آفریننده جسم و جان آدمیان است. همه مردم هنگامی که مرگ آنها را آزاد می‌کند، به سوی او بازمی‌گردند تا دیگر در معرض شر بیماری‌ها نباشند.«

مرد خردمند با کنایه‌ای آرام به سخنانش ادامه داد:

» اسکندر خدا نیست، زیرا او قطعاً طعم مرگ را خواهد چشید و چگونه کسی مانند او می‌تواند سرور هستی باشد در حالی که هنوز بر تخت جهان درونی ننشسته، و زنده به ورطه نیستی گام نگذاشته، و مسیر خورشید را بر فراز مناطق وسیع زمین نمی‌داند، و علاوه بر این، ملت‌های همسایه نام او را نشنیده‌اند؟!«

پس از این سرزنش، که سخت‌ترین حمله به گوش (خداوند جهان) محسوب می‌شود، قدیس با طعنه افزود: «اگر مستعمرات فعلی اسکندر برای ارضای حرص و طمع او کافی نیست، بگذارید از رودخانه گنگ عبور کند و کشور پهناوری را خواهد یافت که می‌تواند همه مردانش را در خود جای دهد.«

» آنچه اسکندر به من پیشنهاد می‌دهد و هدایایی که وعده می‌دهد، برای من بی‌ارزش هستند. چیزهایی که واقعاً برایم ارزشمند و مفید یا باارزش هستند، این درختانی هستند که از آنها خانه‌ام را می‌سازم، این گیاهان گلدار که روزی روزانه‌ام را تأمین می‌کنند، و آبی که تشنگی‌ام را فرو می‌نشاند. تمام دارایی‌های دیگر، که با دقت فراوان جمع‌آوری شده‌اند، باری بر دوش صاحبانشان هستند و چیزی جز غم و پشیمانی برایشان باقی نمی‌گذارد، سرنوشت انسان‌های ناآگاه. اما من، با آرامش در میان برگ‌ها و علف‌های جنگل دراز کشیده‌ام و از آنجایی که چیزی ندارم که مرا بیدار نگه دارد، به خواب عمیقی فرو می‌روم و از خوابی شیرین و آرام لذت می‌برم. اگر چیزی داشتم که نیاز به مراقبت و هوشیاری داشت، آرامشم را بر هم می‌زد و مرا از لذت خواب محروم می‌کرد. زمین هر آنچه را که نیاز دارم در اختیارم قرار می‌دهد، همانطور که مادری به نوزادش شیر می‌دهد، هر جا که بخواهم پرسه می‌زنم و هیچ نگرانی ندارم که مرا آزار دهد یا به زندگی‌ام آسیب برساند.«

حتی اگر اسکندر سرم را از تنم جدا کند، نمی‌تواند روحم را نابود کند، سرم که پس از مرگ خاموش خواهد شد، و بدنم که مانند جامه‌ای ژنده خواهد شد، بر روی خاکی که از آن ساخته شده‌اند، باقی خواهد ماند.

و اما من، به عنوان یک روح، آنگاه به سوی خدا صعود خواهم کرد، خدایی که ما را در کالبدها پوشاند و بر روی این

زمین قرار داد تا بتوانیم - در حالی که اینجا هستیم - به او ثابت کنیم که آیا تسلیم اراده او خواهیم شد و در اطاعت از او زندگی خواهیم کرد یا خیر. و هنگامی که در پیشگاه او بایستیم، او از اعمال ما حساب خواهد خواست. او قاضی عادلی است که همه شر، گناه و معصیت را محکوم می‌کند، جایی که فریادهای مظلومان به مجازات ظالم تبدیل می‌شود.

بگذارید اسکندر از این تهدید برای ترساندن کسانی که طمع ثروت دارند یا از مرگ می‌ترسند استفاده کند، سلاح اسکندر در برابر یوگی‌ها ضعیف است.

ما نه پول را دوست داریم و نه از مرگ می‌ترسیم. برو و به او بگو که دانداموس به هیچ یک از داشته‌های تو نیازی ندارد، و بنابراین از آمدن نزد تو امتناع می‌کند. اما اگر به دانداموس نیاز داری، خودت نزد او بیا.» اسکندر با توجه عمیقی پاسخ یوگی را از زبان اونسیکریتوس دریافت کرد و میل فزاینده‌ای برای دیدن دانداموس احساس کرد، کسی که - با وجود برهنگی و پیری‌اش - او را فاتح شهرها و مطیع‌کننده‌ی کشورها، بیش از همتای خود می‌دید.

خاطرات : یک زندگینامه

نوشته پاراماهانسا یوگاناندا

برخی از بینش‌های معنوی

برای معلم خردمند پارامهانسا یوگاناندا

خداوند به ما آزادی انتخاب داده و در درون ما وجدانی قرار داده است تا بین خوب و بد، و بین آنچه مفید و آنچه مضر است، تمایز قائل شود.

وقتی قدرت معنوی را در وجود خود فعال احساس می‌کنیم، احساس می‌کنیم که به جلو حرکت می‌کنیم و پیشرفت می‌کنیم، بنابراین اعتماد ما به خدا و خودمان افزایش می‌یابد و شتاب مشکلات کاهش می‌یابد تا بتوانیم با اعتماد به نفس، آسایش و تعادل به طور سازنده با آنها برخورد کنیم.

طبیعت حقیقی ما روح است که جوهره آن صلح، صفا، آرامش و سکون است. این عناصر مقدس در درون ما هستند و بخش جدایی‌ناپذیر وجود معنوی ما را تشکیل می‌دهند.

مردم اغلب در مورد فشارهایی که احساس می‌کنند و استرس روانی که زیر بار خواسته‌های فراوان متحمل می‌شوند صحبت می‌کنند، اما ما نباید به خودمان اجازه دهیم که طعمه هیچ نوع مشکلی شویم و همیشه باید به یاد داشته باشیم که خداوند به ما قدرت کافی برای مقابله با تمام چالش‌هایی که با آنها روبرو هستیم داده است.

در مسیر زندگی، خدا را در قلب خود داشته باشید

پاهایت را بر زمین و سرت را بر فراز ابرهای جهل، در افق خورشید خرد جاودان، استوار نگه دار.

وقتی توانایی لذت بردن از زندگی و شرکت در فعالیت‌های تفریحی سالم را از دست می‌دهیم، جدی‌تر و عصبی‌تر از آنچه که باید باشیم می‌شویم. حتی اگر فضا تیره و تار به نظر برسد، باید باور خود را حفظ کنیم که خورشید دوباره طلوع خواهد کرد و کسانی که در مسیر درست هستند، خواهند رسید، مهم نیست مسافت چقدر طولانی به نظر برسد و مقصد چقدر دور باشد.

در فروتنی، قدرت معنوی حقیقی، عظمت فداکاری، عمق عشق و شکوه رضایت و تسلیم نهفته است.

انسان با اراده قوی با خدا هماهنگ است و منتظر نمی‌ماند تا سیارات و ستارگان لبخند خود را به او هدیه دهند، بلکه مانند شهابی نافذ به سفر خود ادامه می‌دهد و جز ستاره راهنمای خدا که خورشید خورشیدها و پروردگار قانون و ارواح است، هیچ تأثیری بر او نمی‌گذارد.

نباید روی باخت و شکست تمرکز کرد، بلکه باید بارها و بارها تلاش کرد، مهم نیست چند تلاش ناموفق وجود داشته باشد و چقدر تلخ باشند.

ای دوستی، تو چه والامقامی و خاک تو چه حاصلخیز و مقدس است! عشق، خوراک توست و وفاداری، نوشیدنی تو!

ما به این دنیا آمده‌ایم تا خود را توسعه دهیم و پتانسیل معنوی خود را کشف کنیم، نه اینکه در دریاهای تاریک توهم که خطرات بی‌شماری را در بر دارد، غوطه‌ور شویم.

شیرین‌ترین لذت در هستی، این احساس است که در حضور خدا در امنیت و آرامش هستیم.

فصل شکست بهترین و مناسب‌ترین زمان برای کاشتن بذر موفقیت است. شکست را باید از ریشه ریشه‌کن کرد و مزارع زندگی را با کوشش و اراده کشت کرد و بذر نیکی کاشت تا به خواست خدا ، محصول فراوانی برداشت شود.

افراد کمی موقعیت‌های خود را تجزیه و تحلیل می‌کنند و تصمیم می‌گیرند که آیا در حال پیشرفت هستند یا عقب‌گرد. به عنوان انسان‌هایی که از ادراک، خرد و فهم برخورداریم، بزرگترین وظیفه ما این است که از خرد و ادراک خود به روش‌های درست استفاده کنیم.

هیچ فرد واقعاً معنوی نمی‌تواند بدون موفقیت مادی زندگی کند و دغدغه‌های مادی هیچ‌کس آنقدر زیاد نیست که مانع از تفکر درباره خدا و اختصاص زمان لازم به تفکر، خدمت و وظایف معنوی شود.

انسان باید با تمام افکار، احساسات و بینش خود زندگی کند و نسبت به هر آنچه در اطرافش می‌گذرد هوشیار و مراقب باشد، درست مانند عکاسی ماهر که منتظر مناسب‌ترین فرصت‌ها برای ثبت شگفت‌انگیزترین تصاویر از دل‌انگیزترین مناظر است.

هر انسانی دارای پتانسیل‌های بکری است. او تمام قدرت مورد نیاز خود را دارد. ذهن خود یک قدرت برتر است و باید از عادات و مفاهیم منسوخ و محدودکننده رهایی یابد.

به یاد داشته باشیم تا زمانی که حس «خود» غالب است، تمایل به فاصله گرفتن از خدا وجود دارد، با این فرض که ما قدرت و خرد کافی داریم تا بدون حمایت روی پای خود بایستیم و مشکلات خود را به تنهایی حل کنیم.

ما می‌ترسیم که اگر تسلیم اراده خدا شویم، در آنچه خدا برای ما می‌فرستد، خوشبختی پیدا نکنیم و این نشانه ایمان ضعیف است، اما دیر یا زود، مجبور خواهیم شد به خدا روی آوریم و هر کسی این حقیقت را در زندگی خود کشف خواهد کرد، اگر هنوز کشف نکرده باشد.

ما باید با اطمینان کامل به خدا روی آوریم و با او رک و راست و صمیمانه به ساده‌ترین زبان - زبان قلب - صحبت کنیم و از او بخواهیم که به ما کمک کند تا او را جستجو کنیم و به او توکل کنیم تا قلب‌هایمان را آرام کند و ما را از پریشانی و

ناراحتی و از هر چیزی که ممکن است سر راه ما قرار گیرد و سعی کند ما را از هدف معنوی‌مان دور کند، رهایی بخشد.

اجازه ندهید که قربانی دنیا و تله‌هایش شوید. شما باید کنترل زندگی خود را به دست بگیرید، قدرت درونی خود را بیدار کنید و کشتی زندگی خود را به سمت بندر امن هدایت کنید.

وقتی ذهن‌ها غبار جهل را از خود بزدایند و قید و بندهایی را که قدرت‌هایشان را به هم می‌بندد، بشکنند، برای خلاقیت و تعامل مثبت با زندگی توانمندتر خواهند شد.

اگر کسی با کسی که از خودش قوی‌تر است مبارزه نکند، قوی نخواهد شد. به همین ترتیب، وقتی با شجاعت و قدرت معنوی با مشکلات خود روبرو می‌شوید، قوی‌تر و مقاوم‌تر می‌شوید.

فکر نکنید که در مواجهه با شرایط زندگی، هر چقدر هم که دشوار یا سخت باشند، ضعیف و ناتوان هستید. خداوند به شما قدرت غلبه بر هر چالش روزانه را داده است. به یاد داشته باشید که مهم نیست مشکلات شما چقدر بزرگ باشند، شما قدرت کافی برای مقابله با آنها را دارید. خداوند با شماست و تا زمانی که به او ایمان داشته باشید و با شجاعت شجاعان در نبرد زندگی استقامت کنید، از شما حمایت خواهد کرد.

زمان آن فرا رسیده است که بشریت جایگاه خود را مشخص کند و مسیری را که باید طی کند، انتخاب کند: یا به سوی هرج و مرج و نابودی یا به سوی آرمان‌های والای جهانی که ادیان ابراهیمی برای رهایی جان‌ها و جهان از رنج و مصیبت‌ها از آن حمایت می‌کنند. اگر بشریت نقش خود را آنطور که باید ایفا کند و اصول نیکی، عشق و اخلاق فضیلت‌مندانه او را هدایت کند، مطمئناً تاریکی از بین خواهد رفت و تاریکی محو خواهد شد.

شما قدرت‌های والا و استعدادهای گرانبهایی دارید که در اعماق وجودتان خفته‌اند، اما از آنها استفاده نمی‌کنید. به سوی افق‌های یک زندگی فرهیخته رهسپار شوید، جایی که موفقیت، شادی و آرامش وجود دارد.

وقتی کسی به من می‌گوید که نمی‌تواند این یا آن کار را انجام دهد، حرفش را باور نمی‌کنم، زیرا اگر خودش را برای هر کاری که قصد انجامش را دارد آماده کند، می‌تواند آن را انجام دهد.

دیدم که چگونه خاک روح مرا با شخمِ آزمایش‌ها و رنج‌ها شخم می‌زدی و بذرهای حکمت خود را در شیارهای آن می‌پاشیدی. من همچنان به آبیاری آن بذرها ادامه دادم و هنگامی که خورشید رحمت تو بر آنها تابید، رشد کردند و شکوفا شدند و ثمره پربرکتی از رضایت و خشنودی به بار آوردند.

کرم ابریشم درون پیله تارهایی به دور خود می‌تنید. پیش از آنکه به صورت پروانه از پیله بیرون بیاید، اغلب خود را در زندان ابریشمی که ساخته، مرده می‌یابد. این موضوع در مورد انسان‌ها نیز صدق می‌کند. پیش از آنکه بال‌های تشخیصشان رشد کند، تارهایی از ترس، اضطراب و جهل به دور خود می‌تنند تا اینکه بیماری از راه می‌رسد و زمان عزیمت فرا می‌رسد و بدین ترتیب پایان فرا می‌رسد.

ما اغلب خود را در زندانی که خود ساخته‌ایم گرفتار می‌بینیم. چه چیزی باعث این همه رنج می‌شود؟ افکار خودمان و شیوه‌های نادرست زندگی، زیرا ما قبل از فکر کردن عمل می‌کنیم. ما باید خود را از افکار خشم و خودخواهی و از زندگی بی‌نظم و ناسازگار با آرمان‌های والای خود رها کنیم. همه کسانی که جاه‌طلبی‌های معنوی دارند باید همیشه انرژی خود را در جریان نگه دارند و روحیه خود را از طریق تفکر مثبت، خوش‌بینی و کار پربار قوی نگه دارند.

نترسیدن به معنای ایمان به خدا و حمایت او و ایمان به عدالت، حکمت، رحمت، عشق و حضور مطلق اوست.

هیچ حمایت یا امنیتی خارج از خدا وجود ندارد، اگر خواهان امنیت و آرامش خاطر هستیم، باید کاملاً به او روی آوریم.

کسانی که فقط به امنیت و آسایش خود فکر می‌کنند و نیازهای دیگران را فراموش می‌کنند یا نادیده می‌گیرند، در واقع در حال استقبال از فقری هستند که روزی نصیبشان خواهد شد.

کسانی که به جای استفاده از ثروت خود در کارهای نیک، به آن می‌چسبند، در زندگی پس از مرگ خود سعادتی برای خود به ارمغان نمی‌آورند؛ بلکه فقیر به دنیا می‌آیند و تحت تأثیر امیال و هوس‌های ثروتمندان قرار می‌گیرند. اما کسانی که ثروت خود را با دیگران به اشتراک می‌گذارند، هر جا که می‌روند، سعادت و فراوانی را به خود جذب می‌کنند.

وقتی با میل و رغبت به کسانی که شایسته آن هستند، کمک می‌کنی، خواهی دید که خدا همیشه با توست و هرگز تو را

رها نخواهد کرد و با کمک و عنایت او به هیچ چیز نیاز نخواهی داشت. پس به خدا توکل کن، کمک او به تو خواهد رسید و عنایت او تو را فرا خواهد گرفت.

ای محبوبِ پنهانِ الهی، تو چشمه عشقی هستی که از قلب دوستی جاری است، و تو پرتوهای گرمی هستی که جوانه‌های احساسات را به گل‌های سرخِ تازه‌ی وفاداری و اندیشه‌های لطیف شاعرانه تبدیل می‌کنی.

همه ما فرستنده و گیرنده انسانی هستیم: شما افکار دیگران را از طریق قلب خود که مرکز احساس است دریافت می‌کنید و افکار خود را از طریق چشم معنوی (در پیشانی بین ابروها) که مرکز تمرکز و اراده است منتقل می‌کنید. آنتن شما در مغز، مرکز آگاهی و ادراک بالاتر و شهودی است.

فرض کنید از خانه خود دور هستید و می‌خواهید بدانید آنجا چه می‌گذرد. اگر حواس شما بسیار آرام و ذهنتان آرام باشد، می‌توانید احساسات و افکار خانواده‌تان را در خانه درک کنید.

وقتی توانایی بالایی در تمرکز داشته باشید، افکارتان می‌توانند به هر جایی نفوذ کنند و حواستان سرشار از انرژی حیاتی می‌شوند.

هر چیزی در جهان از انرژی یا ارتعاش تشکیل شده است. ارتعاش کلام، تجلی یا بیانی شدیدتر از ارتعاش فکر است. افکار همه انسان‌ها در اتر موج می‌زند. از آنجایی که افکار دارای رتبه ارتعاشی بالایی هستند، هنوز آشکار نشده‌اند. خوشبختانه، ما افکار همه مردم را نمی‌دانیم!

با فشار دادن یا چرخاندن دکمه‌های رادیو (و این روزها به روش‌های دیگر)، می‌توانید آهنگ‌ها و صداهای مختلفی را بشنوید. اگر آگاهی ذاتی در لایه‌های اتر که امواج رادیویی از طریق آنها به گیرنده شما می‌رسند، وجود نداشت، شما تمام صداهای پخش شده را به طور همزمان می‌شنیدید.

خداوند اتر را آفرید و به ذهن انسان الهام بخشید تا وسیله‌ای برای ارسال و دریافت ارتعاشات از طریق این واسطه ابداع کند. امواج رادیویی برای انتشار خود به اتر و برای ارسال و دریافت به الکتریسیته متکی هستند. این امواج رادیویی مرتعش، ایده‌هایی هستند که از طریق فضا به هر گیرنده رزونانسی منتقل می‌شوند.

وقتی به یکی از عزیزانتان نزدیک هستید، افکار او را حس می‌کنید، اما ممکن است نتوانید افکار کسی را که از شما دور است حس کنید، مگر اینکه دارای ادراک حسی بسیار پیشرفته‌ای باشید. کسانی که مرتباً تکنیک‌های تمرکز و مراقبه را تمرین می‌کنند، آرامش عمیقی را تجربه می‌کنند و افکارشان در نتیجه این تمرین پالایش می‌یابد و آنها را قادر می‌سازد تا افکار و نیات دیگران را حتی از فاصله دور حس کنند!

یکی از بازدیدکنندگان پرسید: «آیا حکمت و فرزانگی اولیاء نتیجه‌ی دریافت لطف و عنایت ویژه‌ی خداوند نیست؟»

معلم #پارامهانسا پاسخ داد:

« نه، این واقعیت که برخی از مردم نسبت به دیگران از دانش مقدس کمتری برخوردارند، به این معنی نیست که خداوند جریان فیض خود را به بشر محدود یا مقید می‌کند، بلکه به این دلیل است که اکثر مردم مانع جریان نور همیشه درخشان او می‌شوند و مانع از تابش آن در روح خود می‌شوند.»

یکی از شاگردان گفت: «من به تپه‌ها می‌روم تا با خدا تنها باشم.»

معلم پاراماهانسا پاسخ داد:

«اگر این کار را بکنی، از نظر معنوی پیشرفت نخواهی کرد. ذهن تو در حال حاضر قادر به تمرکز عمیق بر روح نیست. افکار تو اغلب حول خاطرات مردم و لذت‌های دنیوی می‌چرخد، حتی اگر خودت را در غاری مستحکم منزوی کنی. انجام صادقانه و وفادارانه وظایف زندگی‌ات با مراقبه روزانه بهترین راه است.»

درخشش‌های معنوی

آیا هدف مشترک و عمومی در پس اعمال ساکنان این جهان وجود دارد؟

آیا یک ضرورت مشترک وجود دارد که همه ما را به اقدام وادار می‌کند؟

یک تحلیل ساده از انگیزه‌ها و اهداف انسانی نشان می‌دهد که هزار و یک هدف وجود دارد، برخی مستقیم و برخی غیرمستقیم، اما هدف نهایی همچنان دستیابی به سعادت یا خوشبختی مطلق است.

هدف اصلی انسان‌ها اجتناب از درد و رنج و رسیدن به شادی پایدار است. اینکه آیا می‌توانیم درد و رنج را برای همیشه

از بین ببریم و به شادی پایدار دست یابیم، موضوع دیگری است. اما واقعیت نشان می‌دهد که ما با جدیت و پشتکار تلاش می‌کنیم تا از رنج و درد فرار کنیم و به لذت یا شادی دست یابیم.

چرا یک فرد به عنوان یک مبتدی در یک حرفه کار می‌کند؟

چون می‌خواهد در یکی از زمینه‌های کاری متخصص شود.

چرا او باید آن کار را انجام دهد؟

چون این به او اجازه می‌دهد پول دربیاورد؟

و چرا باید پول دربیاورد؟

زیرا او با کسب درآمد قادر خواهد بود نیازهای شخصی و خانوادگی خود را برآورده کند.

و چرا باید این نیازها برآورده شوند؟

زیرا چنین تحقیقی به از بین بردن درد و رسیدن به شادی کمک می‌کند.

بنابراین، می‌بینیم که برآورده کردن یک نیاز، رهایی از درد، چه جسمی و چه روانی، چه خفیف و چه شدید، و دستیابی به شادی، هدف نهایی ما را تشکیل می‌دهند.

نیازی به پرسیدن بیشتر در مورد دلیل رسیدن به خوشبختی نیست، زیرا هیچ پاسخی برای آن وجود ندارد و این هدف نهایی ماست.

بنابراین، ماهیت کار یا آرزوهای ما هرچه که باشد - شروع یک کسب و کار، کسب درآمد، دنبال کردن دوستی‌ها، نوشتن کتاب، کسب دانش، مدیریت پادشاهی‌ها، اهدای میلیون‌ها دلار، کشف کشورها، آرزوی شهرت، کمک به نیازمندان یا آرزوی دوستدار خوبی‌های بشریت شدن - اگر هدف واقعی خود را بررسی کنیم و آن را در ذهن داشته باشیم، جستجوی خدا به یک واقعیت منطقی و واقع‌بینانه تبدیل می‌شود، زیرا خدا همان سعادتی است که برای رسیدن به آن تلاش می‌کنیم و روح ما مشتاق آن است.

* * *

اگر کسی صورت خود را با ماسک بپوشاند، هنوز می‌توان فهمید که یک انسان آنجاست. به همین ترتیب، طبیعت مانند یک حجاب بزرگ است که از حضور الهی آکنده شده است. خداوند در پشت حجاب‌ها و ماسک‌های طبیعت حضور دارد، اما بشر نگاهی گذرا و سطحی می‌اندازد و از درک حضور موجودی که در پشت پرده‌های طبیعت پنهان شده است، ناتوان است.

بدون یاری الهی، انسان محکوم به شکست است، زیرا قدرت و خرد لازم برای پیروزی در نبرد زندگی از منبع بی‌نهایت سرچشمه می‌گیرد.

وقتی در سکوت، سکون و مراقبه با توجه می‌نشینم، لرزشی از شادی را در وجودم احساس می‌کنم و زمزمه خدا را می‌شنوم که می‌گوید: «من اینجا هستم»

ذهنی که خدا به ما داده دروازه بهشت است: دروازه بیرونی پادشاهی او، اما مردم آنطور که باید از آن استفاده نمی‌کنند.

لازم نیست منتظر بمانیم تا زمین را ترک کنیم تا از ذهن خود برای جستجوی خدا استفاده کنیم؛ زمان اکنون است و مکان اینجاست. کسانی که در این زمین از ذهن خود برای جستجوی اسرار زندگی و اسرار هستی استفاده نمی‌کنند، هرگز آنها را در هیچ جای دیگری نخواهند یافت.

***

هر انسانی جلوه‌ای از قدرت بی‌کران خداوند است و باید در هر کاری که انجام می‌دهد، جنبه‌ای از آن قدرت را نشان دهد.

کسانی که در پی ارتباط آگاهانه با خدا، که علت اول یا محرک اول هستی است، هستند، به حل معمای حیات نزدیک‌ترند.

وقتی می‌خواهی چیزی خلق کنی، تنها به منابع خارجی تکیه نکن، بلکه ابتدا در درون خود کاوش کن و منبع بی‌نهایت را جستجو کن. تمام روش‌های عملی برای موفقیت، تمام اختراعات مفید برای بشر، ارتعاشات موسیقیایی ناب و متون مقدس در بایگانی خداوند ثبت شده‌اند.

کسانی که خدا را نادیده می‌گیرند، رگ حیات خود را قطع می‌کنند.

اراده انسان مولد عظیمی از انرژی است و با استفاده از اراده و میل به دسترسی به منابع انرژی واقعی، فرد می‌تواند به سرعت با توزیع‌کننده بی‌نهایت نیروهای درونی ارتباط برقرار کند.

کسانی که نمی‌خواهند کار روزانه خود را انجام دهند، احساس کمبود انرژی می‌کنند، در حالی که کارگر کوشایی که با اشتیاق و غیرت کار می‌کند، جسم و ذهن خود را با جریان کیهانی شارژ می‌کند.

***

وظیفه هر انسانی این است که به دنبال اهداف والا باشد. مشغول شدن به چیزهای بی‌اهمیت و بی‌فایده، اتلاف بیهوده انرژی ذهنی است.

علف‌های هرز باید از باغ ذهن ریشه‌کن شوند و با گل‌های عشق الهی آراسته شوند تا بتواند خدای زیبایی را که عاشق زیبایی است به خود جذب کند.

باغ **حکمت در خاک خود شکوفا بماند، باید زندگی را ساده کنید و پیچیدگی‌ها را از بین ببرید. با انجام همه کارها با ذهنی متمرکز و بدون حواس‌پرتی، می‌توانید فعالیت‌های خود را تجزیه و تحلیل کنید، آنچه مهم و ضروری است را انتخاب کنید و آنچه سطحی و غیرضروری است را کنار بگذارید. پس از اتمام یک کار، می‌توانید ذهن خود را از آن جدا کرده و از آن برای دنبال کردن سایر آرزوهای خلاقانه استفاده کنید.**

*** * ***

مردم اغلب هنگام انجام کاری به چیز دیگری فکر می‌کنند و راه درست تمرکز ذهن خود را روی کاری که انجام می‌دهند نمی‌دانند.

ما باید یاد بگیریم که با تمام قوای ذهنی خود در یک زمان به یک چیز فکر کنیم. توجه کامل ما باید منحصراً روی آن یک چیز متمرکز باشد.

فرد نباید بی‌تفاوت، فاقد شور و شوق و احساس باشد. انجام کارها با تنبلی و بی‌دقتی منجر به از دست دادن نشاط و در نتیجه شکست و ناراحتی می‌شود. فرد نباید صرفاً یک ماشین روانی خودکفا باشد. مثل حیوانی که از روی غریزه عمل می‌کند

این یک اشتباه بزرگ است که کسی خود را بیدار نکند و قوای ذهنی خود را فعال نکند. خداوند این قوا را به ما عطا کرده است و می‌خواهد که ما از آنها عاقلانه استفاده کنیم و از هر کاری که انجام می‌دهیم کاملاً آگاه باشیم.

ما همچنین باید قبل از انجام هر عملی با دقت فکر کنیم و از ذهن خود به روش‌هایی استفاده کنیم که به ما در رشد و درک وحدت اساسی خود با خالق متعال کمک کند. هر کاری که انجام می‌دهیم باید مبتنی بر استدلال صحیح و برنامه‌ریزی عاقلانه باشد.

*** * ***

استعاره‌ای برای کالسکه‌ای اسبی وجود دارد که توسط راننده‌ای که افسار آن را در دست دارد، رانده می‌شود. این استعاره نمایانگر روحی است که در کالسکه‌ای فیزیکی سوار است و توسط اسب‌های حواس کشیده می‌شود. فکر افسار را در دست دارد و اراده‌ی آگاه آن را هدایت می‌کند. صاحب کالسکه از اهمیت بالایی برخوردار است و پس از آن راننده و افسار لازم برای کنترل اسب‌ها، سپس خود اسب‌ها و در نهایت کالسکه قرار دارند. به همین ترتیب، روح در اولویت است و پس از آن اراده‌ی آگاه، سپس فکر که افسار را کنترل می‌کند، سپس اسب‌ها و در نهایت بدن قرار دارند.

ذهن دنیوی که رهبری یک بدن ضعیف را در زندگی بر عهده دارد، به جای تقویت ساختار فیزیکی و پالایش حواس خود با استفاده از خویشتن‌داری و هدایت آنها با تشخیص ذاتی به سمت هدف معنوی خود که همه این چیزها برای آن وجود دارند، به انگیزه‌های سرکش خود اجازه می‌دهد تا افسارگسیخته عمل کنند.

همچنان که در مسیرهای ناهموار و پر از خار حواس گام برمی‌دارد، ارابه زندگی‌اش را خراب می‌کند و گم می‌شود.

جوینده‌ای که در پی خودشناسی است، به خوبی می‌داند که مهم‌ترین هدف در زندگی، جستجوی صادقانه‌ی شادی معنوی نهفته در اعماق روح است و در عین حال می‌آموزد که چگونه نیروهای ذهنی یا روانی نهفته‌ی خود را پرورش دهد و حواس خود را پالایش دهد تا بتواند به پیمودن مسیرهای پیشرفت به سوی هدف مطلوب ادامه دهد و از افتادن در دام دردهای جسمی و روانی اجتناب کند.

به عبارت دیگر، مرید راه صحیحی را که از طریق آن می‌تواند در تمام جنبه‌ها و در تمام سطوح به رشد معنوی دست یابد، درک می‌کند.

اما شخص دنیاپرست و خیال‌پرداز، تنها دغدغه‌اش ارضای خواسته‌های جسمانی و ارضای هوس‌هایش است و از وظیفه‌اش در قبال پرورش قوای ذهنی و معنوی‌اش غافل است.

* * *

اختلالات عصبی قابل درمان هستند. کسانی که از این اختلالات رنج می‌برند باید وضعیت خود را تجزیه و تحلیل کنند و

از شر احساسات مخرب و افکار منفی که به تدریج آنها را نابود می‌کند، خلاص شوند.

تحلیل بی‌طرفانه مشکلات شخصی و حفظ آرامش در همه موقعیت‌ها و شرایط، کلید درمان بیماری‌های عصبی مزمن است. کسانی که از عصبی بودن رنج می‌برند باید شرایط خود را درک کنند و بدانند که تمرکز بر افکار منفی، ریشه اصلی **عدم تعادل و ناتوانی آنها در کنار آمدن با زندگی است.**

بدن آرام و ریلکس، اعصاب را تسکین می‌دهد و آرامش روانی به ارمغان می‌آورد.

-

توجه: این بدان معنا نیست که شما نباید با متخصصان در این زمینه مشورت کنید، از این رو این توضیح ارائه شده است

*** * ***

در دوره‌ها و مکان‌های مختلف، انسان از طریق عقل، ایده‌های زیادی در مورد زندگی و روح به دست آورده است.

برای مثال، وقتی یکی از اعضای یک قبیله بدوی دچار سردرد می‌شود، خانواده‌اش فکر می‌کنند که روح او از بدنش فرار کرده است، بنابراین از پزشک جادوگر می‌خواهند که روح را به او بازگرداند. پزشک در جستجوی روح به جنگل می‌رود، روح را پیدا می‌کند و با خود در جعبه‌ای می‌آورد و آن را دوباره در سر بیمار قرار می‌دهد و سردرد طبق باور رایج از بین می‌رود.

در فرهنگی دیگر، «عطسه کردن» فرد بیمار با قرار دادن قلاب‌هایی (آهن‌های خمیده با نوک تیز) در بدن او انجام می‌شود تا روح او هنگام عطسه فرار نکند، بلکه توسط قلاب‌ها گرفتار شود!

همانطور که برخی افراد به دلیل روش‌های نادرست تفکر به نتایج نادرستی در مورد روان انسان رسیده‌اند، برخی دیگر - از طریق ادراک واقعی - به درک متفاوت، غنی‌تر و صحیح‌تری رسیده‌اند.

ما می‌دانیم که روح همان نفس نیست، زیرا برخی افراد مدت زیادی بدون نفس کشیدن در کما بوده‌اند و این ثابت می‌کند که روح نمی‌تواند در نفس محصور شود. روح از نفس بالاتر و از هر حالت بدنی دیگری والاتر است.

چه شخصی معتقد باشد که روح است و چه نباشد، قانون کیهانی همچنان از او می‌خواهد که ماهیت معنوی خود را آشکار کند.

صرف نظر از شرایط کاری یا زندگی یک فرد، آگاهی او هر زمان که از هوش خود به طور خلاقانه و مؤثر استفاده کند، توسعه و گسترش می‌یابد. هر اقدام سازنده‌ای به توسعه انسانی کمک می‌کند و درک فرد را گسترش می‌دهد.

*** * ***

من عاشق مطالعه هستم، اما به زحمت می‌توانم دو صفحه بخوانم و بعد از آن مجبور می‌شوم به کار دیگری بپردازم، و به همین دلیل است که مطالعه را با مراقبه جایگزین کرده‌ام.

همچنان که در اعماق روحم کاوش می‌کنم، نورهای درخشانی پدیدار می‌شوند و بزرگترین شادی طلوع می‌کند، شادی‌ای که در تمام طول روز مرا همراهی می‌کند. این چیزی است که من در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام و آنچه همه کسانی که با زمزمه روح و اشتیاق قلب با پروردگار متبارک راز و نیاز می‌کنند، تجربه می‌کنند.

وقت گرانبهاتر از آن است که تلف شود. خدا می‌خواهد ما متعادل باشیم. هر کس اجازه دهد زندگی‌اش نامتعادل شود، توسط قانون کیهانی مجازات خواهد شد.

اگر ساده زندگی کنید، روزانه ورزش کنید، کتاب‌های ارزشمند و مفید بخوانید و عادت تفکر روزانه در مورد خدا را در خود پرورش دهید، حواس شما از شادی می‌لرزد، جریان‌های حیاتی در خون شما جاری می‌شوند و سلول‌های بدن شما پر از سبکی و انرژی‌ای می‌شوند که قبلاً هرگز تجربه نکرده‌اید. تمام دانشی را که آرزویش را دارید از روح درون خود دریافت خواهید کرد.

زندگی من همیشه همین بوده است. در بیست سال بیست کتاب نخوانده‌ام. به آن افتخار نمی‌کنم، و اگر به خاطر کسب آگاهی معنوی الهی از طریق مراقبه نبود، کاملاً نادان می‌بودم.

وقتی به کتابی نگاه می‌کنم، درمی‌یابم که حقایق موجود در آن، پیش از این توسط خدا بر من آشکار شده است.

تمام ایده‌ها و حقایق والا از جانب خداوند دانای کل می‌آید، و اگر در او تأمل کنید، حکمت او را مستقیماً دریافت خواهید کرد.

بنابراین، خواندن کتاب‌های خوب بهتر از اتلاف وقت برای فعالیت‌های بی‌ثمر است و بهتر از خواندن، تفکر و ایجاد آگاهی از حقیقت مطلق، یعنی خداست.

* * *

افراد زیادی هستند که دائماً کتاب می‌خوانند اما نمی‌توانند چیز ارزشمندی به شما ارائه دهند. بهترین راه برای خواندن یک کتاب، تأمل در محتوای آن و بررسی چگونگی کاربرد آن در زندگی خودتان است.

همچنین مهم است که قوه تشخیص خود را به کار بگیرید تا کورکورانه هر چیزی را که می‌خوانید نپذیرید. آنچه می‌خوانید باید ذهن و منطق شما را راضی کند. برای اینکه کتاب‌ها واقعاً ارزش خواندن داشته باشند، باید تفکر شما را تحریک کنند و سپس احساس خواهید کرد که ذهنتان در حال توسعه و گسترش است.

کسانی که نمی‌خوانند یا فکر نمی‌کنند، بلکه زندگی سطحی و بدون هدف یا معنا دارند، هیچ درک عمیقی پیدا نمی‌کنند یا دانش خاصی کسب نمی‌کنند.

هماهنگی ما را با قدرت الهی که تفکر ما را الهام می‌بخشد و با نور الهامات والاتر بر ذهن ما می‌تاباند، سازگار و هماهنگ می‌کند.

مراقبه راهی برای رسیدن به خود برتر است

اگر انسان‌ها نخوانند، به خودشان ستم می‌کنند، در حالی که تفکر از خواندن بهتر است {برای گروهی که تفکر می‌کنند}

* * *

تعادل در هر جنبه‌ای از زندگی ضروری است. توصیه می‌شود منابع مفید برای مطالعه را در دسترس داشته باشید و در اوقات فراغت آنها را مطالعه کنید. مهمترین این منابع، کتاب‌های معنوی و پس از آن آثار علمی، برخی از تاریخ، فلسفه، ادبیات جدی، زندگینامه چهره‌های بزرگ، سفرنامه‌ها و هر چیز دیگری هستند که می‌توانند افق دید فرد را گسترش دهند و الهام عمیقی به او بدهند.

کتاب‌ها می‌توانند دوستان وفاداری باشند و اگر انتخاب شما از کیفیت بالایی برخوردار باشد، از آنها سود بیشتری خواهید برد.

شاید در ابتدا درک جوهره آموزه‌های معنوی و ایده‌های متفکران بزرگ دشوار به نظر برسد، اما پس از مدتی، خود را در حال تأمل در نوشته‌های آنها و درگیر شدن با افکارشان خواهید یافت. احساس خواهید کرد که چیز ارزشمندی به دست آورده‌اید، زیرا همه آن خردمندان، خرد و دانش خود را از گنجینه بی‌کران حکمت خداوند گرفته‌اند - ایده‌هایی که شاید هرگز در تمام عمرتان به ذهنتان خطور نکرده باشد.

* * *

گل‌ها و گل‌های رز زیبا و پر جنب و جوش هستند، اما در پشت آنها باغی با زیبایی و شکوهی بی‌نهایت بیشتر نهفته است. اگرچه این باغ کاملاً شفاف است و در ابتدا درک آن دشوار است، اما اگر بتوانید از طریق دروازه چشم معنوی به بُعد معنوی نفوذ کنید، قادر خواهید بود آن قلمرو اثیری را کاوش کنید و از شگفتی‌های آن لذت ببرید.

من در آن قلمرو لطیف ساکنم که در آن صفات نفیس و افکار لطیف و ظریف، شیرین‌تر و معطرتر از هر گل یا گل سرخ زمینی هستند. در آنجا، زنبور ذهنم پیوسته شهد حضور الهی را می‌نوشد.

وقتی تمرکز خود را به درون معطوف می‌کنیم و بیشتر و بیشتر در آن دنیای پنهان درون خود زندگی می‌کنیم، متوجه می‌شویم که ویژگی‌های معنوی ما اشکال خاصی به خود می‌گیرند که مانند پنجره‌هایی عمل می‌کنند که از طریق آنها شیرینی خدا را درک می‌کنیم، شیرینی‌ای که فراتر از توصیف و تخیل است.

* * *

هر کسی که این کلمات را می‌شنود یا می‌خواند، می‌داند که من راست می‌گویم.

اگر قرار بود تمام قدرت‌هایی را که خدا به من داده است به نمایش بگذارم، مردم نه از روی عشق به خدا، بلکه به خاطر معجزات به سمت من هجوم می‌آوردند. اما من این نوع شاگردی سطحی را نمی‌خواهم. آنها باید نه با قدرت، بلکه با عشق به خدا جذب شوند و این هدف من در زندگی است.

اگر خدا را نشناخته بودم، این‌طور صحبت نمی‌کردم و هر کسی اگر بخواهد می‌تواند او را بشناسد.

من سعی نمی‌کنم با توسل به احساسات مردم، آنها را جذب کنم، بلکه با ذهن آنها صحبت می‌کنم و منطق و قوه تشخیص آنها را مورد خطاب قرار می‌دهم. ایمان کورکورانه بی‌فایده است. فرد باید قوای درک و فهمی را که خداوند به او داده است، فعال کند و چیزها را به ظاهر نپذیرد، بلکه علل، معلول‌ها و منطق پشت جهت‌گیری‌ها و اعمال معنوی خود را درک کند.

اگر هزار زبان داشتم، با همه آنها درباره خدا و اهمیت روی آوردن به او و شناخت او صحبت می‌کردم.

* * *

خداوند از انسان نمی‌خواهد که غمگین، عبوس، غمگین یا اخمو باشد. این نه درک درستی از خداوند است و نه راه درستی برای جلب لطف اوست. هر چه آرامش بیشتری تجربه کنیم، بیشتر می‌توانیم حضور الهی را احساس کنیم. هر چه شادی بیشتری داشته باشیم، بیشتر با خدا هماهنگ می‌شویم. کسانی که خدا را می‌شناسند، شادند زیرا خدا منبع بزرگترین شادی‌هاست.

مردم سعی می‌کنند خوشبختی را در الکل، رابطه جنسی و پول پیدا کنند، اما صفحات تاریخ پر از داستان‌های امیدهای برباد رفته و رویاهای برآورده نشده آنهاست. زمانی که من در مراقبه گذرانده‌ام، زندگی‌ام را فوق‌العاده پربار کرده است.

هدایت و حکمت الهی در وجد معنوی نهفته است

وقتی شخصی با خدا هماهنگ باشد، حتی اگر ناخواسته اشتباه کند، می‌داند چگونه اشتباه را اصلاح کند و اگر نظر نادرستی ابراز کند، خداوند آن را اصلاح و از روی عشق به مریدش آن را اصلاح می‌کند.

* * *

باید بین دانش معنوی و علوم طبیعی تعادل برقرار شود. بدون این تعادل، افراد و ملت‌ها در میان بدبختی و نابودی دست و پا خواهند زد. اگر رهبران دنیای مدرن از نظر معنوی روشن‌بین بودند و با هم همکاری می‌کردند، می‌توانستند جنگ و فقر را در عرض چند سال از زمین ریشه‌کن کنند.

آگاهی معنوی به معنای آگاهی فرد از حضور الهی در درون خود و در تمام موجودات زنده دیگر است.

تنها این آگاهی می‌تواند جهان را نجات دهد، و بدون آن، من هیچ امیدی برای صلح نمی‌بینم. بگذارید بشریت از خودش شروع کند، زیرا زمان بسیار گرانبهاتر از آن است که هدر رود.

وظیفه ما ایجاب می‌کند که سهم خود را برای آوردن پادشاهی خدا به زمین انجام دهیم.

بسیاری در جستجوی خدا تردید دارند، از ترس اینکه زندگی تاریک و دلگیر، عاری از زیبایی و شادی شود. اما عکس این قضیه صادق است! شادی خالصی که کسانی که واقعاً خدا را می‌شناسند در هماهنگی کامل با او می‌یابند، فراتر از کلمات است.

من شب و روز در حال شادی معنوی هستم. آن شادی خداست و شناخت او به معنای پوشاندن همه غم‌ها و دفن آنها بدون پشیمانی است.

* * *

در طول اقامت موقت خود در اینجا، انسان اهمیت زیادی به این منظره می‌دهد، اما نباید بیش از حد در آن و وقایع بی‌پایان آن غرق شود، زیرا اگر این کار را انجام دهد، از خدا فاصله خواهد گرفت، خدایی که دائماً به هر طریق و با هر وسیله‌ای سعی می‌کند ما را به سوی خود جذب کند، به دلیل توجه زیادش به ما و عشق بی‌کرانش به ما.

این [کتاب/کتابخوانی/...] تمام معجزاتی را که آرزوی دیدنشان را داریم، پیش روی ما قرار می‌دهد: شگفتی‌های رشد موجودات و نظم بی‌نهایت دقیق طبیعت.

در پس گل‌ها و سرخ‌هاست، و هر که صادقانه در پی‌اش باشد، بی‌گمان آن را خواهد یافت

دانشمندان علوم طبیعی از طریق دعاهای کورکورانه به اکتشافات خود نرسیدند، بلکه با پیروی از قوانین علم تجربی به این کشفیات دست یافتند. به همین ترتیب، هر کسی که صادقانه و با جدیت قوانین علم معنوی را به کار گیرد، خود به خود خدا را در کنار خود خواهد یافت.

وقت آن رسیده است که انسان چشمان معنوی خود را باز کند و دریابد که یافتن خدا مستلزم آرزویی پرشور و مداوم و رعایت دقیق قوانین الهی است.

* * *

خداوند بی‌صدا بر درهای قلب ما می‌کوبد و ما را به سوی خود فرا می‌خواند، اما بیشتر مردم تمایلی به بازگشت ندارند. با این حال، وقتی دنیا در برابر چشمانشان تاریک می‌شود **و درگیر مشکلات می‌شوند یا به بیماری مبتلا می‌شوند، به سوی او می‌شتابند و از او یاری می‌جویند.**

کسانی که پیوندهای هماهنگی و توافق خود را با خدا در دوران شادی و رفاه تقویت می‌کنند، خدا را در مواقع نیاز در کنار خود خواهند یافت. اما کسانی که در تقویت این رابطه تعلل می‌کنند، خود را محکوم می‌کنند که به تنهایی با مشکلات خود روبرو شوند و با آزمایش‌های خود دست و پنجه نرم کنند تا زمانی که بتوانند - با خرد و تسلیم کامل - به دوست ابدی خود روی آورند و درِ رحمت او را بکوبند.

از میان خیل عظیم بشریت، تعداد بسیار کمی واقعاً در جستجوی خدا هستند. کجایند کسانی که دویست سال پیش فکر می‌کردند این زمین متعلق به آنهاست؟ همه آنها رفته‌اند، و شاید تنها تعداد کمی، کسانی که به خدا روی آوردند و خود را شناختند، واقعاً واقعیت زندگی را درک کرده‌اند. با این حال، هر نسل بعدی این زندگی را واقعی می‌داند!

*** * ***

قبل از اینکه هر انسان دیگری با ما باشد، چه کسی با ما بوده است؟ خدا و هنگامی که این زمین را ترک کنیم، چه کسی با ما خواهد بود؟ خدا و نه هیچ کس دیگری. اما شناخت او در آن زمان دشوار خواهد بود، مگر اینکه اکنون برای شناخت او تلاش کنیم. اگر صادقانه و عمیقاً به دنبال خدا باشید، او را خواهید یافت و یقین شما به اینکه او همیشه با شماست، تقویت خواهد شد. نگرانی‌ها و توهمات شما را ترک خواهند کرد و دیگر هرگز فریب نخواهید خورد.

هر آنچه در هستی است، وسوسه‌ای است برای دور کردن بشر از خدا، اما خدا بسیار جذاب‌تر از هر وسوسه‌ی زمینی است. اگر حتی ذره‌ای از او را ببینید، این حقیقت را درک خواهید کرد و می‌توانید او را از طریق دعا، تفکر معنوی و عزم راسخ بیابید.

*** * ***

معبدی که خداوند بیش از همه دوست دارد، معبد آرامش و صلح درونی برای پیروان اوست، جایی که آنها برای تفکر و

گفتگو وارد آن می‌شوند و دنیا و دغدغه‌های بی‌پایان آن را پشت سر می‌گذارند.

ما نباید از این حرکت پیوسته در حال تغییر بشریت مبهوت شویم. همچنان که کاروان زمان به سفر خود ادامه می‌دهد، سرانجام متوجه خواهید شد که شما بخش جدایی‌ناپذیری از آن هستی بزرگتر هستید. وقتی شخصی معبدی از زیبایی و آرامش معنوی را در درون خود بنا کند، قادر خواهد بود حضور خدا را حس کند و نزدیکی او را احساس کند. در غیر این صورت، توهمات دنیا فراوان و همیشه حاضر هستند و نگرانی‌های آن قلب‌های ما را پر می‌کند.

هر یک از ما دیر یا زود از این زمین محو خواهیم شد، و بنابراین اکنون باید هدف زندگی را درک کنیم. هدف اساسی تجربه بشر در این جهان، ترغیب ما به جستجوی معنای زندگی است. شناخت خدا را هدف خود قرار دهید و بدانید که جستجوی جدی و صادقانه راز زندگی، شما را از بسیاری از مشکلات نجات می‌دهد و از ترس‌های مختلف نجات می‌دهد.

ترس از مرگ، شکست، دردسر یا غم، وحشت بزرگی را در فرد بیدار می‌کند. وقتی فرد قادر به کمک به خود نیست و خانواده و دوستانش نمی‌توانند کمکی ارائه دهند، ناامیدی بر او غلبه می‌کند و دنیا برایش تاریک به نظر می‌رسد. اما نیازی به رسیدن به این حالت نیست. اگر در تمام زندگی به خدا فکر کنند و ارتباط خود را با او حفظ کنند، در مواقع سختی و روزهای سخت او را نزدیک خود خواهند یافت.

*** * ***

اگر اکثر مردم کسی را غیرجذاب می‌دانند، باید خودشان را بررسی کنند. ممکن است ویژگی‌های شخصیتی خاصی وجود داشته باشد که ناخوشایند باشد. شاید آنها زیاد صحبت می‌کنند، مستعد دخالت در امور دیگران هستند، یا تمایل دارند به دیگران بگویند چه مشکلی دارند و چگونه باید زندگی کنند، بدون اینکه هیچ پیشنهادی برای بهبود خود بپذیرند. اینها تنها چند نمونه از ویژگی‌های روانشناختی هستند که می‌توانند ما را برای دیگران غیرجذاب کنند.

ایمان به خدا و ایمان داشتن به خدا دو چیز متفاوت هستند. ایمان بی‌ارزش است مگر اینکه آن را تجربه کنیم و با آن زندگی کنیم. ایمانی که به تجربه تبدیل شود، ایمان می‌شود و ایمان

تزلزل‌ناپذیر را نمی‌توان رد یا رد کرد زیرا اعتقادی شهودی و تزلزل‌ناپذیر به حقیقت است. قدرتی عظیم است و نتایج آن فوری و شگفت‌انگیز است. ایمان با دقت مطلق عمل می‌کند و جایی برای خطا باقی نمی‌گذارد.

* * *

در چشمان هر کس، تمام تاریخ زندگی او نهفته است و این از کسانی که می‌دانند چگونه آن را بخوانند، پنهان نیست. چشمان معنوی و چشمان دنیوی، چشمان خائن و حیله‌گر و چشمان شهوت‌پرست وجود دارد، هر کاری که انسان انجام می‌دهد در چشمانش ثبت می‌شود و اگر آنچه را که در آنها می‌بینم تجزیه و تحلیل کنم، مردم از بینش من شگفت‌زده خواهند شد.

ما باید از اعمالی که ذهن را آلوده و روح را فاسد می‌کنند، اجتناب کنیم. اعمال نادرست، ارتعاشات ذهنی منفی یا بدخواهانه‌ای ایجاد می‌کنند که در ظاهر و شخصیت فرد منعکس می‌شوند. در عوض، باید به اعمالی بپردازیم و افکاری داشته باشیم که ویژگی‌های مثبت مورد نظر ما را پرورش دهند. کسانی که این حقایق را در نظر می‌گیرند، زندگی خود را به طرز شگفت‌انگیزی زیبا خواهند یافت.

* * *

تا زمانی که هیچ اشاره یا درخواستی از یکی به دیگری وجود نداشته باشد، دوستی نمی‌تواند رشد و شکوفا شود.

دوستی فقط می‌تواند بر پایه استقلال و برابری معنوی بنا شود، بنابراین، تعاملات بین دوستان باید بر اساس این اصل و در پرتو این حقیقت باشد. اگر با کسی بدرفتاری کنی، هرگز شیرینی دوستی او را تجربه نخواهی کرد.

خیلی‌ها هستند که بدون دوست، مسیر زندگی را طی می‌کنند، نمی‌توانم تصور کنم چطور می‌توانند ادامه بدهند!

دوستان واقعی به ندرت ما را اشتباه درک می‌کنند، و اگر هم این کار را بکنند، فقط برای مدت کوتاهی است. اگر کسی به اعتماد و وفاداری شما خیانت کرد، همچنان به او عشق و درک خود را نشان دهید، گویی هیچ اتفاقی نیفتاده است، همانطور که شما می‌خواهید در عوض اعتماد و وفاداری دریافت کنید.

اما اگر آن شخص همچنان با تحقیر و نفرت با شما رفتار می‌کند و دست دوستی که به سویش دراز شده را به نشانه‌ی تسلیم می‌کوبد، بهتر است مدتی دستتان را عقب بکشید.

* * *

هر یک از ما دیر یا زود از این زمین محو خواهیم شد، بنابراین باید هدف زندگی را اکنون درک کنیم.

هدف نهایی تجربه انسانی در اینجا، برانگیختن و تشویق جستجو برای معنا و هدف زندگی است. نباید به این سفر انسانی اهمیت بیش از حد داده شود. همچنان که کاروان زمان به مسیر خود ادامه می‌دهد، سرانجام متوجه خواهیم شد که ما بخشی از یک هستی بزرگتر هستیم و بنابراین، باید شناخت خدا را هدف نهایی خود قرار دهیم.

ترس از مرگ، شکست، دردسر یا غم‌های دردناک، وحشت زیادی را در فرد بیدار می‌کند.

وقتی فردی قادر به کمک به خودش نیست و وقتی خانواده‌اش نمی‌توانند کمکی ارائه دهند، وضعیت روانی او غیرقابل تحمل است. اما خداوند کسانی را که به او ایمان دارند و به توانایی او در کمک به خودشان اعتماد دارند، رها نخواهد کرد.

پیش از آنکه هیچ بشری با ما باشد، خدا با ما بود و هنگامی که این زمین را ترک کنیم، خدا با ما خواهد بود.

اما ما نمی‌توانیم خدا را بشناسیم مگر اینکه اکنون تلاش کنیم و صادقانه تلاش کنیم تا با او ارتباط برقرار کنیم و به او نزدیک‌تر شویم.

* * *

در سال‌های اولیه زندگی‌ام از حساسیت شدید رنج می‌بردم، و در نتیجه من کسی بودم که بیشترین رنج را متحمل می‌شدم.

این یک فرآیند خودشکنجه‌گری بود. چون خیلی حساس بودم، به نظرم می‌رسید که دیگران از ناراحت کردن من و سلب آرامشم لذت می‌برند.

نگذار کسی آرامشت را از تو بگیرد

ناراحتی من فقط به خاطر کنایه و تمسخر دیگران نبود؛ بلکه از حساسیت من به نظرات آنها نیز ناشی می‌شد. من متوجه شدم که هر چه بیشتر با منتقدانم بحث می‌کنم، آنها بیشتر لذت می‌برند.

بالاخره تصمیم گرفتم که هیچ‌کس نمی‌تواند آرامش درونی مرا از بین ببرد و به خودم گفتم: «بگذار هر چقدر که می‌خواهند انتقاد کنند، اما من دیگر به انتقاداتشان توجهی نخواهم کرد.»

و دقیقاً همین اتفاق افتاد. من حرف‌های ناعادلانه و آزاردهنده‌شان را کاملاً نادیده گرفتم، انگار که اصلاً وجود نداشتند. کم‌کم، آنها میلشان به مسخره کردن من را از دست دادند و با من دوست شدند؛ بعضی‌ها حتی راه مرا ادامه دادند.

تلاش برای طلب مهربانی و احترام از دیگران بیهوده است؛ بلکه باید خودمان شایسته آن باشیم.

اگر با دیگران صادق باشیم، به آنها احترام بگذاریم و مهربانی و محبت آنها را جبران کنیم، آنها همیشه با احترام با ما رفتار خواهند کرد.

ما نباید با حساسیت شدید خود، حسن نیت دیگران نسبت به خودمان را وقتی که از ما انتقاد سازنده می‌کنند، فلج کنیم، بلکه باید با هر کسی که سعی در کمک به ما دارد، همکاری کنیم.

*** * ***

این جهان همیشه مشکلات و آشفتگی‌هایی را تجربه خواهد کرد، به جای تسلیم شدن در برابر ترس و اضطراب، انسان باید به خدا روی آورد و نه تنها برای خود، بلکه برای عزیزانش که خداوند آنها را در مراقبت خود قرار داده است، آرامش، امنیت و ایمنی را به دست آورد.

ما نباید بیش از حد به رویاهای این زندگی زودگذر دلبسته باشیم، بلکه باید با خدا در هماهنگی نزدیک باشیم.

بیرون از خدا، هیچ جا امنیت نیست. ما باید ارتباط خود را با خدا تشخیص دهیم تا بتوانیم یک بار برای همیشه از شر توهمات خلاص شویم.

با مراقبه در مورد خدا، حضور شاد او را احساس می‌کنیم و از کابوس‌های زندگی خلاص می‌شویم.

*** * ***

تمرینی برای آرامش جسم و آرامش ذهن:

با استفاده از نیروی اراده، عضلات بدن خود را به طور متوسط منقبض کنید. با اراده، نیروی زندگی را (در طول فرآیند انقباض عضلات) هدایت کنید تا بدن یا هر بخشی از بدن را با فعالیت پر کنید.

احساس می‌کنم انرژی در حال ارتعاش، ضربان، شارژ بدن و احیای آن با نشاط است.

آرامش داشته باشید و موجی از زندگی و انرژی را که در سلول‌ها و بافت‌های بدنتان جریان دارد، احساس کنید.

احساس می‌کنم که تو بدن نیستی، بلکه حیاتی هستی که بدن را حفظ می‌کند.

با انجام این تمرین، آرامش، آزادی و آسودگی خاطر بیشتری را احساس کنید

* * *

اگر با آگاهی الهی هدایت شوید، حتی اگر آینده تاریک به نظر برسد، اوضاع همچنان بهبود خواهد یافت و تا زمانی که در نور خدا گام بردارید و با هدایت او هدایت شوید، شکست نخواهید خورد.

ما باید از این تصور که خدا، با تمام قدرت‌های شگفت‌انگیزش، در آسمان‌ها دوردست است و ما ضعیف و مدفون در زیر انبوهی از مشکلات و سختی‌ها روی زمین هستیم، خلاص شویم.

به یاد داشته باشیم که ما تنها نیستیم، که در پس اراده انسانی ما، اراده عظیم الهی نهفته است، و هر که صادقانه و با ایمان یاری بجوید، قطعاً آن را دریافت خواهد کرد.

* * *

همه چیز در جهان هستی به هم پیوسته و با یکدیگر ارتباط تنگاتنگی دارند

با استفاده صحیح از عقل انسانی که خداوند به ما عطا کرده است، متوجه می‌شویم که تمام زندگی به ذهن برتر متصل است.

ممکن است گاهی فکر کنیم که بازیچه‌ای در دست سرنوشت هستیم، اما وقتی آگاهی خود را فراتر از اشکال محدود و وهم‌آلود رها می‌کنیم و میزان آگاهی و درک خود را می‌آزماییم، آگاه می‌شویم که در درون ما جرقه‌ای از قدرت الهی وجود دارد که تمام زندگی را خلق و حفظ می‌کند و منتظر بیدار شدن است.

* * *

عقده حقارت از آگاهی پنهان از یک ضعف واقعی یا فرضی زاده می‌شود.

در تلاش برای جبران این ضعف، برخی افراد ممکن است به پوشیدن سپر غرور کاذب متوسل شوند و خود را با تکبر بزرگ کنند.

کسانی که دلیل واقعی پشت این وضعیت روانی غیرعادی را نمی‌دانند، ممکن است بگویند که آن شخص دچار عقده برتری است.

هر دوی این عقده‌ها نشان‌دهنده‌ی ناهماهنگی درونی هستند و برای رشد خود مخرب می‌باشند. آن‌ها زاده‌ی تخیل و بی‌توجهی به واقعیت هستند و هیچ ارتباطی با ماهیت روح قدرتمند ندارند.

اعتماد به نفس باید بر پایه دستاوردهای واقعی و این درک بنا شود که ارواح روشن ضمیر هیچ کمبودی ندارند زیرا سرشار از خداوند هستند.

* * *

سیستم عصبی دو وظیفه دارد:

سیستم عصبی به ما امکان تعامل با جهان را می‌دهد. یوگی‌های باستان کشف کردند که سیستم عصبی همچنین در ارتباط انسان با خدا نقش دارد.

نیروی حیات در بدن انسان معمولاً به سمت بیرون، از مغز و نخاع از طریق اعصاب به حواس و تجربیات حسی خارجی آنها جریان می‌یابد.

وقتی آن نیروی حیات - از طریق مراقبه - کنترل می‌شود، جریان خود را به جای بیرون، به درون برمی‌گرداند و آگاهی را با خود به محورها یا مراکز شفافی می‌کشد که ادراک معنوی و دانش خدا در آنها قرار دارد.

عصبیت - که تحریک بیش از حد اعصاب است - آگاهی جسمانی را محدود می‌کند، در حالی که آرامش، آگاهی الهی را به خود جلب می‌کند.

وقتی مراقبه می‌کنید و انرژی عصبی خارجی را خاموش می‌کنید و خود را آرام می‌کنید، نیروی حیات از حواس به مراکز آگاهی معنوی منتقل می‌شود و سپس ارتباطی بین سیستم عصبی شما و آگاهی برتر برقرار می‌شود، بنابراین حضور الهی را احساس می‌کنید و در سرزمین نور فراتر از منطقه خواب و بیهوشی قرار می‌گیرید.

* * *

بسیاری به طراوت جوانی علاقه‌مند هستند، چرا که به نوعی همه به دنبال «چشمه جوانی ابدی» هستند، اما جوانی چیست؟

همه جوانان لزوماً جوان نیستند، زیرا برخی واقعاً پیر هستند و بسیار شکننده‌تر از سن واقعی خود به نظر می‌رسند. برعکس، برخی از سالمندان هستند که با وجود سن بالا، جوانی خود را حفظ می‌کنند. آنها ذهن خود را تیز نگه می‌دارند، نشاط از روح پرانرژی آنها به بدن و صورتشان جاری می‌شود و خونشان با شادی وجود می‌جوشد.

برعکس، افراد منفی، بدخلق، افسرده، منتقد و دلسردکننده‌ای وجود دارند، گویی که از دنیا رفته‌اند - عمرتان طولانی باد.

هیچ عذری برای حالات روانی نادرست وجود ندارد. ما باید همیشه مثبت، خوش‌بین، سرشار از زندگی و انرژی، قدردان نعمت‌های خداوند و غرق در موجی از جوانی معنوی باشیم **که از اعماق وجودمان سرچشمه می‌گیرد.**

* * *

برادران و خواهران من در این دنیا، لطفاً به یاد داشته باشید که خدا یکی است و همه ما اعضای یک خانواده جهانی هستیم، بنابراین، باید راه‌های سازنده‌ای برای کمک به یکدیگر - از نظر مادی، اخلاقی، مالی و معنوی - در پیش بگیریم تا بتوانیم شهروندان نمونه این زمین شویم.

اگر هر فرد در یک جامعه ۱۰۰۰ نفری به تقلب، فریب و جنگ برای ثروتمند شدن خود به قیمت ضرر دیگران متوسل شود، هر کدام ۹۹۹ دشمن خواهد داشت. اما اگر هر فرد سعی کند با دیگران همکاری و مشارکت کند، نه اینکه علیه آنها باشد، هر کدام ۹۹۹ دوست خواهد داشت.

به همین ترتیب، اگر همه کشورها از روی عشق به یکدیگر کمک کنند، زمین در صلح خواهد بود و فرصت‌های زیادی برای رفع نیازهای همه و افزایش رفاه آنها وجود خواهد داشت.

* * *

کسانی که به روشن بینی معنوی دست یافته اند، مظهر ویژگی های آرمانی مردانگی و زنانگی هستند. وقتی فردی به تعادل کامل بین عقل و احساس دست می یابد، یکی از مهمترین درس هایی را که برای آن به این دنیا آمده است،

آموخته است. باید درک کند که ماهیت اساسی او معنوی است، نه مادی.

وقتی زن و مرد یکدیگر را صرفاً به عنوان وسیله‌ای برای ارضای خواسته‌های خود می‌بینند، در معرض خطر از بین رفتن هماهنگی و از دست دادن شادی واقعی قرار می‌گیرند. مرد باید کاری کند که زن احساس کند که او صرفاً برای ارضای تمایلات نفسانی‌اش با او نیست، بلکه به عنوان شریک و همراهی است که برای او ارزش قائل است، به او احترام می‌گذارد و آن را تجلی زیباترین و عمیق‌ترین معانی زندگی می‌داند. زن نیز باید به مرد به همین شکل نگاه کند.

وقتی زن و شوهری با عشقی پاک و خالصانه یکدیگر را دوست دارند، در سطح جسمی، ذهنی و معنوی سازگاری کاملی را تجربه می‌کنند.

وقتی عشق خود را به شیوه‌ای ظریف ابراز می‌کنند، نتیجه یک پیوند موفق و شادی دوباره است.

*** * ***

وقتی کسی در زندگی ناراضی است، در اعماق وجودش از آن آگاه است. تنها یک راه مستقیم به سوی خوشبختی وجود دارد و آن از طریق ارتباط با خداست.

خداوند هرگز کسانی را که به او توکل می‌کنند، رها نمی‌کند و هرگز کسانی را که او را دوست دارند، ناامید نخواهد کرد.

کسانی که بینش معنوی دارند می‌توانند مسیر را ترسیم کنند و موانع و دام‌ها را نشان دهند، اما جویندگان جدی باید تلاش کنند و خودشان این فاصله را طی کنند. هماهنگی معنوی با کسانی که ارتباط واقعی با خدا دارند، برای کسانی که مایل به پیمودن مسیر و رسیدن به هدف مطلوب هستند، فواید معنوی به همراه دارد.

*** * ***

آرامش خاطر

وقتی نگرانی‌های سوزان گرمای خود را از دست می‌دهند\
آرامش پدیدار می‌شود و صلح و آرامش را به ارمغان می‌آورد\
دکل سفید قایق زندگی است\
پر از نسیم شادی پایدار، عاری از هیجان

بنابراین او به آرامی قایق را روی سطح دریاچه الرضا هل می‌دهد

آرامش، جریان ملایم رضایت به سوی دریای آرامش است، که امواج نگرانی آن را لمس نمی‌کنند. آرامش، چتر روح است که بر ذهن و قلب انسان گسترده شده تا شادی‌های زندگی او را، چه کوچک و چه بزرگ، از باران ترس و اضطراب محافظت کند.

این نت آسمانی است که از چنگ زندگی ساطع می‌شود، نمک مقدس سفره زندگی است، افشانه‌ای است که از آبشارهای موفقیت می‌چکد و حال و هوای شگفت‌انگیز و آرامی است که قلمرو روح با هماهنگی و هارمونی اداره می‌شود.

آرامش مختص خلوتگاه‌های خلوت نیست
و از هیاهو و سر و صدا گریزی نیست
بلکه از جایی می‌آید که قلب‌ها از آن استقبال می‌کنند
و او در جایی می‌ماند که ارواح در او آرامش می‌یابند
فارغ از زمان و مکان
گلی ظریف و شکننده است
تحمل لمس‌های خشن را ندارد
بلکه زندگی می‌کند، شکوفا می‌شود و شکوفا می‌شود
اگر با آب تازه و خالص آبیاری شود
آرامش، دریاچه‌ای آرام از احساس است
رها از چین و چروک غم
آنکه از ترس اشک می‌ریزد
برای کوچکترین نشانه ای از اضطراب و پریشانی
وقتی صفحه روح آرام پوشانده شده است
لایه‌ای از برف سفید و خالص:
برفِ آرامش و آسودگی خاطر
طوفان‌های ترس و طوفان‌های نگرانی غالب نخواهند شد
برهم زننده آرامش و آسایش
زیر این لایه سخت و براق
برای این درخشش پربرکت و تابناک
*** * ***
دوستی خالص‌ترین شکل عشق الهی است
زیرا از انتخاب آزاد قلب زاده شده است
این به ما از طریق غریزه خانوادگی تحمیل نشده است

دوستان واقعی هرگز از هم جدا نمی‌شوند
هیچ چیز نمی‌تواند پیوندهای محبت برادرانه آنها را از هم بگسلد
گنج دوستی گرانبهاترین دارایی است
زیرا دوستی واقعی با روح در هم تنیده است
فراتر از محدودیت‌های این دنیا
همه دوستانی که با آنها پیوندهای محبت را به اشتراک می‌گذاریم
ما دوباره آنها را در خانه آسمانی ملاقات خواهیم کرد
زیرا عشق واقعی هرگز نمی‌میرد
*** * ***

بسیاری به مسیر معنوی می‌آیند، اما کسانی که تا پایان پایدار می‌مانند، طعم سعادت معنوی را می‌چشند و از آرامش واقعی بهره‌مند می‌شوند.

شاگردان صادق - که می‌دانند راه‌های تاریک و گل‌آلود دنیا به ناامیدی و سرخوردگی منجر می‌شود - به خدا روی می‌آورند و با تمام خلوص نیت او را می‌جویند، و هیچ شکی در توانایی او برای نجات و تسلی دادن به خود ندارند.

چه سالک پاسخی ملموس از خداوند دریافت کند و چه نکند، توکل خود را به او از دست نمی‌دهد، بلکه همچنان در اعماق روح خود به درگاه او تضرع می‌کند، با این اطمینان که او تضرع را می‌شنود و در زمان مناسب به ندای قلب پاسخ خواهد داد.
*** * ***

علم ثابت کرده است که هر ذره ماده و هر موج انرژی فناناپذیر است.

این امر در مورد خود انسان یا جوهر معنوی جاودانه او نیز صدق می‌کند.

ماده در معرض تغییر است و روح انسان تجربیات متغیری را تجربه می‌کند

تغییر نهایی مرگ نامیده می‌شود، اما مرگ یا تغییر شکل، جوهر معنوی را تغییر نمی‌دهد یا از بین نمی‌برد.
*** * ***

ای پروردگار کائنات و ای محبوب دل‌ها، عنایت تو همراه ما باد، بگذار بدانیم که تو یگانه پادشاه الهی هستی که بر تخت آرزوهای ما نشسته‌ای.

فراتر از دروازه زندگی و مرگ، تو، ای پروردگار، تنها و برترین هدف هستی

تو زندگی واقعی هستی و بدون تو هیچ چیز وجود ندارد

خوشا به حال ما که بتوانیم خوبی‌ها را ببینیم، خوبی‌ها را بشنویم و افکار الهام‌بخش و سودمند داشته باشیم.

فروتنان، بزرگان جهانند

جوینده باید خودش خدا را جستجو کند، زیرا هیچ کس نمی‌تواند این دانش را به او بدهد؛ بلکه باید برای رسیدن به جایزه نهایی تلاش کند.

وقتی جوینده‌ای تصمیم قاطعی برای یافتن خدا می‌گیرد و این عزم را با تفکر جدی ترکیب می‌کند، او را خواهد یافت.

به محض اینکه حضور الهی را لمس کنی، از قانون علت و معلول فراتر می‌روی.

خوشبختی که انسان تصور می‌کند و به دنبال آن است، در خدا یافت می‌شود و کسانی که با او در ارتباط هستند، واقعاً خوشبخت هستند.

پروردگارا، ما را برکت ده تا بتوانیم جایگاه اول را در زندگی خود به تو بدهیم و نگذاریم وسوسه‌های دنیا با عشق تو در قلب‌هایمان رقابت کنند.

بیایید قلب‌هایمان را به روی عشق الهی بگشاییم تا وارد زندگی‌مان شود، آن را پر از نور کند و با گل‌های سرخ خوشبختی بیاراییم.

هر کار خیری که انجام می‌دهیم، یک سرمایه‌گذاری سودآور برای همیشه است

در پسِ آگاهیِ محدودِ انسان، قدرتِ بی‌کرانِ خداوند نهفته است.

یک زندگی ساده آزادی می‌دهد

وقتی افکار آرام می‌شوند، گوش دادن به برنامه الهی از طریق رادیوی اشتیاق امکان‌پذیر می‌شود و وقتی اخلاص داشته باشیم، افراد صادق را به سمت خود جذب می‌کنیم و از طریق آنها، نیکی و عشق خداوند را تجربه می‌کنیم.

* * *

مهم نیست چند سالته، اگه بگی "من میتونم" جوونی

ذهنی که خداوند به ما داده ابزاری قدرتمند است و او می‌خواهد که ما از آن برای انجام کارهای نیک استفاده کنیم.

هر چه بیشتر در مورد خدا در درونم تأمل می‌کنم، حضور او در دنیای اطرافم برایم واضح‌تر می‌شود.

***

پروردگارا، ما را برکت ده و کاری کن که تو را با عشقی عظیم دوست بداریم

تا بتوانیم از حضورت لذت ببریم و از تو مسحور شویم

هر روز از زندگی ما

تا دنیا و وسوسه‌هایش نتوانند دل‌های ما را تسخیر کنند

یا حواسمان را پرت کند و نگذارد به تو فکر کنیم

ما را برکت ده تا هر روز را در نور و آرامش تو زندگی کنیم.

ما مشتاق شما هستیم و مشتاقانه منتظر تماس شما هستیم

به جای اشتیاق به چیزهای دنیوی که پایداری ندارند

مسیر زندگی ما را به سوی خودت هدایت کن

به طوری که وقتی عادت‌های بد امتحان می‌شوند

برای تسخیر ما و مقید کردن آگاهی ما به محدودیت‌های این جهان

ایده‌های ما با سرعت بالا به سمت شما پرواز می‌کنند

پروردگارا، دنیا در درون ما اضطراب می‌آفریند

در حالی که مدیتیشن می‌کنید

امنیت و آرامش خاطر را برای روح ما به ارمغان می‌آورد

تو زندگی ما هستی

و تو عزیز دل ما هستی

و شیرینی حضورمان

با عمیق‌ترین ارادت، در برابر تو سر تعظیم فرود می‌آوریم

ای پروردگار دل‌های ما

از تو می‌خواهیم که زندگی ما را سرشار از عشق خود کنی

و خودت را به ما نشان بدهی

و به همه پیروان و دوستدارانت

بودا و معشوقش: استاد #پارامانسا

سخنرانی‌های بیشتر از استاد

پاراماهانسا یوگاناندا

در لینک زیر:

در هند، بودا یک تجسم الهی محسوب می‌شود. او حدود پانصد سال قبل از عیسی مسیح زندگی می‌کرد و پسر یک پادشاه هندی بود.

پدر گوتاما (که بعدها به بودا، به معنای «روشن ضمیر» معروف شد) از بدو تولد، فرزند والامقام خود را با هرگونه تجمل و زیبایی احاطه کرد و او را غرق در سخاوت و بخشش بی‌حد و حصر نمود. گفته می‌شود عروسی گوتاما چنان باشکوه و مجلل بود که پادشاهی‌های باستانی هرگز نظیر آن را ندیده بودند.

به این ترتیب، گوتاما بزرگ شد و به بلوغ رسید، در حالی که معتقد بود دنیای اطرافش مکانی سرشار از شادی‌های دائمی و رویدادهای شاد بی‌پایان است.

اما شاهزاده گوتاما مشتاق کشف دنیای فراتر از دروازه‌های کاخ و باغ‌های سرسبز بود. روزی، او با لباس مبدل به همراه ارابه‌رانش بیرون رفت تا دنیا را از نزدیک ببیند.

مرد جوان خوش‌قیافه وقتی برای اولین بار در زندگی‌اش پیرمردی پیر و نحیف و شخص دیگری را دید که آخرین نفس‌هایش را می‌کشید و همچنین جسدی بی‌جان را دید، شوکه شد و عمیقاً تحت تأثیر قرار گرفت.

او به بدن سالم و پر جنب و جوش خود نگاه کرد و از خلبان پرسید که آیا بدن او نیز روزی پیر می‌شود، تجزیه می‌شود و شور و شوق زندگی خود را از دست می‌دهد؟ خلبان با اکراه پاسخ داد:

«ای شاهزاده، تمام بدن‌های انسان‌ها مستعد بیماری، ضعف و پیری هستند و بنابراین سرنوشت آنها مرگ است.»

با شنیدن این حرف، شاهزاده جوان به طور جدی شروع به بررسی توهمات زندگی زمینی کرد. یک شب، در حالی که همسر و تنها پسرش در خواب بودند، گوتاما آخرین نگاه را به آنها انداخت و با چشمانی اشکبار، قصر را در جستجوی حقیقتی که

برای همیشه بشریت را از غم و اندوه رهایی بخشد و به آنها درک واقعی از راز زندگی و مرگ عطا کند، ترک کرد.

شاهزاده انواع مختلفی از ریاضت و خودکفایی را انجام داد. گفته می‌شود که او هفت سال را در روزه‌داری و سایر اعمال معنوی گذراند و سرانجام، در حالی که در منطقه بودا گایا هند زیر یک درخت انجیر هندی مراقبه می‌کرد، به روشن‌بینی کامل دست یافت.

سپس او برای تغذیه بدنش به طور عادی غذا خوردن را از سر گرفت و اصول شفقت و عشق برابر به همه موجودات زنده - انسان، پرنده و حیوان - را در سراسر هند گسترش داد. او همچنین به مردم توصیه کرد که به امید رسیدن به نیروانا یا حالت عدم وابستگی که روح را از تناسخ آزاد می‌کند، به چیزهای دنیوی دل نبندند.

بعدها، پیروانش آموزه‌های او را در سراسر هند، ژاپن، چین و سایر نقاط جهان گسترش دادند.

حالت نیروانا یا فقدان دوگانگی، اغلب به عنوان نابودی خود اشتباه گرفته می‌شود، اما منظور بودا نابودی شخصیت محدود یا خود کاذب بود. این شخصیت محدود باید نابود شود تا روح جاودانه بتواند از چرخه بازگشت به بدن انسانی رهایی یابد.

دکترین بودایی نابودی، که آن را هدف زندگی می‌دانست، بعدها در هند جای خود را به دکترین سوامیِ شانکارا، بنیانگذار فرقه سوامی در هند، داد که تعلیم می‌داد هدف زندگی، دستیابی به اتحاد آگاهانه و سعادتمندانه با روح جهانی بدون نابودی خودآگاهی است.

استاد بودا و شاگردانش مجرد بودند. در سفرشان به هند، حادثه عجیبی برای بودا رخ داد که شاگردانش را متحیر کرد و باعث شد برخی از آنها در مورد رفتار استادشان شک کنند.

همانطور که بودای بزرگ در سایه درختی در کنار آنها آرمیده بود، زنی به آنها نزدیک شد و به طرز مقاومت‌ناپذیری جذب بدن و چهره بودا شد که از آن درخششی خارق‌العاده ساطع می‌شد. او فوراً عاشق او شد. در حالی که غرق در شور

و اشتیاق بود، با آغوش باز به سمت او شتافت تا او را در آغوش بگیرد و ببوسد و فریاد زد: «ای شادی و نور زندگی، قلبم با عشق برای تو می‌تپد!»

شاگردان وقتی شنیدند که استادشان در پاسخ به زن اغواگر می‌گوید: «عزیزم، من هم تو را دوست دارم، اما الان به من دست نزن، زیرا هنوز وقت آن نرسیده است» شگفت‌زده شدند.

او پاسخ داد: «تو می‌گویی «عشق من» و با این حال مرا از لمس کردن خودت منع می‌کنی!»

بودای بزرگ پاسخ داد: «مطمئن باش عشق من، که بعداً تو را لمس خواهم کرد، اما نه الان و ثابت خواهم کرد که چقدر تو را دوست دارم.»

او که دید حرف‌هایش او را متقاعد نکرده است، افزود: «ای محبوب من، به حرف‌های من اعتماد کن و هرگز به آنها شک نکن، بعدها، وقتی عاشقانت که اکنون عاشق تو هستند، تو را ترک کنند، من نزد تو خواهم آمد.»

شاگردانش از شنیدن این داستان‌های عاشقانه از استادشان گیج شده بودند و برخی از آنها فکر می‌کردند که استادشان واقعاً در دام زن اغواگر افتاده است.

سال‌ها پس از آن واقعه، هنگامی که بودا با شاگردانش مشغول مراقبه بود، ناگهان فریاد زد: «من باید بروم، زیرا معشوق اغواگرم مرا می‌خواند. او اکنون به من نیاز دارد و من باید به وعده‌ای که به او داده‌ام عمل کنم.»

به محض اینکه این سخنان را گفت، برخاست و فرار کرد و شاگردان نیز در تلاشی ناامیدانه به دنبال او دویدند تا او را از وسوسه‌ی زن اغواگر نجات دهند.

سرانجام، معلم بزرگ و شاگردانش به همان درختی رسیدند که سال‌ها پیش در آن با زن اغواگر ملاقات کرده بود. آنها زیر آن درخت چه دیدند؟

آنها همان زن را دیدند که روی زمین افتاده بود، بدن زیبایش پر از آبله و پر از جوش‌های چرکین و بدبو بود.

شاگردان لرزیدند و بی‌درنگ از او دور شدند، اما بودا با قلب مهربان و عشق عمیق خود، در کنار او نشست، بدن در حال پوسیدن او را بلند کرد، آن را روی زانوانش گذاشت و در گوشش زمزمه کرد:

«عشق من، من آمده‌ام تا ثابت کنم چقدر دوستت دارم، و برای وفا به وعده‌ام که تو را لمس خواهم کرد، مدت زیادی صبر کرده‌ام تا عشق خالصانه‌ام را به تو ثابت کنم. من تو را دوست دارم وقتی که همه دیگر دوستت ندارند و من تو را لمس می‌کنم وقتی که دوستانت - روزهای شکوه - نمی‌خواهند تو را لمس کنند.»

وقتی این سخنان را بر زبان آورد، فوراً او را از وضعیت اسفناکش شفا داد و از او خواست که به خانواده شاگردانش بپیوندد، و او با عزمی راسخ و شادی وصف‌ناپذیر به این درخواست پاسخ داد!

درود بر شما

تأییدیه‌ها برای شفای عمومی

بر تخت هر احساس، هر اندیشه و اراده،

ای پروردگار، تو نشسته‌ای و مراقب وجود من هستی

تو فکر، اراده و احساس هستی

تو هدایت می‌کنی، تو هر فکر، اراده و احساسی را هدایت می‌کنی

تا بتوانی به هدایتت عمل کنی

و از راهنمایی شما پیروی کنم

و سرمشق تو شوم

در معبد آگاهی، نور وجود دارد

نور تو شفا دهنده بزرگی است

آنچه را که چشمانم قبلاً دیده بود، اکنون می‌بینم

معبد من اکنون روشن است، هیچ تاریکی در آن نیست!

خوابم برد و خواب ویرانی معبد را دیدم

با تبرهای ترس و جهل، و آتش‌های اضطراب

تو فقط من را بیدار کردی تا ببینم سازه دست نخورده است، نه ویرانه!

می‌خواهم تو را پرستش کنم، می‌خواهم تو را ببینم

در وجود من، در ستارگان

در سلول‌های بدن، آنها به طور منظم عمل می‌کنند

هر نقصی را در بدن اصلاح و ترمیم می‌کند

آه، چقدر مشتاق پرستش تو هستم

تو را در بدنم، اطرافم و در تمام وجودم می‌بینم

تو همه وجودی.

عشق من به تو، ای پروردگار، بی‌حد و مرز است!

ای پروردگار، اراده تو از طریق من در کار است

اراده‌ی من جرقه‌ای از نور توست

درون من، نور می‌درخشد و تاریکی مرا پس می‌زند

من قصد خواهم کرد و خواهم خواست

کار خواهم کرد و خواهم ساخت

نگذار غرورم مرا هدایت کند

بلکه تو کسی هستی که هدایت می‌کنی

و تو کسی هستی که به حرفش گوش میدم

من با اراده به آن خواهم رسید

بی‌وقفه فعال

پس عزم و اراده‌ام را استوار کن، پروردگارا

به اراده بزرگ تو

ای پروردگار، بگذار ما تبدیل شویم

مثل بچه‌های معصوم و کوچک

مانند کسانی که از پادشاهی آسمان لذت می‌برند

عشق تو در درون ما کمال است

و همانطور که تو کمال هستی

اینجوری هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی سالم میمونیم

تو در همه جا حاضری و کمال در حضور توست

نور تو در درون بدن می‌درخشد

سلول‌هایش سالم از نور تو الهام می‌گیرند

بگذار بفهمم که تو در ذهن من زندگی می‌کنی

با روح و وجودم

با تک تک اتم های بدنم

بذار بفهمم!

ای زندگی زندگی من، تو کامل هستی، تو همه چیز را در بر می‌گیری

تو در قلب منی و تو در ذهن منی

با چشمانم، صورتم و بدنم

تو کسی هستی که پاهایم را حرکت می‌دهی تا بتوانم راه بروم

هر دو سالم هستند

قدرت تو تکیه‌گاه توست؛ فعالیت تو نقطه قوت توست.

من زمین نمی‌خورم چون تو از من حمایت می‌کنی

من نمی افتم چون

من به قدرت تو تکیه می‌کنم!

تو توی گلوی منی

تو در رحم و در غشای من هستی

هر اندامی با نور می‌درخشد

در ستون فقراتم سوسو می‌زنی، می‌درخشی

او به شدت شارژ شده، کاملاً سالم است

تو در اعصاب من جریان داری، انرژی خالص

حالش کاملاً خوب است

در رگ‌هایم، در شریان‌هایم جاری است

تو آتشی هستی که همه ناپاکی‌ها را می‌سوزاند

بدن را از همه بیماری ها پاک می کند

همانطور که تو معشوق من هستی، من نیز معشوق تو هستم.

حضورت را در ذهنم حس می‌کنم

با جریان زندگی می‌تپد

بگذار تخیلم فراتر از همه محدودیت‌ها اوج بگیرد

بگذارید در هر منطقه‌ای بدون مانع یا محدودیت پرواز کند

اگر به بیماری‌ها فکر کنم، ممکن است خودم هم بیمار شوم

وقتی به سلامتی فکر می‌کنم، احساس می‌کنم که شفا یافته‌ام

هر لحظه، هر ساعت، هر روز

احساس قدرت می‌کنم، احساس سلامتی می‌کنم

احساس شادی، نشاط و سرزندگی می‌کنم

خواب دیدم که مریضم

از خواب بیدار شدم و وقتی فهمیدم خندیدم

اشک‌هایم در پلک‌هایم حلقه زده‌اند

این اشک شوق است، نه اشک غم

من خیلی سالم و سرحال هستم

با وجود رویاهای بیماری

خدایا، بگذار شادی تو را حس کنم

و من تو و حضورت را دوست دارم

چه مطیع باشم چه لجباز

ای پروردگار من، تا ابد محبوب تو خواهم ماند

بگذار احساس کنم که همیشه سالم هستم

و من در زندگی‌ام خوشبختم

بگذار شادی ات را پر کنم

ای دانای کل، بگذار بفهمم

برای اراده‌ی حکیمانه‌ی تو!

خودشناسی: کلید یک زندگی شاد

استاد پاراماهانسا یوگاناندا

ترجمه: محمود عباس مسعود

بیایید از حصارهای نفس رها شویم و در چمنزارهای وسیع و بی‌کران پیشرفت معنوی پرسه بزنیم. همانطور که کاروان زمان، همواره در مسیرهای زندگی در حرکت است، کاروان روح نیز باید در مسیرهای کمال نهایی به سوی آستانه روح الهی سفر کند.

ابتکار عمل برای انجام مهمترین وظایف زندگی اغلب در زیر آوار و آوار عادت‌های انسانی مدفون می‌ماند. باید خود را از نفوذ خفه‌کننده این عادت‌ها رها کرد و بذر موفقیتی را که آرزویش را داریم در خاک زندگی خود کاشت. زندگی زمانی ارزش و اهمیت پیدا می‌کند که ما اساسی‌ترین و بنیادی‌ترین وظیفه را انجام دهیم: کشف معنا و ارزش واقعی وجودمان.

انسان‌ها باید درک کنند که این تصاویر کیهانی پویا از زندگی بی‌دلیل ارائه نمی‌شوند. هر روز صحنه‌های جدیدی می‌بینیم و هر روز درس‌های جدیدی به همراه دارد که باید با تمرکز بر هدف نهایی وجود انسان بیاموزیم: شناخت وجود متعالی که در پشت حجاب زندگی پنهان شده است.

میلیون‌ها نفر هرگز خودکاوی نمی‌کنند. از نظر روانشناسی، می‌توان آنها را به محصولات خودکار محیطشان تشبیه کرد. آنها زندگی خود را با صبحانه، ناهار، شام، کار، خواب و رفتن به اینجا و آنجا برای سرگرمی و تفریح می‌گذرانند. آنها نمی‌دانند به دنبال چه هستند، چرا به دنبال آن هستند یا چرا شادی کامل و رضایت پایدار را نیافته‌اند. بدون خودکاوی، افراد همچنان ماشین‌هایی هستند که تحت تأثیر شرایط محیط خود قرار می‌گیرند. خودکاوی مناسب، مؤثرترین راه برای پیشرفت و توسعه پتانسیل‌های فرد است.

خودکاوی باید با صداقت و درستکاری انجام شود. بهترین راه برای انجام این کار این است که فرد افکار و آرزوهای خود را روزانه بنویسد و به او اجازه دهد بدون آرایش یا تظاهر با خود

واقعی‌اش روبرو شود. اکثر مردم به این دلیل که نمی‌توانند نقص‌های خود را ببینند، به سمت بهتر شدن تغییر نمی‌کنند.

هر کسی محصول محیط و وراثت خود است. فردی که در یک کشور خاص متولد می‌شود، ویژگی‌های متمایز آن کشور را از خود نشان می‌دهد. کسی که در چین یا یک کشور غربی متولد می‌شود، به احتمال زیاد ویژگی‌ها و کیفیت‌های مرتبط با آن کشورها را از خود نشان می‌دهد. محیطی که فرد در آن زندگی می‌کند، نتیجه عوامل ارثی است: مزایا و خواسته‌های کسب شده در زندگی‌های قبلی. ویژگی‌های کسب شده از تناسخ‌های گذشته منجر به تولد فرد در خانواده یا محیطی می‌شود که در آن خود را می‌یابد.

وقتی درباره خانواده‌های مشهور می‌خوانیم، اغلب متوجه می‌شویم که فرزندان افراد بزرگ لزوماً در همان سطح فکری والدین خود نیستند. این نقص بیولوژیکی و ژنتیکی در انسان‌ها، سوءظن و سؤالاتی را ایجاد می‌کند: چرا در زندگی انسان، همان نتایجی را که در قلمرو گیاهان و حیوانات مشاهده می‌کنیم، نمی‌یابیم، جایی که نژادهای خوب معمولاً نژادهای خوب تولید می‌کنند؟ ما باید در جستجوی پاسخ، به درون زندگی انسان بپردازیم.

یافتن کودکی در خانواده‌ای که در ادبیات و علوم تخصص دارند و مطلقاً هیچ علاقه‌ای به ادبیات ندارد، غیرمعمول نیست. درست است که او در یک محیط ادبی در میان دوستداران ادبیات متولد و بزرگ شده است، اما تمایلات مشابهی ندارد. چرا و چگونه چنین پارادوکس‌هایی رخ می‌دهند؟ محیط و وراثت توضیحی منطقی برای این پدیده ارائه نمی‌دهند. اما در پشت همه این عوامل، حقیقت تناسخ نهفته است. ما به دلیل شباهت در ویژگی‌های خاص در یک خانواده خاص متولد می‌شویم. اما هر عضو خانواده فردی مستقل است و ویژگی‌هایی را از زندگی‌های گذشته خود به ارمغان آورده است. به همین دلیل، با وجود برخی شباهت‌های بیولوژیکی و ژنتیکی بین اعضای خانواده، هر فرد از نظر شخصیت و منش با دیگران متفاوت است.

هر فرد به دلایل خاصی که توسط اعمال گذشته‌اش تعیین می‌شود، انتخاب می‌کند که در یک خانواده خاص و در یک محیط اجتماعی یا ملی خاص متولد شود. از این منظر، هر فرد معمار سرنوشت خود و برنامه‌ریز سرنوشت خود است. می‌توان تا حدودی پیش‌بینی کرد که آنها در زندگی آینده خود با تجزیه و تحلیل خواسته‌ها و عادات برجسته خود در این زندگی چه خواهند شد.

اینجاست که اهمیت خودکاوی برای رشد معنوی آشکار می‌شود. برخی افراد به خواندن رمان‌های غم‌انگیز معتاد هستند و آنها را ژانر مورد علاقه خود می‌دانند و احساس می‌کنند که تا آخر عمر از آنها لذت خواهند برد. اما اگر خودشان را تجزیه و تحلیل کنند، متوجه می‌شوند که اغلب از خواندن مداوم این نوع ادبیات افسرده و تحریک‌پذیر می‌شوند. به دلیل این افسردگی، ممکن است بخواهند این عادت را ترک کنند و در عوض عادت خواندن کتاب‌های معنوی را در خود پرورش دهند که به افکارشان الهام می‌بخشد و احساساتشان را با ایده‌های صحیح و والا تغذیه می‌کند. اگر این تغییر را ایجاد کنند، متوجه خواهند شد که زندگی آنها به لطف تشخیص آگاهانه و عزم قوی، مسیر جدید و شگفت‌انگیزی را طی کرده است.

درست است که اگر بخواهیم می‌توانیم خودمان را خیلی سریع تغییر دهیم، اما تغییر الگوها و عادت‌های سال‌ها نیاز به تلاش واقعی و اراده‌ای قوی دارد.

برای ریشه‌کن کردن یک عادت ریشه‌دار، باید تمام نیروهای مصمم در جهت مخالف بسیج شوند تا عادت بد خنثی و قدرت آن از بین برود. اکثر مردم فاقد صبر و پشتکار لازم برای این کار هستند. با این حال، باید درک کرد که آنچه ایجاد یا انجام داده‌ایم را می‌توان پاک یا باطل کرد.

وقتی خودتان را تجزیه و تحلیل می‌کنید، اشتیاق زیادی برای از بین بردن نقاط ضعف خود و تبدیل شدن به شخصی که قرار است باشید، داشته باشید. وقتی نقص‌هایی را که خودآزمایی صادقانه برجسته می‌کند، کشف می‌کنید، دلسرد یا ناامید نشوید؛ در عوض، آن را فرصتی برای شناسایی آنچه در شخصیت شما نیاز به توجه دارد، در نظر بگیرید.

نظریه‌ای ظهور کرده است که ادعا می‌کند فکر محصول غدد درون‌ریز است. این مفهوم بی‌اساس است. گوشت و استخوان نمی‌توانند فکر تولید کنند. ذهن معمار اصلی همه چیز، چه کلی و چه جزئی، است. همانطور که آب از طریق سرد شدن به یخ تبدیل می‌شود، فکر نیز از طریق میعان، اشکال فیزیکی به خود می‌گیرد. همه چیز در جهان به اشکال فیزیکی فکر می‌شود. حتی اندام غدد درون‌ریز نیز تجلی فیزیکی یک مدل مینیاتوری از فکر است.

وضعیت جسمی و روانی یک فرد ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. برای مثال، مشاهده شده است که افراد مبتلا به بیماری کبد اغلب تحریک‌پذیر و بدخلق می‌شوند. وقتی کسی از ترشح بیش از حد صفرا یا اختلال عملکرد کبد رنج می‌برد، ممکن است تمایلی به لبخند زدن یا شاد بودن با هر کسی که ملاقات می‌کند، نداشته باشد. در عوض، ممکن است احساس عصبانیت و تحریک‌پذیری کند. افکار و احساسات تحت تأثیر وضعیت جسمی قرار می‌گیرند.

وقتی اندام‌ها آسیب می‌بینند، بر قدرت ذهنی تأثیر منفی می‌گذارد که به نوبه خود آنها را ضعیف می‌کند. کسانی که گوشت زیادی می‌خورند اغلب مستعد عصبانیت و زودرنجی هستند. اگر شخصی به مدت یک هفته فقط آب انگور مصرف کند، احساس شادابی و هماهنگی با همه خواهد داشت.

پرخوری و مصرف غذاهای نامناسب، مقادیر زیادی سموم را در بدن ایجاد و حفظ می‌کند که بدون شک تأثیر منفی بر ذهن دارد و آن را تنبل، بی‌حال و به راحتی تحریک‌پذیر می‌کند. روزه‌داری متناوب با آب انگور یا پرتقال به پاکسازی بدن کمک می‌کند که به نوبه خود به احیای مغز و انرژی بخشیدن به آن کمک می‌کند. علاوه بر این، نشان داده شده است که روزه‌داری درمانی به مدت یک روز در هفته و گاهی اوقات به مدت سه روز در یک زمان (در حالی که در طول روزه آب و آبمیوه می‌نوشید) به پاکسازی بدن از سموم و مواد زائد انباشته شده کمک می‌کند. روزه‌داری بیش از سه روز در یک زمان باید تحت نظر پزشک یا متخصص روزه‌داری انجام شود.

یک بار با مردی هفتاد ساله آشنا شدم که لباس نازکی پوشیده بود، نه کت و نه جوراب، با اینکه هوا خیلی سرد بود. او به من اطمینان داد که اصلاً احساس سرما نمی‌کند! او بدنش را به هوای سرد عادت داده بود. ذهن بیشتر از بدن بر ذهن تأثیر می‌گذارد تا بدن، هرچند عناصر شیمیایی بدن دائماً بر ذهن تأثیر می‌گذارند.

توجه: تحقیقات جدی در مورد تأثیر غذا و تغذیه بر سلامت) روان سال‌ها قبل از اینکه پاراماهانزا این مشاهده را انجام دهد، در حال انجام بود. افرادی که در فقر بزرگ شده‌اند و از تغذیه مناسب محروم بوده‌اند، قطعاً رشد ذهنی مختل و پاسخ‌های کندتری را نشان داده‌اند. علاوه بر این، علم نشان داده است که برخی از انواع جنون [که هنوز هم غیرقابل درمان تلقی می‌شوند] با استفاده ساده از ویتامین‌ها به طور قابل توجهی بهبود یافته‌اند. همچنین، علل برخی از انواع افسردگی، اضطراب و سایر احساسات را می‌توان در عدم تعادل عناصر شیمیایی در بدن ردیابی کرد.)

اگرچه ذهن تأثیر قابل توجهی بر بدن دارد، اما نادیده گرفتن بدن عاقلانه نیست. باید غذای سالم را بر غذای ناسالم اولویت داد. اگر شرایط ایجاب می‌کند که با افرادی زندگی کنید که شما را تحریک‌پذیر می‌کنند، توصیه می‌شود هر از گاهی محیط خود را تغییر دهید. اما حتی بهتر از همه این‌ها این است که وضعیت روانی خود را تغییر دهید تا از اعمال دیگران آزار نبینید. خودتان را تغییر دهید و قادر خواهید بود در هر مکانی در آرامش و شادی زندگی کنید.

جهان به طور کلی مانند یک تیمارستان است. برخی از مردم از حسادت و رشک رنج می‌برند، برخی دیگر از خشم، نفرت و شهوت. آنها قربانی عادات و احساسات خود هستند. اما شما می‌توانید در محیط خود آرامش ایجاد کنید. خودتان را تجزیه و تحلیل کنید. احساسات پیامدهای قطعی در ذهن و بدن دارند. حسادت و ترس چهره را رنگ‌پریده و عشق آن را درخشان می‌کند. وقتی بتوانید آرام باشید، همیشه شاد خواهید بود.

هر شکلی از خود که فرد برای پرورش آن تلاش می‌کند، باید تلاش کند تا ماهیت واقعی خود را تجزیه و تحلیل کند و

بهترین ویژگی‌های آن را توسعه دهد. یک فرد ممکن است دارای هویت اخلاقی، وجدانی، میهن‌پرستانه، هنری یا کارآفرینی و غیره باشد. اگر هدف او همسو شدن با والاترین آرمان‌های اخلاقی است، باید با صداقت زندگی کند و نسبت به همه نیت خیرخواهانه و نیک‌خواهانه داشته باشد. این جوهره رفتار فضیلت‌مندانه است. غرور است که کسانی را که خود را توجیه می‌کنند، به انتقاد و محکوم کردن افراد ضعیف اطرافشان سوق می‌دهد. اما کسانی که دارای شخصیت والا و روح‌های فهمیده هستند، با دیگران همدلی می‌کنند و آنها را به خاطر اشتباهات ناشی از جهل و قضاوت نادرست محکوم نمی‌کنند.

کسانی که گرایش‌های مادی‌گرایانه دارند، اغلب بی‌جهت رنج می‌برند. چنین افرادی باید خویشتن‌داری را بیاموزند، در غیر این صورت مانند قطعات متحرک دنیای فیزیکی هستند که موظفند روزانه تعداد مشخصی سیگار بکشند و غذاهای خاصی بخورند. اگر قهوه یا ناهار خود را از دست بدهند، سردرد می‌گیرند و فقط می‌توانند روی تشکی با ویژگی‌های خاص بخوابند. در حالی که راحتی خوب است، نباید اجازه داد که آنها خود را به بردگی بگیرند. تعادل ضروری است و تا زمانی که طبیعت ذهنی، جسمی و معنوی خود را متعادل نکنیم، خوشبختی را نخواهیم شناخت. عاقلانه نیست که اجازه دهیم طبیعت مادی بر خرد و تشخیص ما تسلط یابد. حرف آخر و تصمیم نهایی همیشه باید متعلق به وجدان و بصیرت باشد.

یک زندگی ساده و افکار والا باید اهداف بشریت باشند. ما باید تمام عناصر خوشبختی را در درون خود داشته باشیم. این از طریق مراقبه و همسو کردن آگاهی خود با شادی معنویِ همواره در حال تجدید، امکان‌پذیر است. خدا سعادت جهانی است و در هماهنگی با او، شادی او را احساس می‌کنیم و شیرینی او را می‌چشیم. ما هرگز نباید خوشبختی خود را در گرو هیچ نفوذ خارجی قرار دهیم. صرف نظر از محیطی که در آن زندگی یا کار می‌کنیم، باید آرامش درونی خود را از نفوذ آن محافظت کنیم. خود را تجزیه و تحلیل کنید و به آنچه باید باشید و آنچه می‌خواهید باشید، تبدیل شوید. مردم به ندرت خویشتن‌داری واقعی را می‌آموزند. در عوض، آنها کارهایی را انجام می‌دهند که برای رفاه خودشان مضر است و با این حال معتقدند که

خوشحال هستند! اما خوشبختی آنها واهی است. کلید واقعی خوشبختی و موفقیت در انجام کارهایی است که می‌خواهید انجام دهید زیرا وظیفه شماست و خودداری از انجام کارهای مضر زیرا اجتناب از آنها بهتر است.

نباید ذهن خود را با نگرانی‌ها و علایق متعدد مشغول کنید. آنها را ارزیابی کنید تا مشخص شود که آیا واقعاً مهم هستند یا خیر. زمان گرانبهاست و نباید هدر برود. خواندن یک کتاب مفید می‌تواند خیلی بیشتر از تماشای فیلم حال شما را بهبود بخشد. من اغلب می‌گویم: «اگر یک ساعت می‌خوانید، دو ساعت می‌نویسید. اگر دو ساعت می‌نویسید، سه ساعت فکر می‌کنید. اگر سه ساعت فکر می‌کنید، تمام مدت مراقبه کنید.»

هر کجا که بروم، همیشه آرامش و سکون معنوی خود را حفظ می‌کنم. عقربه قطب‌نما همیشه به سمت شمال است. به همین ترتیب، ذهن باید همیشه به سمت قطب شادی معنوی هدایت شود؛ آنگاه هیچ کس نمی‌تواند آرامش شما را بر هم بزند یا تعادل شما را بر هم بزند.

یک فرد باید تلاش کند که هر روز بهتر از روز قبل باشد، در غیر این صورت ممکن است از نظر سلامت، آرامش درونی و شادی پسرفت کند. چرا؟ چون آنها به اندازه کافی برای کنترل افکار و اعمال خود تلاش نمی‌کنند. انسان‌ها عادات خود را ایجاد می‌کنند و می‌توانند آنها را تغییر دهند. اگر خود را مستعد تفکر منفی می‌دانید، خود را با افراد خوب احاطه کنید، کتاب‌های خوب بخوانید و مدیتیشن کنید. تغییر همراهانتان، در صورت لزوم، می‌تواند تأثیر مثبتی بر زندگی شما داشته باشد.

وقتی تصمیم می‌گیرید که به سمت بهتر شدن تغییر کنید، به یاد داشته باشید که معاشرت خوب و تأثیرات مثبت برای رسیدن به اهدافتان بسیار مهم و ضروری هستند. تأثیر محیط - خوب یا بد - قوی‌تر از اراده است، بنابراین هنگام برخورد با دیگران این را در نظر داشته باشید.

خودکاوی برای خودسازی نیز ضروری است. اگر بتوانید خود را جسورانه و بدون ترس تحلیل کنید، قادر خواهید بود در برابر

تحلیل دیگران مقاومت کنید و انتقاد آنها بر شما تأثیری نخواهد گذاشت.

کسانی که به عیب‌های دیگران می‌پردازند، درنده‌خو هستند. دنیا پر از شر است، بنابراین نباید نه بد گفت، نه بد اندیشید و نه بد کرد. بلکه باید مانند گل رز باشید و عطر مهربانی، نیت‌های پاک و عشق برادرانه را منتشر کنید. بگذارید مردم احساس کنند که شما یک دوست واقعی هستید - یک سازنده، نه یک ویرانگر. اگر می‌خواهید از آنچه هستید بهتر باشید، خود را تجزیه و تحلیل کنید و ویژگی‌های والای درون خود را پرورش دهید. یک روح مهربان، شیواتر از کلمات درباره صاحبش صحبت می‌کند، زیرا ارتعاشی منحصر به فرد ساطع می‌کند که دیگران آن را حس می‌کنند و بدون خطا می‌فهمند. به نور فکر کنید و تاریکی ناپدید می‌شود. مطالعه کنید، تأمل کنید و هر کاری از دستتان برمی‌آید انجام دهید تا به دیگران کمک کنید و بار نگرانی، درد، ترس و بی‌عدالتی را از دوش آنها بردارید.

بسیاری از مردم بدون هدف مشخص، در زندگی سرگردانند. هدف خود را مشخص کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید. برای درون‌نگری و دعای خصوصی وقت بگذارید. چیزهای الهام‌بخش زیادی در انتظار کشف شدن هستند، اما ما اغلب وقت و انرژی خود را صرف مسائل بی‌اهمیت می‌کنیم. خوشبختی حاصل نمی‌شود مگر اینکه بر خرد بزرگان تمرکز کنیم و با نور آنها هدایت شویم. ایده‌های آنها در کتاب‌ها و نوشته‌های معنوی دیگر یافت می‌شود تا به ما کمک و راهنمایی کند.

لذت بردن از لذت‌های زندگی خوب است، اما هیچ جایگزینی برای زندگی درونی و تفکر درون‌نگر وجود ندارد، زیرا خوشبختی به تفکر و شناخت ذهن‌های بزرگ از طریق ایده‌هایشان که در کتاب‌ها حفظ شده‌اند بستگی دارد، همانطور که به احاطه کردن خود با افراد خوب و شریف نیز بستگی دارد.

تنهایی برای کسانی که عاشق تفکر هستند لذت‌بخش است، اما این به معنای فاصله گرفتن از مردم یا منزوی شدن نیست. وقتی می‌خواهید معاشرت کنید، این کار را از صمیم قلب، با تمام عشق و دوستی خود انجام دهید تا دوستانتان در حضور

شما احساس راحتی کنند و همیشه مشتاق دیدن شما و لذت بردن از همراهی خوبتان باشند.

درود بر شما
ریسک مؤثر

پاراماهانسا یوگاناندا

وارد صومعه شدم و با افتخار سبدی از سبزیجات به معلمم، سیری یوکتسوار، تقدیم کردم و گفتم:

«این هدیه‌ای برای شماست، آقا! این شش گل کلم بزرگ را با دستان خودم کاشتم و در تمام مراحل رشدشان با مهربانی یک مادر نسبت به نوزادش از آنها مراقبت کردم.»

سری یوکتیشوار با لبخندی سپاسگزار پاسخ داد: «ممنون، لطفاً آن را در اتاقت نگه دار؛ فردا برای یک شام ویژه به آن نیاز دارم.»

من تازه به شهر پوری رسیده بودم تا تعطیلات تابستانی را در خانه ساحلی معلمم بگذرانم. این خانه دو طبقه و دلنشین مشرف به خلیج بنگال است و توسط معلم با کمک شاگردانش ساخته شده است.

صبح زود روز بعد، با نسیم شور دریا و جذابیت آرام صومعه، سرحال از خواب بیدار شدم. صدای معلم را شنیدم که با صدای آهنگینش مرا صدا می‌زد، بنابراین نگاهی به گل‌کلم‌ها انداختم که سرشار از عشق و محبت بودند و سپس آنها را با دقت زیر تختم چیدم.

معلم گفت: «بیایید به ساحل برویم.» او جلو راه افتاد و من به همراه گروهی از دانش‌آموزان جوان به دنبالش رفتم. معلم با نگاهی سرزنش‌آمیز به ما نگاه کرد و گفت:

«لطفاً در دو ردیف راه بروید و قدم‌هایتان را با هم هماهنگ نگه دارید.»

سپس ما را امتحان کرد و ما از او اطاعت کردیم و شروع به خواندن چیزی به این مضمون کرد:

ای پسران، قوی باشید و در صفوف منظم رژه بروید!

من تحت تأثیر لطافت و روانی‌ای قرار گرفتم که معلم با آن می‌توانست با گام‌های زیبای دانش‌آموزان جوانش همگام شود.

معلم به چشمانم نگاه کرد و گفت: «بس کن! درِ پشتی صومعه را بسته‌ای؟»

من پاسخ دادم: «فکر می‌کنم، آقا»

سری یوکتسوار چند دقیقه‌ای ساکت ماند، لبخندی کمرنگ و تقریباً فروخورده بر لبانش نقش بست، سپس بالاخره گفت:

«نه، من این نکته را نادیده گرفتم که مراقبه مقدس نباید به عنوان بهانه‌ای برای غفلت از انجام وعده‌های غذایی فیزیکی استفاده شود.»

فکر کردم شوخی می‌کند، اما اضافه کرد: «شش گل کلمت به زودی می‌شود پنج تا»

همانطور که معلم گفته بود برگشتیم و وقتی به محل برگزاری مراسم رسیدیم، گفت:

« لحظه‌ای صبر کن، موکوندا (پارامهانسا)، به سمت چپت، آن سوی حیاط، به سمت جاده، نگاه کن. به زودی کسی از راه خواهد رسید و عامل مجازات تو خواهد بود.»

من ناراحتی‌ام را از این اظهارات مبهم پنهان کردم. ناگهان، روستایی‌ای را در جاده دیدم که به طرز عجیبی می‌رقصید و با دستانش حرکات بی‌معنی انجام می‌داد. من تقریباً از کنجکاوی لال شدم و با دقت به آن منظره‌ی کاملاً مسخره خیره شدم. درست زمانی که مرد داشت از نظر ما ناپدید می‌شد، سری یوکتشوار گفت: «الان برمی‌گردد.»

مرد روستایی فوراً مسیرش را تغییر داد و به سمت پشت صومعه رفت. بعد از عبور از یک مسیر شنی، از در پشتی که من

قفل نکرده بودم، وارد ساختمان شد، درست همانطور که معلمم گفته بود. کمی بعد، او در حالی که یکی از گل کلم‌های قیمتی من را در دست داشت، بیرون آمد. غرورش در حالی که با وقار و احترام قدم برمی‌داشت، آشکار بود.

این صحنه‌ی خنده‌دار که در آن من در نقش قربانی ظاهر شدم، مانع از تعقیب دزد نشد و با سرعت سرسام‌آوری او را تعقیب کردم. تازه به نیمه‌ی راه رسیده بودم که سری یوکتیشوار در حالی که از سر تا پا از خنده می‌لرزید، صدایم زد و از من خواست برگردم. در میان خنده‌هایش توضیح داد:

«اون بیچاره هوس گل کلم کرده بود، برای همین فکر کردم بد نیست یکی از گل کلم‌های تو رو که درست ازشون نگهداری نکردی، براش بخره!»

با عجله به اتاقم رفتم و فهمیدم که دزد عاشق سبزیجات است، چون به انگشترهای طلا، ساعت یا پولم که همه روی پتو پخش شده بودند، دست نزده بود. در عوض، یواشکی زیر تخت رفته بود و به سبد گل کلم پنهان شده رسیده بود و به آرزوی قلبی‌اش رسیده بود.

آن شب از سری یوکتوار خواستم آن ماجرا را که خالی از نکات پیچیده‌ای هم نبود، برایم توضیح دهد. معلم به آرامی سرش را تکان داد و گفت:

« خواهی فهمید که روزی علم به زودی تعدادی از قوانین ناشناخته را کشف خواهد کرد.»

چند سال بعد، وقتی شگفتی‌های رادیو ناگهان در جهانی شگفت‌زده پدیدار شد، پیشگویی معلم به یاد آورده شد. ایده‌های قدیمی در مورد فضا و زمان برای همیشه از بین رفتند، زیرا اکنون هیچ خانه‌ای، هر چقدر هم کوچک، وجود ندارد که کانال‌های رادیویی (و ماهواره‌ای) جهانی به آن دسترسی نداشته باشند. حتی کندذهن‌ترین ذهن‌ها نیز در برابر اثبات انکارناپذیر یکی از ویژگی‌های تعیین‌کننده بشریت، یعنی تمامیت هستی، گشوده و گسترش یافته‌اند.

داستان طنز گل کلم را می‌توان با مقایسه آن با رادیو درک کرد. معلم من یک فرستنده و گیرنده کامل بود. افکار چیزی جز ارتعاشات ظریف و اثیری نیستند. همانطور که یک رادیوی حساس، یک برنامه خاص را از میان هزاران برنامه پخش شده در همه جا دریافت می‌کند، سری یوکتیشوار نیز پذیرای یک فکر - فکر احمقی که شیفته گل کلم است - از میان افکار بی‌شمار انسانی که در این دنیا پخش می‌شوند، بود. همانطور که به سمت ساحل قدم می‌زدیم، معلم آرزوی روستایی ساده را حس کرد و بلافاصله برای برآورده کردن آن اقدام کرد. چشم مقدس معلم من مردی را دید که قبل از دانش‌آموزان می‌رقصید. فراموش کردن من برای قفل کردن در صومعه، بهانه مناسبی به معلم داد تا مرا از یکی از گیاهان محبوبم محروم کند. بنابراین، سری یوکتیشوار، که به عنوان گیرنده عمل می‌کرد، به عنوان فرستنده نیز عمل کرد. در این نقش، معلم توانست روستایی را راهنمایی کند تا مراحل خود را معکوس کند و به اتاق خاصی برود تا یک گل کلم واحد به دست آورد.

بینش، راهنمای روح است و واقعاً در لحظات آرامش در فرد تجلی می‌یابد. تقریباً هر فردی شهود درونی غیرقابل توضیحی را تجربه کرده یا توانسته است افکار خود را به طور مؤثر به شخص دیگری منتقل کند.

ذهن انسانی که از عوامل حواس‌پرتی ناشی از اضطراب رها شده باشد، ظرفیت انجام تمام عملکردهای پیچیده یک رادیو را دارد: ارسال و دریافت افکار و فیلتر کردن افکار ناخواسته. همانطور که قدرت ارسال یک ایستگاه رادیویی به میزان برق مصرفی آن بستگی دارد، اثربخشی ذهن انسان، مانند یک رادیو، به اراده هر فرد بستگی دارد.

تمام افکار برای همیشه در کیهان سرگردان می‌مانند. یک معلم روشن‌ضمیر از طریق تمرکز عمیق می‌تواند افکار هر شخصی، زنده یا مرده، را ثبت و بخواند. افکار منشأ جهانی دارند، نه فردی. حقایق را نمی‌توان خلق کرد، بلکه می‌توان آنها را کشف کرد. افکار نادرست - کوچک یا بزرگ - از ظرفیت ناکافی برای تشخیص ناشی می‌شوند. هدف یوگا آرام کردن

ذهن است تا بتواند هدایت بی‌خطای صدای درونی را بدون تحریف یا سردرگمی بشنود.

رادیو و تلویزیون صداها و تصاویر دیگرانِ دوردست را همزمان به خانه‌های میلیون‌ها نفر آوردند. این اولین نشانه علمی بود که بشریت یک روح جهانی است. اگرچه ذهنیت کورکورانه به هر طریقی تلاش می‌کند تا بر جوهره بشریت تسلط یابد و آن را تصرف کند، اما بشریت جسمی محدود به یک نقطه خاص در فضا نیست، بلکه روحی با وجود جهانی است.

در این رابطه، چارلز رابرت ریچت، برنده جایزه نوبل فیزیولوژی، نوشت:

« واقعاً عجیب و قابل توجه است که پدیده‌های طبیعی نامحتمل هنوز هم رخ می‌دهند، وقتی تثبیت شوند، دیگر ما را به اندازه علم در قرن گذشته شگفت‌زده نخواهند کرد. تصور می‌شود پدیده‌هایی که اکنون به راحتی می‌پذیریم، دیگر ما را شگفت‌زده نمی‌کنند، زیرا قابل فهم شده‌اند. اما اینطور نیست. اگر دیگر ما را شگفت‌زده نمی‌کنند، به این دلیل نیست که آنها را می‌فهمیم، بلکه به این دلیل است که برایشان آشنا شده‌اند. اگر قرار است از هر چیز غیرقابل فهمی شگفت‌زده شویم، پس باید از همه چیز شگفت‌زده شویم: از سنگی که به هوا پرتاب می‌شود، از بلوطی که به درخت بلوط بزرگی تبدیل می‌شود، از جیوه‌ای که هنگام گرم شدن منبسط می‌شود، و از آهنی که توسط آهنربا جذب می‌شود.»

« علم امروز دیگر پیچیده نیست. حقایق شگفت‌انگیز و غیرمنتظره‌ای که آیندگان ما استنباط خواهند کرد، اکنون به ما نزدیک هستند و به اصطلاح به ما خیره شده‌اند، هرچند که ما آنها را نمی‌بینیم. اما گفتن اینکه آنها را نمی‌بینیم کافی نیست: ما نمی‌خواهیم آنها را ببینیم، زیرا به محض اینکه یک واقعیت غیرمنتظره و ناآشنا ظاهر می‌شود، سعی می‌کنیم آن را در چارچوب کلی دانش پذیرفته شده قرار دهیم و اگر کسی بعد از آن جرات آزمایش داشته باشد، عصبانی می‌شویم!»

منبع: دفتر خاطرات یوگی: زندگینامه

دیدم که پنهان شدی

به گلی خیره شدم و دعا کردم، و بی‌درنگ تو را دیدم، ای روح الهی، که در آن پنهان شده‌ای، عطر حضور تو را ساطع می‌کرد، گلبرگ‌هایش با معصومیت گلگون تو آغشته بود، و قلبش با طلای حکمت تو می‌درخشید.

و قدرت فراگیر تو را دیدم که ساقه باریک و برگ‌های سبز و شاداب آن را پشتیبانی می‌کرد. اما اسرار زندگی و ابدیت را دیدم که در غبار گرده خفته بودند، و لمس بی‌کران تو به زنبور الهام بخشید و سینه‌اش را ملتهب کرد، پس شروع به نوشیدن شیرینی تو کرد.

شگفتی‌های آفرینش خود را به من بشناسان و اسرار بی‌پایان خود را که حتی در کوچکترین علف‌های هرز کنار جاده نیز پنهان است، بر من آشکار کن.

زمزمه‌هایی از ابدیت

رام کردن طبیعت خود یا غلبه بر ویژگی‌های مضر

تعریف خلق و خو آسان نیست، اما ما می‌دانیم که چیست. وقتی در حالت آشفتگی و عصبانیت هستید، رفتارتان طبیعی نیست و آن کسی نیستید که باید باشید. در نتیجه، احساس پریشانی و گوشه‌گیری می‌کنید. و چه چیزی می‌تواند احمقانه‌تر از این باشد که فردی با اعمال و واکنش‌هایش باعث ناراحتی خودش شود؟

هیچ‌کس بدبختی را دوست ندارد. آیا نباید دفعه‌ی بعد که کسی حالش بد است، خودش را تجزیه و تحلیل کند؟ اگر این کار را بکند، خواهد دید که خودش داوطلبانه دارد خودش را بدبخت می‌کند. وقتی در چنین حالت غم‌انگیزی است، اطرافیانش پریشانی‌اش را حس می‌کنند و از همراهی با او اجتناب می‌کنند.

هر جا که انسان می‌رود، بدون کلام، حرف‌های زیادی می‌زند، زیرا حال و هوای کلی او در چشمانشان منعکس می‌شود و هر کسی که به او نگاه کند، منفی‌گرایی ناشی از او را حس می‌کند. با دیدن احساسات تاریک و بدخواهانه‌ای که در چشمان او منعکس می‌شود، دیگران از او دوری می‌کنند و ترجیح می‌دهند خود را از آن ارتعاشات نگران‌کننده دور کنند. خشم ابتدا

باید از آینه ذهن بیرون رانده شود تا بتوان انعکاس آن را در چشمان پاک کرد.

در این دنیا، انسان در خانه‌ای شیشه‌ای زندگی می‌کند، در معرض دید دیگران است، نمی‌تواند تظاهر کند یا تظاهر کند، بنابراین باید زندگی طبیعی داشته باشد. چرا طوری عمل نکند که برایش احترام و تحسین به ارمغان بیاورد؟ چرا شرافت را در چشمانش و شادی را در چهره‌اش نبینیم؟ تمام صفات و فضایل خوب یک فرد در درونش، زیر لایه‌ای از تاریکی و بدبختی پنهان شده است.

نه تنها دیگران متوجه رفتار او می‌شوند، بلکه خود او نیز رفتار آنها را مشاهده می‌کند. از آنجا که او در نتیجه مشاهده مداوم اطرافیانش، تمایل دارد خود را با دیگران مقایسه کند، دچار ناراحتی روانی می‌شود یا ممکن است از مشکلات مداومی که در این دنیا با آن روبروست، پریشان و مضطرب شود. خلق و خو اغلب نتیجه تأثیرات محیطی است. هر یک از ما به طرق مختلف تحت تأثیر دنیای اطراف خود قرار می‌گیریم. اما نباید به خودمان اجازه دهیم که به دلیل شرایط بیرونی تسلیم افسردگی شویم. و چرا باید بار تأثیرات نگران‌کننده محیط اطراف خود را به دوش بکشیم؟

برخی افراد برای جلوگیری از مواجهه با یک مشکل یا موقعیت، به ابراز احساسات منفی متوسل می‌شوند. با این حال، این رفتارهای منفی نه راه فرار هستند و نه یک شبکه ایمنی عاطفی. طبیعی است که هر از گاهی به طور موقت تسلیم غم و اندوه شوید، اما نباید اجازه دهید این احساسات شما را کنترل کنند.

هر ویژگی شخصیتی یک علت اساسی خاص دارد. برای از بین بردن یک ویژگی، باید به علت آن پرداخته شود. ضروری است که روزانه مکث و تأمل کنید، افکار و انگیزه‌های خود را بررسی کنید تا شخصیت خود را درک کنید و در صورت مضر بودن، راه درست برخورد با آن و اصلاح آن را بیاموزید. ممکن است خود را در حالت بی‌تفاوتی بیابید و تمایلی به بررسی هرگونه پیشنهاد از دیگران نداشته باشید. در این شرایط، بسیار مهم است که تلاش آگاهانه‌ای برای پرورش تجربیات مثبت و جذاب انجام دهید. مراقب بی‌تفاوتی باشید، که مانع پیشرفت و فلج کننده اراده است.

یا ممکن است فرد از بیماری دلسرد و ناامید شود و معتقد باشد که قادر به بازیابی سلامتی خود نیست. در این صورت، باید اصول زندگی سالم را برای ایجاد یک زندگی سالم و پربار بر اساس مبانی اخلاقی و معنوی به کار گرفت. علاوه بر این، باید در دعا به خداوند متعال متوسل شد تا ایمان بیشتری به قدرت شفابخش او در خود پرورش دهد.

اگر شخصی خود را متقاعد کرده است که شکست خورده است و نمی‌تواند در هیچ کاری موفق شود، باید مشکل را تجزیه و تحلیل کرد و روشن ساخت، که آیا او تمام تلاش لازم را انجام داده است یا خیر.

خداوند تمام جهان هستی را تا کوچکترین و جزئی‌ترین جزئیات مدیریت می‌کند و بشر به تصویر او آفریده شده است، بنابراین، ما نمی‌توانیم برای شکست بهانه یا توجیهی بیاوریم. از کار نترسید، هر چقدر هم که سخت باشد، زیرا کار بدن را "تقویت" می‌کند و به کسی آسیبی نمی‌رساند. با این حال، باید یاد گرفت که با آرامش کار کرد و فکر کرد. وقتی هم پرانرژی و هم آرام هستید، می‌توانید به خواسته‌هایتان برسید، زیرا ذهنتان روشن است.

علاوه بر اینکه تلاش لازم برای موفقیت را انجام نمی‌دهند، اکثر مردم از نظر ذهنی نیز غیرفعال هستند. آنها زمان زیادی را بدون فکر کردن می‌گذرانند. برخی این را استراحت و آرامش می‌دانند. اما در آرامش واقعی، ذهن هم فعال و هم آرام است. در آن لحظات آرام، ممکن است فرد به خدا، یک منظره زیبا یا یک تجربه لذت‌بخش فکر کند. کار ذهنی مثبت و آرام، طراوت‌بخش و نیروبخش است. با این حال، بسیاری از مردم تلاش خلاقانه را با استرس اشتباه می‌گیرند و در حالت تنش و عصبی کار می‌کنند.

تفکر خلاق بهترین پادزهر برای خلق و خوی ناسالم است. این خلق و خوها وقتی فرد در حالت منفی یا آشفته قرار دارد، هوشیاری را به دست می‌گیرند. وقتی ذهن خالی از افکار مثبت باشد، صاحب آن افسرده و غرق در نگرانی می‌شود و با افسردگی و نگرانی، شیطان می‌آید که در افکار آن فرد جای می‌گیرد و کنترل کامل را بر او اعمال می‌کند!

بنابراین، دوست من، وقتی مشغول کار فیزیکی نیستی، روی پرورش ایده‌های خلاقانه کار کن، در ذهنت کاری خلاقانه

انجام بده، ذهنت را مشغول نگه دار تا وقتی برای فکر کردن به استرس و اضطراب باقی نماند.

تفکر خلاق شگفت‌انگیز و شگفت‌انگیز است، مانند زندگی در دنیایی دیگر. همه باید این توانایی را در خود پرورش دهند. من به ندرت قبل از ارائه سخنرانی‌هایم - و این یکی از آنهاست - به یک کلمه از آنها فکر می‌کنم. اما به محض اینکه در موضوع عمیق می‌شوم، روحم شروع به صحبت با من در مورد چیزهای شگفت‌انگیز می‌کند. وقتی خلاقانه فکر می‌کنید، بدن یا احساسات آشفته را احساس نمی‌کنید، زیرا در آن لحظات با روح الهی هماهنگ هستید.

هوش ما توسط تصویر هوش الهی و خلاقی شکل گرفته است که از طریق آن همه چیز ممکن است. اگر در آن آگاهی زندگی نکنیم، به مجموعه‌ای از ویژگی‌های پیچیده تبدیل می‌شویم. از طریق تفکر مثبت و خلاق، بر آن ویژگی‌ها غلبه می‌کنیم. علاوه بر این، از طریق تفکر خلاق، پاسخ‌ها و راه‌حل‌هایی برای تمام سوالات خود و سوالات و مشکلات دیگران پیدا می‌کنیم.

بدخلقی‌ها مانند سرطان هستند و آرامش درونی را از بین می‌برند. دقیقاً به همین دلیل است که افراد تندخو نمی‌توانند از مشکلات و سختی‌های خود فرار کنند.

مهم نیست شرایط یک فرد چقدر وخیم باشد، او نباید تسلیم ناامیدی شود. آنها می‌توانند در افکار خود پیروز شوند. وقتی فردی با خلق و خوی دمدمی مزاج شکست می‌خورد، دست‌هایش را بالا می‌برد و شکست را می‌پذیرد. اما کسی که ذهن خود را نشکسته نگه می‌دارد، پیروز واقعی در نبرد زندگی است، حتی اگر دنیای اطرافش مانند آتشفشانی خروشان باشد.

آیا فرد می‌خواهد زندانی باشد یا آزاد؟ وقتی خود را بیش از حد با خلق و خوی خود محدود می‌کند، قادر به ادامه مقابله با چالش‌های زندگی نمی‌شود. هنگامی که اجازه می‌دهد خلق و خوی منفی ذهنش را تیره و تار کند، اراده‌اش ضعیف و عزمش متزلزل می‌شود. تمایلات خلقی، مغز را در مهی از سردرگمی و گیجی می‌پوشاند، قضاوت صحیح را مختل می‌کند و تمام تلاش‌ها را بیهوده می‌سازد.

می‌توان بر خلق و خوی خود غلبه کرد، هر چقدر هم که خشن و ناخوشایند به نظر برسد. اول، آنها باید تصمیم بگیرند که

دیگر عبوس و بدخلق نخواهند بود. و اگر علیرغم عزم و اراده‌شان، نوسان خلقی رخ داد، باید آن را تجزیه و تحلیل کنند تا بفهمند چگونه به وجود آمده و کاری سازنده در مورد آن انجام دهند.

علاوه بر این، هیچ کاری نباید با بی‌دقتی انجام شود، بلکه باید با تمرکز ذهنی دقیق و عمیق انجام شود. ما باید در فعالیت‌های خلاقانه شرکت کنیم زیرا خداوند به ما پتانسیل بی‌حد و حصری عطا کرده است. چه توجیهی برای تسلیم شدن در برابر شکست روانی با غرق شدن در افکار ناتوان‌کننده و ناسالم وجود دارد؟ باید خود را از حالات روانی مخربی که مانند ترمز بر چرخ‌های پیشرفت واقعی عمل می‌کنند، رها کرد. تا زمانی که چرخ‌ها از ترمزهای سنگین رها نشوند، حرکت و پیشرفت غیرممکن است. هر روز صبح به خود یادآوری کنید که خدا با شماست و هر مشکلی که داشته باشید، قدرت غلبه بر آنها را دارید. شما وارث برحق قدرت‌های روح متعال هستید و بنابراین، شما از شرایط قوی‌تر و از رویدادها بزرگتر هستید.

یک پسر باهوش و زرنگ از مقابله با مشکلات آسان لذت نمی‌برد؛ او از مشکلات دشوار لذت می‌برد. اما بسیاری از مردم از چالش‌های زندگی می‌ترسند. من هرگز از آنها نترسیده‌ام، زیرا همیشه دعا کرده‌ام: «خدای من، قدرت خود را در من افزایش بده، مرا در یک طرز فکر مثبت نگه دار تا با کمک تو، همیشه بتوانم بر مشکلاتم غلبه کنم.»

به طور سازنده در مورد یک مشکل فکر کنید تا زمانی که دیگر نتوانید فکر کنید. وقتی با مشکلی روبرو می‌شوم، تمام مراحل ممکن برای حل آن را بررسی می‌کنم، تا جایی که بتوانم صادقانه و خالصانه بگویم: "من تمام تلاشم را کرده‌ام و این تمام کاری است که از دستم بر می‌آید." سپس مشکل را فراموش می‌کنم.

فردی که روی مشکلات تمرکز می‌کند، زودرنج و ناراحت می‌شود. از این کار اجتناب کنید. وقتی مشکلی پیش می‌آید، به جای تمرکز روی آن، به هر راه ممکن برای حل آن فکر کنید. اگر متوجه شدید که نمی‌توانید به روشنی فکر کنید، نگرانی‌های خود را با مشکلات مشابهی که دیگران با آن مواجه شده‌اند مقایسه کنید و از تجربیات آنها درس بگیرید تا مسیرهای شکست و موفقیت را شناسایی کنید. گام‌هایی را انتخاب کنید که

منطقی‌ترین و واقع‌بینانه‌ترین به نظر می‌رسند و متعهد به اجرای آنها باشید. کل کتابخانه جهان در درون شما ذخیره شده است. هر چیزی که می‌خواهید بدانید، از قبل وجود دارد. برای آشکار کردن این موضوع، کافیست خلاقانه و نوآورانه فکر کنید.

خلق و خوی تند، فهم را کند و احساسات را سخت می‌کند و باعث می‌شود فرد نتواند با دیگران کنار بیاید. زندگی در خانه باید پناهگاهی امن باشد، اما خلق و خوی تند آن را به جهنمی غم‌انگیز تبدیل می‌کند. شوهر به خانه می‌آید و همسرش را در حال افسردگی می‌بیند و ارتباط برقرار کردن با او غیرممکن می‌شود. یا ممکن است با خلق و خوی بدی برگردد و استدلال کردن با او غیرممکن شود. بسیاری از مشکلات به دلیل خلق و خوی تند برای افراد پیش می‌آید. وقتی یکی از اعضای خانواده از خشم یا بی‌تفاوتی در جوش و خروش است، شما فوراً تحت تأثیر خلق و خوی او قرار می‌گیرید. یا شاید به دیدار کسی بروید که سرشار از شادی است، اما او را در حال جر و بحث و آسیب می‌بینید که فوراً شادی شما را به اشک تبدیل می‌کند و شما را وادار می‌کند که به نوعی تلافی کنید. اجازه ندهید خلق و خوی دیگران به شما آسیب برساند.

انتقام گرفتن آسان است، اما ابراز عشق بهترین راه برای فرو نشاندن خشم دیگران و دفع آسیب آنهاست. عشق باید خالص باشد، زیرا وقتی از قلب سرچشمه می‌گیرد، تأثیری جادویی دارد.

ما نباید به عواقب آن فکر کنیم، حتی اگر عشق ما با بی‌تفاوتی روبرو شود. عشق از نفرت قوی‌تر است و تأثیر آن قدرتمند و شگفت‌انگیز است.

آیا می‌دانی که باغی باشکوه در روح تو نهفته است؟ باغی شگفت‌انگیز از افکار، معطر به عشق، مهربانی، تفاهم و آرامش - باغی که زیبایی و لذت آن از همه گل‌های زمینی و گیاهان معطر فراتر می‌رود. هر زمان که کسی در اوج خشم، تو را بد فهمید، گلی معطر می‌آفرینی و پیوسته عشق نثارت می‌کنی. آیا عطر آن عشق و تفاهم، پایدارتر و ناب‌تر از هر گل رز طبیعی نیست؟ بنابراین، همیشه به یاد داشته باشید که ذهن شما یک باغ است و آن را با افکار پاک و مقدس زیبا و معطر نگه دارید. اجازه ندهید که به باتلاقی گل آلود و پر از صفات زشت نفرت تبدیل شود. اگر گل‌های صلح و عشق را که با رایحه‌های آسمانی

آغشته شده‌اند، پرورش دهید، زنبور آگاهی معنوی به باغ شما جذب خواهد شد. همانطور که زنبور فقط گل‌هایی را جستجو می‌کند که شیرین‌ترین عسل را ترشح می‌کنند، خداوند نیز هنگامی که زندگی شما پر از افکار شیرین و گلگون است، به دیدار شما خواهد آمد. تصمیم بگیرید که اجازه ندهید علف‌های هرز مضر و متعفن شر و خشم در باغ ویژگی‌های خوب معنوی شما رشد کنند. هر چه بیشتر ویژگی‌های مقدس را که مانند گل‌های شکوفا هستند، پرورش دهید، خداوند حضور مقدس خود را در درون شما بیشتر آشکار خواهد کرد.

متون حکمت شرقی می‌گویند کسی که در مواجهه با دوست و دشمن آرام و خونسرد است و تحت تأثیر دوگانگی گرما و سرما، لذت و درد قرار نمی‌گیرد، نزد خداوند بسیار عزیز است. با ابراز مداوم عشق به کسانی که طبیعت خشن و بی‌رحمی دارند، آرامش به کسانی که از ترس رنج می‌برند و زیر بار نگرانی‌ها هستند، شیرینی به کسانی که خلق و خوی تلخی دارند، شادی به کسانی که زیر بار بدبختی و فلاکت هستند، و با الگو قرار دادن کسانی که در مسیر خطا و گناه گمراه می‌شوند، بر ویژگی‌های منفی خود غلبه می‌کنید و ذهن خود را درگیر فعالیت‌های مفید و خلاقانه می‌کنید.

من اغلب می‌گویم: «اگر یک ساعت می‌خوانید، دو ساعت بنویسید؛ اگر دو ساعت می‌نویسید، سه ساعت فکر کنید؛ اگر سه ساعت فکر می‌کنید، تمام مدت مراقبه کنید.»

خدا منبع همه شادی‌هاست و رسیدن به او در زندگی روزمره ما امکان‌پذیر است. اما انسان اغلب خود را با چیزهایی سرگرم می‌کند که منجر به ناراحتی می‌شود. مراقبه بهترین راه برای از بین بردن عادت‌های بد و زندگی در دنیایی شگفت‌انگیز است - دنیایی مانند دنیایی که آن حکیم بزرگ با گفتن «پروردگارا، من نام مبارک تو را می‌خواندم و خود را در تو گم کردم» به آن پی برد. وقتی به این آگاهی بازگشتم، دریافتم که بدن قدیمی‌ام را ترک کرده‌ام تا خود را در بدن جدیدی که به من داده‌ای، بیابم!

داستان مشابهی در هند در مورد یک قدیس دیگر وجود دارد. مرد جوانی تازه فوت کرده بود و جسدش را به محل سوزاندن اجساد می‌بردند. هنگامی که عزاداران می‌خواستند آتش روشن کنند، ناگهان پیرمردی ظاهر شد، در حالی که می‌دوید و فریاد

می‌زد: «ایست! آتش روشن نکنید! من از آن بدن استفاده خواهم کرد!» به محض اینکه این کلمات را گفت، جسد پیرمرد به زمین افتاد، در حالی که مرد جوان از میان توده هیزم برخاست و با عجله به سمت جنگل رفت. پیرمرد قدیس بزرگی بود و نمی‌خواست با بازگشت به زندگی در بدن بی‌جان یک نوزاد، عبادت خود را قطع کند، بنابراین تصمیم گرفت از بدن مرد جوان برای ادامه اعمال معنوی خود استفاده کند.

چیزهای شگفت‌انگیز زیادی در مورد زندگی و مرگ وجود دارد که منتظر کشف شدن هستند. مراقبه راهی است که باید در هماهنگی با طبیعت الهی خود و مطابق با خدا زندگی کنیم. مرگ بشریت را وحشت‌زده می‌کند زیرا خدا را از زندگی ما دور نگه داشته است.

همه چیزهای دردناک ما را سرشار از وحشت و ترس می‌کنند، زیرا ما جهان را دوست داریم بدون اینکه معنا و هدف آن را درک کنیم. اما وقتی خدا را در همه چیز می‌بینیم، ترس ناپدید می‌شود. ما همیشه در زندگی و همچنین در مرگ "متولد" می‌شویم. در حقیقت، مرگ یک نام بی‌مسما است زیرا چیزی به نام مرگ وجود ندارد. وقتی زندگی خسته می‌شود، ما لباس ضخیم جسم را کنار می‌گذاریم و به دنیای لطیف و اثیری باز می‌گردیم.

مرگ به معنای پایان است. کالسکه‌ای با قطعات شکسته، کالسکه‌ای مرده است زیرا به پایان خود رسیده است. اما روح جاودانه نمی‌تواند از بین برود. هر شب، در حالی که ما می‌خوابیم، روح در بدن اثیری زندگی می‌کند و از بدن فیزیکی بی‌خبر است. اگر از دست دادن هوشیاری فیزیکی به معنای مرگ بود، روح هنگام خواب می‌مرد. اما ما هنگام خواب نمی‌میریم و هوشیاری خود را به طور کامل از دست نمی‌دهیم، زیرا پس از بیدار شدن، به یاد می‌آوریم که خواب ما آرام بوده یا ناراحت کننده. به طور مشابه، ما پس از مرگ نمی‌میریم.

کسانی که اجازه می‌دهند ذهنشان خشک و انعطاف‌ناپذیر شود، واقعاً مرده هستند. برای حل معمای زندگی، باید هر روز دوباره متولد شوید. این به معنای تلاش روزانه برای بهبود خود به نحوی است. مهم‌تر از همه، باید از خدا بخواهیم که به ما خرد عطا کند، زیرا با خرد همه چیز به دست می‌آید.

درک، تفکر خلاق و اعمال سازنده و مفید باید برای بهبود خودمان و سود رساندن به دیگران پرورش یابد. هر کسی که مشتاق ورود به پادشاهی خدا است، باید روزانه به بهترین شکل ممکن به دیگران کمک کند. با پیروی از این مسیر، فرد شادی پر جنب و جوشی را تجربه خواهد کرد که صفات نامطلوب را از بین می‌برد. این شادی همچنین شاخصی بی‌چون و چرا از پیشرفت ذهنی، جسمی و معنوی است. بدون شک به سطوح بالاتری دست خواهیم یافت، زیرا این مسیری است که به پادشاهی خدا منتهی می‌شود.

باید تمام تلاش خود را برای غلبه بر خلق و خو به کار برد، زیرا به محض اینکه فرد احساس افسردگی و بدخلقی کند، بذر خطا را در خاک خود می‌پاشد.

غرق شدن در عادات بد، مرگ تدریجی است، اما تلاش برای احساس شادی و خوش‌بینی هر روز، علی‌رغم همه آزمایش‌های نگران‌کننده و پریشان‌کننده، نشان‌دهنده یک تولد دوباره باشکوه است. تا زمانی که این تولد دوباره انسانی به یک تولد دوباره معنوی والا تبدیل نشود، تجدید حیات برای فرد غیرممکن است. او راکد خواهد ماند.

خلق و خو مسری است و در مواقع نگرانی و افسردگی، می‌تواند بر بخش‌های بزرگی از جمعیت تأثیر منفی بگذارد. نباید وقایع ناگوار زندگی را خیلی جدی گرفت. بهتر است کمی بخندیم تا اینکه برای هر بدبختی که ممکن است پیش بیاید، غمگین و سوگوار باشیم.

خیلی خوبه که خوشبین باشی و همیشه سعی کنی لبخند بزنی

وقتی شخصی شجاعت، شادی یا هر یک از ویژگی‌های مثبت خود را نشان می‌دهد، دوباره متولد می‌شود، به این معنی که با نشان دادن ماهیت معنوی واقعی خود، آگاهی‌اش تجدید می‌شود.

و این همان تولد تازه روحانی است که ما را برای دیدن و ورود به پادشاهی آسمان واجد شرایط می‌کند.

درود بر شما

دوستی: پایه‌ها و استقامت

دوستی والاترین بیان انسانیِ خواست خداوند برای نشان دادن عشق خود به بشریت است.

خداوند از طریق پدر و مادر به نوزاد، شفقت و مهربانی عطا می‌کند. احساسات آنها نسبت به نوزاد ذاتی و غریزی است، زیرا خداوند مقدر کرده است که والدین ما نمی‌توانند ما را دوست نداشته باشند. بنابراین، دوستی به عنوان بیان خالص عشق بی‌قید و شرط خداوند به ما می‌رسد.

دو غریبه با هم آشنا می‌شوند و با میلی آنی و از صمیم قلب می‌خواهند به یکدیگر کمک کنند. آیا تا به حال این پدیده را تحلیل کرده‌اید؟ این میل خودجوش و متقابل برای همراهی، مستقیماً از قانون مقدس جذب ناشی می‌شود. اعمال دوستی متقابل و تقویت‌شده بین دو روح از زندگی‌های گذشته، به تدریج پیوندی معنوی ایجاد می‌کند که آنها را در این زندگی - هر کجا که باشند - به طور مقاومت‌ناپذیری به سمت یکدیگر جذب می‌کند.

این انگیزه تا زمانی که با خودخواهی و کشش به جنس مخالف آلوده نشود، پاک و بی‌آلایش است، اما متأسفانه، اغلب با ملاحظات ناپاک خدشه‌دار می‌شود.

دوستی مانند گلی شبنم‌زده بر درخت احساسات ما شکوفا می‌شود و شکوفا می‌شود، و با امیال فاسد و نفرت‌انگیز و رفتارهای خودخواهانه و انحصارطلبانه آلوده می‌شود.

اگر نوع دیگری از کود را به ریشه‌های یک درخت بمالید، میوه‌ها کم‌رنگ و رشدشان متوقف می‌شود. به همین ترتیب، وقتی کسی درخت دوستی را با احساسات خودخواهانه تغذیه می‌کند، انگیزه‌های بی‌ارزش او میوه‌های آن دوستی را تحریف و خراب می‌کند. علاقه‌مند شدن به کسی صرفاً به این دلیل که ثروتمند یا بانفوذ است و می‌تواند کاری برای ما انجام دهد را نمی‌توان دوستی نامید. به همین ترتیب، جذب شدن به کسی به دلیل چهره زیبایش دوستی نیست. وقتی آن چهره جذابیت جوانی و گیرایی خود را از دست بدهد، «دوستی» از بین می‌رود و به چیزی از گذشته تبدیل می‌شود.

درست است که پیدا کردن دوستی در همه جا دشوار است، بعضی از افراد را هر روز می‌بینید و هرگز واقعاً نمی‌شناسید، بعضی دیگر را احساس می‌کنید که از نزدیک می‌شناسید، حتی اگر هرگز آنها را ملاقات نکرده باشید. باید آن شهود درونی دقیق را یاد بگیرید و پرورش دهید.

هر کجا که هستید، چشمانتان را باز نگه دارید و اگر نسبت به کسی احساس کشش عاطفی واقعی دارید، باید دوستی خود را با آن شخص تقویت کنید زیرا او از زندگی قبلی دوست شما بوده است.

ما دوستان زیادی را از زندگی‌های گذشته می‌شناسیم، اما آن دوستی‌ها به بلوغ نرسیده‌اند یا به پتانسیل کامل خود نرسیده‌اند. بهتر است به جای کندن شن‌های آشنایی‌های زودگذر، روی پایه‌های موجود بنا کنیم. فکر کردن به داشتن دوستان زیاد آسان است تا زمانی که آنها باعث درد یا آسیب شما شوند و شما را با ناامیدی تلخی رها کنند.

(با کسانی که به هوششان ممتازند معاشرت کن و دوست خود را از کسانی که اخلاق نیکو دارند انتخاب کن.)

بسیاری از مردم به اشتباه دوستانی را انتخاب می‌کنند که فریب ظواهر سطحی را می‌خورند. تنها راه تشخیص دوستان واقعی، تأمل و درخواست از خداوند برای پیوند شما با آنهاست. باید تلاش کنید تا همراهانی را به شیوه‌ای پاک و مقدس پیدا کنید. این به معنای پاکسازی آگاهیِ خود از تمام افکار مربوط به زیبایی ظاهری یا هر ظواهر دیگری است که آنها را عوامل اساسی تعیین‌کننده احساسات خود نسبت به دیگران می‌دانید. اگر این کار را انجام دهید، روزی به لطف خداوند، قادر خواهید بود دوستانی صمیمی در اطراف خود، هر کجا که باشید، پیدا کنید و خداوند نیز شما را، حتی اگر فقط از نظر معنوی، با دوستانی که در دوردست‌ها هستند، پیوند خواهد داد، زیرا احساسات پاک تابع قوانین ماده نیستند و به زمان و مکان محدود نمی‌شوند. عشق خداوند را از طریق آن روش‌هایِ فروتنانه انسانی که در برابر او مقاومت نمی‌کنند، بلکه اجازه می‌دهند عشق او خالص و شفاف از طریق آنها جاری شود، احساس خواهید کرد. از قلب‌های پاک، برکات دوستیِ مقدس به شما می‌رسد و نور آنها بر شما می‌تاباند.

جذب دوستان واقعی غیرممکن است مگر اینکه شخصیت انسان از خودخواهی و صفات نامطلوب پاک شود. بزرگترین هنر دوستی و رفاقت، رفتار با شرافت و احترام است. این به معنای معنوی بودن، خالص بودن در انگیزه‌ها و نیات، فداکار بودن، عاری از توهمات و اوهام بودن و شروع به ساختن بنای عظیم دوستی بر پایه‌هایی که مدت‌ها پیش بنا شده‌اند، می‌باشد.

به جان تو سوگند، هیچ چیز در تمام زندگی
چشمانم از دوستی که موافق است، شادمان است
و هر دوستی که محبتش برای خدا نباشد،
به محبتش اطمینان ندارم

دوستی و محبت باید در تمام روابط انسانی وجود داشته باشد: بین والدین و فرزندان، بین زن و شوهر، بین مرد و مرد، بین زن و زن، و بین زن و مرد به عنوان برادر و خواهر. دوستی و محبت خالص و عاری از قید و

بندها و شرایط است. وقتی میل به بودن با دیگران را احساس می‌کنید، آنچه احساس می‌کنید حضور خداست.

دوستی یک انگیزه الهی است. خداوند نه تنها از طریق والدین و تعدادی از بستگان از فرزندان انسانی خود مراقبت می‌کند، بلکه دوستانی را نیز فراهم می‌کند تا به ما فرصت‌هایی برای ابراز عشق خالص و خالصانه از اعماق قلبمان بدهند.

هر چه عیوب انسانی کمتر و صفات نیکوی بیشتری داشته باشد، دوستان بیشتری خواهد داشت. پیامبران و بزرگان با همه دوست بودند و برای اینکه مانند آنها باشیم، باید عشق خود را از آلودگی خودخواهی پاک کنیم.

وقتی می‌توانیم دیگران را از محبت خود متقاعد کنیم
و وقتی از طریق آزمایش‌های زمان و سایر آزمون‌ها به یقین می‌رسیم
کسی هست که از ته دل ما را دوست داشته باشد
و ما هم همین حس رو نسبت به اون شخص داریم
نه برای منافع شخصی، بلکه صرفاً برای حس کردن نبض دوستی
ما انعکاس خدا را می‌بینیم و حضور خدا را احساس می‌کنیم
و ما صدای خدا را در آن دوستی مبارک می‌شنویم

ما نباید اجازه دهیم که محبت ما به یک نفر محدود بماند، بلکه باید پایه‌های این محبت مقدس را در دیگران با آرمان‌های والا تقویت کنیم.

اگر سعی کنی - خدا تو را حفظ کند - با کسی که نیت بدی دارد دوستی برقرار کنی، ناامید خواهی شد. اول با آدم‌های خوب دوست شو، و سپس به گسترش احساسات دوستانه به دیگران ادامه بده تا زمانی که نسبت به همه احساس محبت کنی و بتوانی بگویی: "من دوست همه هستم".

پیامبران بزرگ نسبت به دیگران محبت داشتند، بنابراین به زیبایی گذشت می‌کردند و مردم را به بخشش گناهان و خودداری از تلافی کردن تشویق می‌کردند.

دوستی واقعی یک عشق مقدس است زیرا صادقانه، خالص، اصیل و پایدار است.

یک فیلسوف معنوی، دوستی را به زیبایی توصیف کرد، وقتی که گفت:

«والاترین عهدی که می‌توانیم با دوستانمان ببندیم این است که بگوییم: بگذارید حق برای همیشه بین ما باشد.» چه زیباست که درباره فلانی بگوییم: لازم نیست او را ملاقات کنم، با او صحبت کنم یا برایش بنویسم تا دوستی‌ام را به او ثابت کنم و نیازی نیست برای تأیید دوستی‌مان و یادآوری یکدیگر، هدیه بفرستیم، زیرا من به او اعتماد دارم و به او توکل

می‌کنم، همانطور که به خودم تکیه می‌کنم، هر کجا که باشد و هر طور که باشد.»

ما می‌توانیم آزادانه و آشکارا با دوستانمان صحبت کنیم، بدون اینکه آنها ما را اشتباه بفهمند. اما دوستی نمی‌تواند رشد کند و شکوفا شود، مادامی که هیچ اشاره، بیانیه یا درخواستی از یکی به دیگری وجود نداشته باشد.

دوستی تنها می‌تواند بر پایه‌های آزادی و برابری معنوی بنا شود، بنابراین، ما باید با همه بر اساس آن نور مبارک رفتار کنیم، و بدانیم که هر انسانی به صورت خدا آفریده شده است. اگر با کسی بدرفتاری کنی، هرگز شیرینی دوستی او را تجربه نخواهی کرد.

خیلی‌ها هستند که بدون دوست، راه زندگی را طی می‌کنند، نمی‌توانم تصور کنم که چطور می‌توانند به سفرشان ادامه دهند.

دوستان واقعی به ندرت ما را اشتباه درک می‌کنند و اگر این کار را بکنند، فقط برای مدت کوتاهی است. اگر کسی به اعتماد و وفاداری شما خیانت کرد، همچنان به او عشق و درک خود را نشان دهید، گویی هیچ اتفاقی نیفتاده است، همانطور که امیدوارید از دیگران درک و عشق دریافت کنید.

اما اگر آن شخص همچنان به رفتاری که نشان دهنده تحقیر و نفرت نسبت به شماست ادامه دهد و همچنان دست دوستی که به سمتش دراز شده را بکوبد، بهتر است دستتان را بکشید تا زمانی که رفتارش را اصلاح کند و شایسته افتخار دوستی شود.

دوستی باید از خانه شروع شود. اگر در خانواده‌تان کسی را پیدا کردید که با شما سازگار است، ابتدا روی ایجاد آن پیوند کار کنید. سپس، اگر در بین آشنایانتان به کسی که ارزش‌های مشابهی با شما دارد جذب شدید، سعی کنید آن دوستی را تقویت کنید.

تمام خواسته‌های خودخواهانه و احساسات شهوانی در بین دوستان باید از بین برود. روابط دوستانه با افراد خوب باید تقویت شود. هرچه بیشتر تأمل کنید، دوستان گذشته خود را بیشتر خواهید شناخت. تأمل، خاطرات خفته دوستانی را که در گذشته‌های دور می‌شناختید و دوست داشتید، بیدار می‌کند.

افراد زیادی هستند که من ابتدا آنها را در یک رؤیای معنوی دیدم و بعداً ملاقات کردم.

دوستی یک نیروی کیهانی عظیم است. وقتی میل شما به دوستی قوی باشد، حتی اگر غریبه‌ای باشد که از نظر معنوی با شما هماهنگ باشد، حتی در قطب جنوب، جاذبه دوستی به نوعی شما را به هم نزدیک‌تر می‌کند.

خودخواهی به تنهایی قدرت دارد تا مغناطیس وحدت درون ما را از بین ببرد.

کسی که فقط به خودش فکر می‌کند، پایه‌های دوستی را سست می‌کند و ارزش‌های مقدس آن را از بین می‌برد.

این افراد قادر به جذب دوست نیستند زیرا قادر به گسترش افق دید خود و پذیرش نعمت‌های زندگی نیستند. دوست من، خداوند به تو خانواده‌ای عطا کرده است تا ابتدا یاد بگیری چگونه دیگران را دوست بداری و سپس همان عشق را به همه گسترش دهی.

عزیزان ما به واسطه مرگ و شرایط دیگر از ما گرفته می‌شوند، تا ما نه تنها عشق ورزیدن به انسان‌ها در روابط انسانی، بلکه عشق ورزیدن به خودِ عشق را بیاموزیم - عشقی که خداست، در پسِ همه نقاب‌های انسانی حضور دارد و با عشق الهی، قادر خواهیم بود همه را به عنوان تجلیات مختلف پروردگار کائنات دوست داشته باشیم.

دوستی یعنی عشق خود را بدون منفعت شخصی خرج کنیم. در ازدواج، تعهد جنسی وجود دارد و در زندگی خانوادگی، غرایز ارثی. اما در دوستی، هیچ تعهد یا اجباری وجود ندارد، هیچ جایی برای اجبار یا اکراه از هر نوع وجود ندارد. بلکه، این یک محبت خودجوش است که از قلب سرچشمه می‌گیرد و به هیچ شرطی محدود نمی‌شود، مگر شرط وفاداری، که بدون آن هیچ دوستی نمی‌تواند دوام بیاورد. این شرط مسئولیت هر دو دوست است، زیرا برای رقص تانگو به دو نفر نیاز است!

بیایید عشق خود را به همه هدیه دهیم. بیایید دعا کنیم که بتوانیم دوستان گذشته خود را ملاقات کنیم و دوستی خود را با آنها تقویت کنیم تا سرانجام بتوانیم دوستی خدا را درک کنیم و شایسته آن باشیم.

تا زمانی که فرزندان خدا را از طریق روح محبت و هماهنگی دوست نداشته باشیم، قادر نخواهیم بود عشق پروردگار بشریت را احساس کنیم.

من غریبه‌ای نمی‌شناسم و چه خوشبختی و شادی بزرگی!

حتی کسی که خودش را دشمن من می‌داند، نمی‌تواند کاری کند که من احساس کنم از او متنفرم.

وقتی آن بیداری فرا برسد، عشق همه را احساس خواهی کرد

عشقی که نسبت به مخلوقات خدا احساس می‌کنید هرگز برای همیشه نمی‌میرد، بلکه رشد می‌کند و افزایش می‌یابد تا جایی که در عشق دوستان، عشق الهی را که از قلب خدا در بهشت نشأت می‌گیرد، احساس کنید.

درود بر شما دوستان عزیز ما

توسعه حافظه

انسان‌ها به لطف قوه حافظه، موجوداتی منحصر به فرد هستند که آنها را از سایر موجودات متمایز می‌کند. هر روحی مشتاق است که به طور خودجوش از طریق یادآوری ناخودآگاه منبع مقدس خود، منشأ الهی خود را جستجو کند. این امر تکامل تدریجی همه چیز در جهان را توضیح می‌دهد. مطابق با طرح الهی، هر روحی، پس از به دست آوردن یک بدن انسانی - از جمله مغز و سیستم عصبی توسعه یافته - سرانجام ابزاری برای به یاد آوردن آگاهانه وحدت اساسی خود با الوهیت دارد.

حافظه توانایی‌ای است که ما به وسیله آن تجربیات خود را به صورت ذهنی به یاد می‌آوریم؛ بدون آن، درک خود از زندگی را فراموش می‌کردیم و مجبور بودیم هر روز را از نو شروع کنیم، درست مانند کودکان خردسال. کسی که عقل و در نتیجه حافظه خود را از دست داده است، مانند یک کودک رفتار می‌کند.

اگر نتوانیم امتحانات را به خاطر بسپاریم و دوباره آنها را تجربه کنیم، هیچ ارزش و اهمیتی در امتحان دادن وجود ندارد. ما با بررسی افکار، احساسات و انگیزه‌های خود و با تجزیه و تحلیل اعمال گذشته خود یاد می‌گیریم. ارزش و اهمیت یک فرد در حافظه سالم او نهفته است.

برای مثال، «سامی» هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شود به یاد می‌آورد که سامی است و از طریق این یادآوری، تجربیات زندگی‌اش را با نام سامی پیوند می‌دهد.

وقتی می‌خواهیم یک تجربه گذشته را به یاد بیاوریم، یا وقتی دوباره به آن نیاز داریم، می‌توانیم آن را از طریق ذهن ناخودآگاه خود بازیابی کنیم. با به یاد آوردن آنچه قبلاً انجام داده‌ایم یا آنچه برای ما اتفاق افتاده است، می‌توانیم هر کاری را که نیاز به مهارتی دارد که قبلاً آموخته‌ایم یا تمرین کرده‌ایم، انجام دهیم. همچنین می‌توانیم بسته به موقعیت، بین آنچه باید انجام دهیم و آنچه باید از آن اجتناب کنیم، تمایز قائل شویم.

ذهن ناخودآگاه همیشه هوشیار است، تمام تجربیات فرد را در طول روز ثبت می‌کند و حتی در طول خواب نیز به کار خود ادامه می‌دهد و مانند یک نگهبان شب از بدن مراقبت می‌کند. پس از بیدار شدن، فرد همیشه می‌داند که آیا خوابش آرام و راحت بوده است یا خیر. قدرت حافظه ذهن ناخودآگاه یکی از توانایی‌های هوشیاری الهی همیشه هوشیار و متبرک است.

بذر آن آگاهی در هر روحی کاشته شده است، زیرا روح، ذاتاً، می‌داند که جاودانه در خدا زندگی می‌کند. حافظه بذر ابدیت است؛ اگر آن را پرورش دهیم و توسعه دهیم، می‌توانیم تمام وقایع این زندگی و زندگی‌های گذشته خود را نیز به یاد آوریم.

ما به عنوان انسان می‌توانیم تمام آزمایش‌هایی را که در این زندگی با آنها روبرو شده‌ایم به خاطر بسپاریم، پس چرا نمی‌توانیم تمام آزمایش‌های معنوی که روحمان با آنها روبرو شده است را به خاطر بسپاریم؟

حافظه دو ماهیت دارد: حافظه انسانی که تمام تجربیات این زندگی را به یاد می‌آورد و حافظه مقدس که تجربیات روح را از طریق تمام تجسم‌هایش به یاد می‌آورد. اکثر مردم فقط با حافظه انسانی آشنا هستند.

اما چرا حافظه مقدس ما خفته و راکد است و در خوابی عمیق فرو رفته است؟

برخی افراد توانایی به یاد آوردن طیف گسترده‌ای از تجربیات را دارند: انسانی و معنوی. برخی دیگر حتی نمی‌توانند جدیدترین تجربیات خود را نیز به وضوح به یاد بیاورند.

حافظه بر اساس ظرفیت ذهن برای درک، سطوح و درجات مختلفی دارد. آموزش، تمرکز ذهنی، تأمل و تمام تجربیات به یاد ماندنی برای توسعه یک حافظه خوب ضروری هستند. بدون توسعه حافظه، فرد نمی‌تواند درک غنی و جامعی کسب کند. اگر کسی امتحانی بدهد و سپس آن را فراموش کند، ارزش و اهمیت آن امتحان را از دست می‌دهد.

با بهبود کیفیت حافظه خود، می‌توانیم آن را تا جایی تقویت کنیم که بتوانیم همه چیز، از جمله منشأ آسمانی خود را به یاد آوریم و با بیدار کردن حافظه مقدس خود - به طوری که بتوانیم تمام تجربیات تناسخ‌های گذشته خود و همچنین ماهیت معنوی جاودانه خود را به یاد آوریم - به جاودانگی دست می‌یابیم.

وضعیت بدنی مناسب و تمرینات بدنی مناسب برای تقویت حافظه مفید هستند. در این دوران که کار دستی در مشاغل و جنبه‌های مختلف زندگی با ماشین‌آلات جایگزین شده است، مردم کم‌تحرک شده‌اند و به شدت به ورزش منظم نیاز دارند. بنابراین، وسایل ورزشی خودکار برای استفاده در خانه‌ها و ساختمان‌ها توسعه یافته‌اند.

هنگام ورزش، ضروری است که ذهن خود را روی انرژی حیاتی متمرکز کنید تا بیشترین بهره را ببرید. کافی نیست که صرفاً عضلات خود را بکشید و منقبض کنید؛ شما باید نیروی حیاتی را که به بدن شما قدرت و نشاط می‌دهد، بیدار و هدایت کنید.

غذاهای خاصی برای مغز مفید هستند، برخی دیگر برای عضلات و اعصاب و برخی دیگر برای رشد جسمی و حفظ اندام‌ها و قسمت‌های مختلف بدن. برای تقویت حافظه، باید غذاهایی مصرف کرد که قدرت مغز را افزایش می‌دهند. به عنوان مثال، خوردن گردو و بادام آسیاب شده مخلوط با چند قطره آب لیمو یا پرتقال قبل از خواب می‌تواند حافظه را بهبود بخشد.

یوگی‌ها همچنین می‌گویند که شیر و پنیر غذاهای تقویت‌کننده مغز هستند. آن‌ها پیشنهاد می‌کنند که در مواقع خستگی و اضطراب، فرد باید مخلوطی از آب یک یا دو لیموترش را در یک لیوان آب بنوشد، سر خود را با آب سرد بشوید و همچنین آن را روی شقیقه‌ها، بین ابروها، روی سوراخ‌های بینی و گوش‌های خود بریزد. در نتیجه، اعصاب آرام می‌شوند، ذهن آرام می‌گیرد و حافظه خوب بیدار می‌شود.

باید از مصرف بیش از حد غذاهای چرب خودداری شود، زیرا این امر می‌تواند باعث تشکیل رسوبات چربی و تجمع آنها در رگ‌های خونی سطح مغز شود.

روحانیون هندی می‌گویند که گوشت خوک و گوشت گاو برای سلامتی انسان مضر هستند. این دو نوع گوشت حاوی مقادیر زیادی اسید اوریک هستند. علاوه بر این، گفته می‌شود که هم گوشت خوک و هم گوشت گاو حافظه ضعیفی دارند. آنها ادعا می‌کنند که مصرف گوشت آنها ممکن است در واقع توانایی‌های جسمی و روحی فرد را افزایش دهد.

حافظه را می‌توان از طریق تمرین بهبود بخشید. گفتن اینکه مردی که از بدو تولد از نظر جسمی ضعیف است هرگز نمی‌تواند قوی شود، نادرست است. همیشه امکانات و پتانسیل‌هایی برای دستیابی به دستاوردهای بزرگ در همه جنبه‌های زندگی وجود دارد.

ما باید بدانیم که چگونه مسیر درست و راه درست را جستجو کنیم

برخی پزشکان می‌گویند فردی که دارای معلولیت ذهنی ارثی است، تا آخر عمر به همین شکل باقی می‌ماند. با این حال، نشان داده شده است که بسیاری از اختلالات ذهنی را می‌توان از طریق تمرینات تمرکز ذهنی برطرف کرد. تحقیقات در این زمینه در غرب محدود بوده است و بنابراین بسیاری از روانشناسان با روش‌های تمرکز عمیق که قرن‌ها پیش توسط یوگی‌های بزرگ هندی آموزش داده شده است، به خوبی آشنا نیستند.

روش‌های صحیح ایجاد تمرکز برای اکثر مردم ناشناخته است. توانایی‌های ذهنی از قبل وجود دارند اما به طور کامل توسعه نیافته‌اند. عدم پرورش ظرفیت‌های ذهنی و قدرت پذیرش منجر به مشکلات جدی می‌شود. مغز نیز مانند بدن برای سلامتی، فعالیت و سرزندگی به ورزش مناسب نیاز دارد.

بنابراین، پرورش یک حافظه خوب نیازمند ورزش بدنی، خوردن غذاهای سالم و تفکر مثبت است.

سعی کنید چیزهای خاص را به خاطر بیاورید و در تجسم ذهنی شرکت کنید. به چیزی، صحنه‌ای یا منظره‌ای زیبا نگاه کنید، سپس سعی کنید آن تصویر را در ذهن خود بازسازی کنید. تلاش برای به خاطر سپردن ملودی آهنگ‌ها و سرودها و خواندن ذهنی آنها نیز به رشد حافظه کمک می‌کند.

هر کاری که با آگاهی عمیق و توجه انجام شود، حافظه را تقویت می‌کند.

شعر و موسیقی از کیفیت احساسی منحصر به فردی برخوردارند. همه ما به راحتی عمیق‌ترین غم‌ها و بزرگترین شادی‌های زندگی‌مان را به یاد می‌آوریم. چرا؟ چون احساسی که پشت آن تجربیات بوده، شدید بوده است. هر چیزی که به شدت احساس شود، حافظه را تقویت می‌کند. علاوه بر این، سرودن شعر و تمرین‌های ذهنی مانند جمع و تفریق نیز روش‌های بسیار خوبی برای توسعه حافظه و تمرکز ذهنی هستند.

برای افزایش ظرفیت حافظه، همه چیز باید با تمرکز ذهنی عمیق انجام شود. اکثر مردم کارهای خود را با ذهنی سرگردان انجام می‌دهند که منجر به شکاف بزرگی بین اعمال و افکارشان می‌شود. به همین دلیل است که آنها چیزی را به خوبی به یاد

نمی‌آورند. اگر کسی می‌خواهد چیزی را به خاطر بسپارد، باید آن را با آگاهی و هوشیاری کامل انجام دهد.

برای کسانی که خدا را دوست دارند، فکر کردن به وظایفشان هنگام انجام آنها مانع از فکر کردن به خدا در همان زمان نمی‌شود. با این حال، در طول مراقبه، باید فقط به خدا فکر کرد. باید توجه داشت که حافظه از طریق مراقبه تقویت می‌شود و ظرفیت آن برای درک گسترش می‌یابد.

مدیتیشن چیست؟ اتحاد با روح کیهانی، فراتر رفتن از تمام محدودیت‌های انسانی، و تلاش برای به یاد آوردن این نکته است که انسان روح است، نه جسم. وقتی مراقبه‌گر تلاش ذهنی آگاهانه خود را برای اتصال به روح جاودانه به جای جسمی که فقط برای یک زندگی در آن ساکن است، آغاز می‌کند، بسیاری از تجربیات زندگی گذشته خود را به یاد خواهد آورد و در نهایت به یاد خواهد آورد که از قلب خدا سرچشمه گرفته است.

در خدا خاطره تمام زندگی بشر و زندگی هر فرد نهفته است. وقتی کسی با خود معنوی خود هماهنگ باشد، دوران گذشته و قدرت‌های فراموش‌شده خود الهی فناناپذیر در آگاهی او دوباره پدیدار می‌شوند. مراقبه یعنی به یاد آوردن اینکه انسان یک جسم فانی نیست، بلکه یک روح جاودانه است: یکی با خدا.

در طول روز ما تمایل داریم خودمان را به عنوان انسان‌های محدود تصور کنیم، اما شب‌ها، در خواب عمیق و بدون رویا، وضعیت انسانی خود را فراموش می‌کنیم.

از طریق مراقبه، می‌توانیم با تلاش خودمان، حتی اگر فقط به طور موقت، از دلبستگی‌های زمینی رهایی یابیم. می‌توانیم آگاهی فیزیکی را رها کنیم و به یاد داشته باشیم که ما ارواح الهی هستیم. کسانی که در این تمرین مداومت می‌کنند، ارباب خود و راهنمایان واقعی می‌شوند.

خداوند به ما حافظه داده است تا بتوانیم همه چیزهای خوب و شریف را خلق کنیم و به خاطر بسپاریم. سوءاستفاده از حافظه آسیب بزرگی به بشریت وارد می‌کند.

کسی که به دلیل آسیب گذشته، کینه و نفرت را نسبت به شخص دیگری در دل نگه می‌دارد، از حافظه خود سوءاستفاده می‌کند. با این حال، هیچ اشکالی ندارد که تجربیات ناخوشایند را برای درس گرفتن از آنها به یاد بیاوریم. به این ترتیب، فرد

اعمال گذشته خود را تجزیه و تحلیل می‌کند و از تکرار همان اشتباهاتی که منجر به عواقب تلخ و دردناک شده است، جلوگیری می‌کند.

افکار نادرست نباید دوباره مرور شوند، زیرا در این صورت مدت بیشتری در ذهن باقی می‌مانند. خداوند به ما حافظه داده است تا بتوانیم درس‌های زندگی و تجربیات مثبت را زنده نگه داریم. افکار نادرست گذشته را باید با اجتناب از یادآوری آنها از بین برد. اگر آنها به زور وارد ذهن شوند، باید از میزبانی یا استقبال از آنها خودداری کنیم.

تکرار می‌کنیم: فکر کردن به تجربیات بد و مرور آنها، سوءاستفاده از حافظه‌ای است که خداوند به ما داده است. در عوض، فرد باید تصمیم بگیرد که از حافظه خود فقط برای افکار مثبت و تجربیات شریف استفاده کند و تمام خاطرات ناخوشایند و نفرت‌انگیز را از ذهن خود بیرون کند.

ما باید هر آنچه خوب، سالم، سالم و سودمند است را ببینیم، بشنویم، بچشیم، لمس کنیم، حس کنیم و آرزو کنیم و باید تجربیات و آزمایش‌های شاد را در گنجینه حافظه خود حفظ کنیم.

کسی که احساسات خوب را تجربه می‌کند، افکار شریف می‌اندیشد و در طبیعت فقط خوبی می‌بیند، مردم فقط چیزهای خوب را به خاطر خواهند سپرد.

به ما حافظه به عنوان یک موهبت مقدس داده شده است تا بتوانیم چیزهای خوب را به خاطر بسپاریم تا اینکه سرانجام بتوانیم بزرگترین خیر را به خاطر بسپاریم: خدا.

همچنان که نیکی و درستی را در همه چیز مشاهده می‌کنیم، روزی درخواهیم یافت که قدرت پنهان الهی، تمام روزنه‌های کوچک افکار، احساسات و عواطفی را که از طریق آنها تنها جرقه‌هایی از زیبایی و هماهنگی الهی در آفرینش را می‌دیدیم، در هم می‌شکند و پراکنده می‌سازد، و از دریچه آگاهی معنوی، نیکی کامل و کمال مطلق را خواهیم دید.

از خداوند می‌خواهیم که به ما کمک کند تا شعله ابدی خاطره مقدس را بیدار و دوباره روشن کنیم تا تاریکی فراموشی و غفلت را بسوزاند، تا به یاد داشته باشیم که ما با روح خدا و عشق جهانی او یکی بوده و هستیم.

اگر صبح به یاد خدا باشی
ظهر و عصر
احساس انرژی و نشاط خواهید کرد
همچون عقابی در آسمان اوج بگیر
شما وقت خود را در آسایش خواهید گذراند
و مانند عطری در هوا پخش می‌شود
اعتماد شما به خالق، تیزترین سلاح است
خودت را به یقین و امید مسلح کن
اگر خدا را می‌جویید، سرچشمه‌ی پارسایی
او ثروتمند می‌شود، نه، او ثروتمندترین ثروتمندان می‌شود
یک حقیقت اثبات شده

استاد پاراماهانسا یوگاناندا

ترجمه: محمود عباس مسعود

قبل از اینکه خودتان این روش را امتحان کنید، حرف‌های من را با شک و تردید رد نکنید. ممکن است از شنیدن نظریه‌های متعددی که هیچ تاثیری بر زندگی شما ندارند خسته شده باشید. آنچه می‌گویم یک نظریه نیست، بلکه یک واقعیت اثبات شده است و سعی می‌کنم ایده‌ای از آنچه واقعاً می‌توان آزمایش کرد، به شما ارائه دهم.

من به اندازه کافی خوش شانس بودم که این حقیقت علمی را سال‌ها پیش از یکی از فرزانگان بزرگ هند آموختم. شاید تعجب کنید که چرا شما را تشویق می‌کنم و توجه شما را به این حقایق جلب می‌کنم. آیا انگیزه‌های خودخواهانه‌ای دارم؟ پاسخ من مطلقاً این نیست. تنها چیزی که می‌خواهم این است که این حقایق را به شما ارائه دهم، به این امید که در عوض، از کمک به شما برای یافتن شادی خود در تمرین آنها و تجربه سعادتشان، شادی خالص دریافت کنم.

اکنون باید از برخی جنبه‌های فیزیولوژی کمک بگیرم تا حداقل درک کلی از فرآیندی که به آن اشاره خواهم کرد، یعنی عملکرد مراکز یا محورهای اصلی و جریان الکتریکی که از مغز -

از طریق این مراکز - به اندام‌های حسی خارجی و داخلی جریان می‌یابد و آنها را زنده و پویا نگه می‌دارد، به دست آورم.

شش مرکز اصلی وجود دارد که از طریق آنها جریان حیاتی یا الکتریسیته حیات به کل سیستم عصبی منتقل می‌شود. این مراکز عبارتند از:

۱ مرکز مدولا

۲ مرکز دهانه رحم

۳ مرکز پشتی

۴ مرکز کمری

۵ مرکز خاجی

6 مرکز دنبالچه

مغز توزیع‌کننده‌ی الکتریکی عالی (مرکز بالاتر) است و تمام مراکز به یکدیگر متصل هستند و تحت تأثیر مرکز عالی (سلول‌های مغزی) عمل می‌کنند. سلول‌های مغزی جریان حیاتی (یا الکتریسیته) را از طریق این مراکز یا آکسون‌های مهره‌ای ارسال می‌کنند که به نوبه‌ی خود بار الکتریکی خود را به اعصاب آوران و انتقال‌دهنده‌ای که عملکردهای تکانه‌های حسی و حس‌های لامسه و بینایی و غیره را بر عهده دارند، تخلیه می‌کنند.

این جریان الکتریکی که توسط مغز ساطع می‌شود، شریان حیاتی بدن فیزیکی (شامل اندام‌های داخلی و خارجی آن) است. از طریق این واسطه الکتریکی، اطلاعات حسی به مغز منتقل می‌شوند و پردازش افکار را آغاز می‌کنند.

اگر روح بخواهد جریان گزارش‌های مزاحم از احساسات بدنی (که به ظهور حلقه‌های فکری به هم پیوسته کمک می‌کنند) را متوقف کند، باید جریان الکتریکی را کنترل کند و جریان آن را از کل سیستم عصبی به هفت مرکز اصلی (از جمله مغز) معکوس کند، به طوری که از این طریق بتواند به اندام‌های خارجی و داخلی استراحت کامل بدهد.

در طول خواب، اتصالات الکتریکی بین مغز و اندام‌های حسی تا حدی قطع می‌شوند و از رسیدن احساسات طبیعی مانند شنوایی و لامسه به مغز جلوگیری می‌کنند. از آنجا که این وقفه ناقص است، هر محرک خارجی به اندازه کافی قوی می‌تواند این اتصال الکتریکی را دوباره برقرار کند و به محرک اجازه دهد تا به مغز برسد و فرد را بیدار کند. با این حال، در طول خواب، یک جریان الکتریکی مداوم به اندام‌های داخلی - قلب، ریه‌ها و سایر اندام‌ها - جریان می‌یابد و آنها را زنده و فعال نگه می‌دارد.

از آنجا که فعالیت الکتریکی بدن در طول خواب به طور کامل کنترل نمی‌شود، احساسات جسمی مانند ناراحتی، بیماری و محرک‌های خارجی قوی می‌توانند خواب را مختل کنند. با این حال، با استفاده از یک روش علمی صحیح، می‌توانیم همزمان و به طور کامل عملکردهای داخلی و خارجی بدن را کنترل کنیم - این اوج تمرین است. اما دستیابی به کنترل کامل ممکن است نیاز به سال‌ها تمرین اختصاصی داشته باشد.

همانطور که اندام‌های خارجی پس از خواب که استراحت بدن است، تجدید قوا می‌کنند، اندام‌های داخلی نیز در نتیجه‌ی تمرین این روش علمی، تجدید قوای زیادی پیدا می‌کنند و قدرت آنها افزایش می‌یابد که به طولانی شدن عمر کمک می‌کند.

همانطور که از خواب نمی‌ترسیم مبادا حواسمان خاموش و ناتوان از کار بمانند، نباید در تمرین مرگ آگاهانه، یعنی استراحت دادن به اندام‌های داخلی خود، تردید کنیم. آنگاه مرگ تحت کنترل ما خواهد بود، به طوری که وقتی این خانه فیزیکی را ویران و غیرقابل سکونت یافتیم، می‌توانیم با میل و آگاهی کامل آن را ترک کنیم. «آخرین دشمنی که باید شکست داده شود، مرگ است.»

می‌توانیم این روش را با مثال زیر توضیح دهیم:

اگر مرکز تلفن اصلی در یک شهر به قسمت‌های مختلف شهر سیم‌کشی شده باشد، تماس‌گیرندگان در آن قسمت‌ها می‌توانند از طریق جریان الکتریکی که از طریق سیم‌ها عبور می‌کند، صرف نظر از مدیریت یا کنترل مرکز، به طور مداوم به

مرکز تلفن مرکزی متصل شوند. با این حال، اگر مرکز تلفن اصلی بخواهد مراکز مختلف را از هم جدا کند، می‌تواند کلید برق اصلی را خاموش کند و در نتیجه جریان برق به قسمت‌های مختلف شهر را متوقف کند.

به همین ترتیب، روش علمی فرآیند لازم را برای جذب جریان حیاتی - که در سراسر بدن ما توزیع شده است - به نواحی مرکزی ما، یعنی ستون فقرات و مغز، فراهم می‌کند. این روش با مغناطیسی کردن ستون فقرات و مغز، که شامل هفت مرکز اصلی انرژی هستند، کار می‌کند. در نتیجه، نیروی حیاتی که در سراسر بدن توزیع شده است، از طریق ستون فقرات به مغز منتقل می‌شود. پس از رسیدن به مغز، ما آن را به عنوان نور حس و تجربه می‌کنیم. در این حالت، خود معنوی قادر است خود را از حواس‌پرتی‌های جسمی و روانی رهایی بخشد.

خودِ معنوی از گزارش‌های تلفنی دریافتی - برخلاف میلش - از دو طبقه از «مردم» آشفته می‌شود: طبقه بالا (افکار) و طبقه پایین (احساسات جسمی). برای قطع ارتباط با این دو طبقه، باید با خاموش کردن کلید برق (یعنی با تمرین مراقبه) الکتریسیته جاری از طریق سیم‌های تلفن را به باتری مرکزی بکشاند تا بتواند از آرامش و آزادی لذت ببرد.

توجه، مدیر و توزیع‌کننده اصلی انرژی است و مسئول انتقال جریان الکتریکی حیاتی از مغز به اعصاب حسی و حرکتی می‌باشد. برای مثال، وقتی یک مگس مزاحم را دور می‌کنیم، از قدرت توجه برای ارسال جریان الکتریکی به اعصاب حرکتی استفاده می‌کنیم که منجر به حرکت دلخواه دست می‌شود. من این را ذکر می‌کنم تا تصوری از قدرت توجه ارائه دهم، که به وسیله آن جریان الکتریکی درون بدن می‌تواند کنترل و به مراکز فوق‌الذکر هدایت شود.

در اینجا می‌خواهم حالاتی را که پس از کنترل کامل جریان بیوالکتریک ایجاد می‌شوند، شرح دهم. در ابتدا، فرد به دلیل مغناطیسی شدن ستون فقرات، احساس بسیار جذابی را تجربه می‌کند. با این حال، تمرین مداوم و طولانی مدت، حالتی از

سعادت آگاهانه را به همراه خواهد داشت که برانگیختگی در آگاهی بدنی را خنثی می‌کند.

ما این حالت سعادت را به عنوان هدف نهایی و ضرورت جهانی خود توصیف کرده‌ایم، زیرا در آن، آگاهی واقعی از خدا یا سعادت را تجربه می‌کنیم و گسترش آگاهی خود را احساس می‌کنیم. هرچه بیشتر این حالت را تجربه کنیم، فردیت ما (خود کوچک یا من ما) بیشتر کاهش می‌یابد و از بین می‌رود و سریع‌تر به آگاهی کیهانی نزدیک می‌شویم و به طور صمیمانه و مستقیم با خدا مرتبط می‌شویم.

دین، در حقیقت، چیزی جز نابودی خودِ فردی ما در درون آگاهی کیهانی‌مان نیست. بنابراین، در این حالت سعادتمند، از نردبان ایمان بالا می‌رویم، فضای خفقان‌آور حواس و آشفتگی اندیشه را پشت سر می‌گذاریم و وارد قلمرو سعادت الهی می‌شویم.

از طریق این روش، ما حقایق کیهانی را درک می‌کنیم و وقتی این حالت مبارک - از طریق تمرین مداوم - به واقعیت تبدیل می‌شود، خود را دائماً در حضور پروردگار متعال در درون خود می‌یابیم و وظایف خود را به شیوه‌ای بهتر و بدون نگاه به ثمرات کار انجام می‌دهیم، بنابراین بیشتر به وظایف اهمیت می‌دهیم تا به خود (منِ خود) و احساسات لذت و دردی که آن منِ خود ایجاد می‌کند.

در آموزه‌های همه ادیان - مسیحیت، اسلام و هندوئیسم - یک حقیقت اساسی وجود دارد: مگر اینکه شخصی ذات خود را به عنوان یک روح - منبع سعادت - بشناسد، در بند تفکر محدود و تابع قوانین تسلیم‌ناپذیر و بی‌رحم طبیعت باقی خواهد ماند. شناخت ذات واقعی خود، آزادی ابدی را به ارمغان می‌آورد. ما نمی‌توانیم خدا را بشناسیم، مگر با شناخت خودمان، زیرا ذات طبیعت ما شبیه اوست. انسان‌ها به تصویر خدا آفریده شده‌اند. از طریق تمرین دقیق و صادقانه مراقبه علمی واقعی، به شناخت خود خواهید رسید - یعنی متوجه خواهید شد که یک روح مبارک هستید - و به شناخت خدا خواهید رسید.

روش‌های مراقبه معنوی شامل تمام ابزارهای لازم برای شناخت خدا هستند. آنها بر تفاوت‌های ادیان و باورها تمرکز نمی‌کنند، زیرا برخی از این تفاوت‌ها باعث سردرگمی در تفکر مردم می‌شوند.

برتری مراقبه علمی بر سایر روش‌ها در ارتباط نزدیک و کنش مستقیم آن با همان چیزی است که ما را به خودِ محدودمان پیوند می‌دهد: انرژی حیات. به جای هدایت مجدد این انرژی، یعنی هدایت آن به درون و ادغام آن در نیروهای در حال گسترش و انبساط روح، به بیرون جریان می‌یابد و بدن و ذهن را در حرکت مداوم نگه می‌دارد و باعث ایجاد اختلال در خودِ معنوی به شکل احساسات جسمی و افکار زودگذر می‌شود.

از آنجا که انرژی حیات به بیرون جریان دارد، احساسات و افکار، تصویر روح پاک و آرام را مخدوش می‌کنند. این روش به ما می‌آموزد که چگونه انرژی حیات را به درون هدایت کنیم. بنابراین، این یک روش مستقیم و بی‌واسطه است و ما را مستقیماً به آگاهی روح می‌رساند: به آگاهی متبرک خداوند، بدون نیاز به هیچ واسطه دیگری.

این روش عبارت است از تنظیم و هدایت جریان انرژی حیات با تنظیم و تعدیل یکی از مظاهر شناخته شده که مستقیماً با خود انرژی حیات مرتبط است.

شایان ذکر است که تمام مذاهب جهان توصیه می‌کنند از روشی مستقیم یا غیرمستقیم، اشاره‌ای یا صریح، برای کنترل جریان انرژی حیات و معکوس کردن جهت آن استفاده شود تا ما از جسم و ذهن فراتر رفته و با شناخت جوهره و ماهیت آن، به شناخت روح دست یابیم.

وجود حیات در انسان، بقا و فقدان آن، فناست. بنابراین، روشی که انسان را به کنترل مستقیم حیات هدایت کند، بهترین روش است.

خردمندان نسل‌ها و کشورهای مختلف، روش‌هایی را توصیه کرده‌اند که با ذهن و شرایط مردمی که در میان آنها زندگی می‌کردند، سازگار بوده است. برخی بر دعا، برخی بر احساسات،

برخی بر اعمال، برخی بر عشق و برخی دیگر بر عقل یا تفکر و تأمل تأکید داشته‌اند. اما انگیزه‌های آنها یکسان بوده است.

همه آنها بر ضرورت فراتر رفتن از آگاهی فیزیکی با معکوس کردن جریان انرژی حیات به طوری که به سمت درون جریان یابد، تأکید کردند. آنها همچنین بر ضرورت خودشناسی و ظهور آن از پشت حجاب‌ها، درست همانطور که تصویر خورشید به وضوح و تمایز در آب راکد ظاهر می‌شود، تأکید کردند. همه آنها بر اعتبار و اثربخشی روش مراقبه، بدون نیاز به هیچ واسطه دیگری، تأکید کردند.

همچنین باید توجه داشت که تمرین این روش مانع توسعه قوای ذهنی یا جسمی نمی‌شود، همانطور که مانعی برای فعالیت‌های اجتماعی سودمند که توسط ظریف‌ترین و لطیف‌ترین احساسات و والاترین انگیزه‌های اختصاص داده شده به خدمت به بشریت هدایت می‌شوند، ایجاد نمی‌کند.

در واقع، ما طرفدار و توصیه‌کننده‌ی توسعه‌ی جامع فردی هستیم، زیرا این توسعه ناگزیر به جای اینکه مانعی بر سر راه باشد، انجام این مسیر را تسهیل می‌کند. تنها شرط لازم، درک و تمرین دقیق این مسیر است و در این صورت، تمام اعمال و آرزوها به نفع جوینده خواهد بود.

نکته اساسی در این روش، درک صحیح از انرژی حیاتی است که بدن انسان را حفظ کرده و آن را سرزنده و پرانرژی نگه می‌دارد.

جملات تاکیدی کوتاه در مورد بهبودی

پروردگارا، نور مبارک تو از پیامبران، اولیا و حکمای همه ادیان و از من نیز می‌تابد. این نور مقدس در هر سلول و بافت بدن من وجود دارد و به لطف تو من سالم و تندرست هستم.

ای فعالیت کیهانی آگاهانه

تو در من زنده ای!

غذاهای جامد، مایع و گازی به قدرت خداوند به انرژی زنده تبدیل می‌شوند

برای حمایت از بدنم

پروردگارا، سلول‌های بدن من از نور ساخته شده‌اند

این از ذات توست، زیرا تو روح کمال هستی

پس او در امان است، زیرا تو منبع شفا هستی.

جوهر آن روح است، و تو روحی در کیهان پهناور هستی

و جاودانه است زیرا تو سرچشمه هستی هستی

زیرا تو معنای جاودانگی هستی

احساس می‌کنم که تجدید قوا کرده‌ام، قوی و پرانرژی هستم

فعالیتتان سرشار از زندگی

و بدنم از میان آن جاری است

قدرت شفابخش روح

من نوری آفریده شده‌ام

از ذات پاک خداوند

من همیشه احساس سلامتی می‌کنم

چون درون من است

قدرت او آنجاست

در هر قسمت از بدن

معده قوی است زیرا نور او را در خود جای داده است.

ای شفا دهنده همه دردها!

من به یقین می‌دانم که همه بیماری‌ها، در اشکال مختلفشان، ناشی از ...

در مورد بی‌توجهی به مقررات بهداشتی، من بیماری را با غذای سالم ریشه‌کن خواهم کرد.

ورزش مناسب، تفکر صحیح و نیت خیر

پروردگارا، نور تو در هر اتم بدن من وجود دارد

در تک تک سلول هایم

در هر سلول خونی،

و هر عصب در بدنم

در مغز و بافت‌های من

بنابراین، من در سلامت و تندرستی هستم

چون تو در من زندگی می‌کنی، و تو نیروی شفابخش هستی

نور و سلامتی خداوند در زوایای تاریک بیماری‌های جسمی من نفوذ می‌کند.

نور شفابخش او در تک تک سلول های بدنم می درخشد

پس سالم است زیرا نور او را در خود جای داده است

به همین ترتیب، کمال او

تأکید ویژه بر قدرت تفکر

فکر می‌کنم و می‌دانم که فعالیتم دارد شروع می‌شود

از مغز تا بدن

اسپری نور به سرعت پخش می‌شود

از ریشه‌های بافت‌هایم

و از مغزم جاری می‌شود

به سلول‌ها و اعصاب

و در پاراگراف‌ها او شروع می‌کند

جریان نیروی شفابخش

از ستون فقرات

به صورت فوم یا اسپری

برای تغذیه سلول‌های بدن

تندرستی محض!

پروردگارا، تو را می‌پرستم

در هر چیز خوبی

و من عدالت تو را می‌بینم

در هر ایده‌ی درخشانی

قدرت مطلق تو درمان هر دردی است

در درون من وجود دارد، بنابراین احساس خستگی نمی‌کنم

باشد که نور شفابخش شما بدرخشد

از تاریکی جهل عمیق

هر جا نور باشد، کمال و پاکی نیز هست

در احساس، اراده و تفکر

پس احساساتم را همراه با اراده و افکارم هدایت کن

تا با حکمت و قضاوت درست، از هدایت پیروی کنم.

هر روز شادی روح را در درون خود جستجو خواهم کرد

نه از طریق لذت‌ها

خداوند مراقب افکار من است و آنها را هدایت می‌کند تا

جهان امنیت و چشم‌اندازهای صلح

من ذهنم را از تمام ترس‌ها پاک خواهم کرد

اینکه بدانم خدا مرا حمایت و هدایت می‌کند

او راه مرا آسان می‌کند

و او کارها را برای من آسان می‌کند

در هر موقعیت و زمینه ای

توکل مطلق من به خداست که درمان است

و من از آن سود و شفا می‌برم

درود بر شما

خرد و بینش‌های معنوی

انسان باید ارباب خود باشد و بر اساس آن عمل کند، نه با روال و هوس، بلکه با اراده آزاد و خرد.

این حق و توانایی انسان است که بهشت خود را بیافریند و از آن لذت ببرد، زیرا او تمام وسایل لازم برای رسیدن به این هدف را در اختیار دارد، زیرا خداوند به او این توانایی را داده است که ذهن خود را به سوی خود معطوف کند و او را بشناسد.

بزرگترین چیز در زندگی، زیستن در دژ وجدان پاک و آرام خود است.

با تمرکز ذهن بر خدا و دعا از صمیم قلب، می‌توان حضور پربرکت او را تجربه کرد.

* * *

تأکید:

نور خدا مرا پر می‌کند و از طریق من می‌درخشد، همه بیماری‌ها را ریشه‌کن می‌کند و به من سلامتی و تندرستی می‌بخشد. نور الهی او در هر سلول بدن من می‌درخشد و بنابراین بدن من سالم است و من خوب هستم.

* * *

در آن روزی که منشأ آسمانی خود را به یاد آورید، آگاهی شما در خانه بزرگ الهی روح دوباره متولد خواهد شد.

به نظر می‌رسد که ذهن و اراده‌ی انسان در زیر خاک جهل مدفون شده است. تا زمانی که طلای خرد [از معدن روح] استخراج، ذوب و به ابزارهای تیز روانشناختی تبدیل نشود، قطع و ریشه‌کن کردن گیاه شر که در باغ آگاهی انسان رشد می‌کند، غیرممکن است.

کوه‌های باشکوه و با شکوه، سازوکار شگفت‌انگیز بدن انسان، گل‌های رز و شاداب، فرش سبز چمن، عظمت روح‌های شریف و والایی اندیشه‌های ناب

و ژرفای عشق، همه اینها ما را به یاد خدا می‌اندازد، که سرچشمه همه شرافت، عظمت و زیبایی است.

* * *

تمرکز ذهن کلید بیدار کردن و فعال کردن قدرت نهفته در درون فرد است. تمرکز به معنای متمرکز کردن فکر روی یک نقطه واحد است. علت اصلی بسیاری از شکست‌ها، عدم تمرکز است. توجه را می‌توان به یک چراغ قوه تشبیه کرد؛ وقتی پرتو آن در یک منطقه وسیع پخش می‌شود، شدت آن ضعیف می‌شود، اما وقتی روی یک نقطه خاص متمرکز می‌شود، آن پرتو قوی و واضح می‌شود. کسانی که ذهن استثنایی دارند، بسیار متمرکز هستند و توانایی تمرکز تمام انرژی ذهنی خود را روی یک چیز در یک زمان دارند.

* * *

عشق حقیقی - عشق به قلب و روح - عشق الهی است. این عشق الهی در پی تجلی خود از طریق قلب و روح بشر است.

امواجی چنان دور بر سطح اقیانوس وجود دارند که هرگز به ساحل نمی‌رسند و در محراب سکوت، اندیشه‌هایی بسیار عمیق وجود دارد که قلب نمی‌تواند آنها را بیان کند.

فهمیدن، تعادل بین ذهن آرام و وجدان آسوده است.

هنر درست کار کردن در این است که بتوانید آهسته یا سریع کار کنید، بدون اینکه آرامش درونی خود را از دست بدهید.

ما نمی‌توانیم چیزی را که نمی‌دانیم یاد بگیریم، مگر اینکه چیز دیگری برای مقایسه با آن داشته باشیم. بنابراین، خداوند عشق الهی را از طریق واسطه کامل عشق انسانی به بشر می‌آموزد.

همیشه عقربه قطب‌نمای توجه خود را به سمت شمال مغناطیسی شادی معنوی نشانه بگیرید، آنگاه هیچ‌کس قادر نخواهد بود تعادل شما را برهم بزند.

ایمان خود را به خدا تقویت کنید و اعتماد داشته باشید که کسی که شما را آفریده است، روزی‌تان را خواهد داد و از شما محافظت خواهد کرد.

کسی که با راستی راه می‌رود، خدا را دوست دارد و خدا او را دوست دارد، چه در جنگل طبیعی کار کند و چه در جنگل تمدن مدرن، زیرا مشکلات، سختی‌ها، آزمایش‌ها و مصائب در هر دو وجود دارد. اولی شامل جانوران وحشی است، در حالی که دومی ترس‌هایی به همان اندازه شدید را نشان می‌دهد که در مبارزه‌ای خشونت‌آمیز علیه خواسته‌های لجام‌گسیخته و احساسات طغیان‌گر آشکار می‌شود. تنها زمانی که انسان احساسات خود را مطیع اراده خود کند، طعم خوشبختی واقعی را خواهد چشید.

گاهی اوقات ممکن است احساس کنید که دوستی به دیدارتان می‌آید، حتی اگر هیچ نشانه‌ای از آمدنش وجود نداشته باشد. آنها به شما نگفته‌اند که می‌آیند، با این حال شما احساس قوی دارید که آنها را خواهید دید، و سپس، با فرا رسیدن عصر، آنها در خانه‌تان را می‌زنند! یا گاهی اوقات تمام روز احساس می‌کنید که اتفاق خوب یا بدی قرار است رخ دهد، و وقتی این اتفاق می‌افتد، از اینکه شهود شما درست بوده است، شگفت‌زده می‌شوید. اینها چند نمونه از شهود (حس درونی) و نحوه عملکرد آن مستقل از شواهد و سرنخ‌ها هستند.

خداوند به ما روح، ذهن و بدن داده است و ما باید این موهبت‌ها را به شیوه‌ای هماهنگ و متعادل پرورش دهیم. نباید اجازه دهیم که برده محیط یا زندانی عادت شویم. والدینی که از نظر معنوی توسعه یافته‌اند می‌توانند با پرورش فرزندانی با گرایش‌های معنوی و با داشتن یک سبک زندگی معتدل که با تأمل و خودنظمی مشخص می‌شود، به جهان کمک کنند.

هر اندیشه والا که در درونت برمی‌انگیزد، تو را به خدا نزدیک‌تر می‌کند. این اندیشه‌ها مانند رودخانه‌ای هستند که به دریای روح الهی می‌ریزند.

هر روز باید روز شکرگزاری و سپاسگزاری از نعمت‌های زندگی از جمله نور خورشید، آب و سبزیجات و میوه‌های خوب باشد که هدایای غیرمستقیم از جانب بزرگترین بخشنده هستند.

عشق پاک، عشق الهی، موانع بین انسان و خالقش را از بین می‌برد.

دوستی‌ها به دلیل عناصر سمیِ مالکیت، خودخواهی، روابط خانوادگی مکانیکی، وسواس جنسی، وابستگی‌های مادی، طغیان‌های عاطفی و تبادلات منفعت‌طلبانه، فاسد و عشق بین افراد محو می‌شود، زیرا پیوندهای زودگذر، نفرت ناگهانی را به دنبال دارند که منجر به مرگ عشق انسانی می‌شود. اما در قلب هر انسانی، عشقی ابدی و الهی نهفته است که ممکن است برای مدتی خفته بماند، اما هرگز واقعاً نمی‌میرد.

در خاک قلبت، بذر عشق می‌روید. آن بذرها را پرورش بده و با شفقت و عشق فراگیر آبیاری کن.

خدا عشق است و عشق ما را با خدا متحد می‌کند. اگر می‌خواهیم خدا را دوست داشته باشیم، نباید عشق خود را منزوی یا محدود کنیم، بلکه باید آن را به عشق الهی متصل کنیم.

تمام قدرت و هر آنچه در جهان هستی است، محصول ذهن الهی است، همانطور که چیزهایی که در خواب می‌بینید، ساخته ذهن شما هستند.

تنها راه جلوگیری از خطا، پرورش قوه‌ی تشخیص درست خطا و تصمیم به عدم انجام آن است.

جنگیدن یک باطل با باطل دیگر، حقی به بار نمی‌آورد. جهل دشمن واقعیِ بشریت است و باید از این جهان طرد شود.

ما در این دنیا هر آنچه را که برای رسیدن به عصری از رفاه، شادی و عدالت کامل نیاز داریم، داریم. تنها مانع، خودخواهی انسان است که این امر را غیرممکن می‌سازد. رنج وحشتناک و غیرقابل توجیه ناشی از طمع و منفعت شخصی انسان است، بدون توجه به دیگران. پولی که می‌توانست برای تغذیه و پوشاک نیازمندان استفاده شود، در عوض برای تخریب و ویرانی استفاده می‌شود.

ریشه مشکلات جهانی همین خودخواهیِ ناشی از جهل است. همه فکر می‌کنند کار درست را انجام می‌دهند، اما وقتی فقط اهداف شخصی خود را دنبال می‌کنند، قانون کارمایی علت و معلول را به کار می‌اندازند که ناگزیر سعادت خود و دیگران را نابود می‌کند.

هر چه بیشتر شاهد تراژدی‌هایِ جهان ناشی از جهل بشر هستم، بیشتر متوجه می‌شوم که خوشبختیِ زودگذر است، حتی اگر خیابان‌ها با طلا سنگفرش شده باشند. خوشبختی واقعیِ در شاد کردن دیگران نهفته است. اگر همه این کار را می‌کردند، همه خوشحال می‌شدند و همه سهم خود را از نعمت‌های زمین دریافت می‌کردند.

آگاهی الهی از شادی‌های آسمانی و لذت‌های بی‌کرانش، مانند عصای جادویی است که بی‌درنگ فلز بی‌ارزش زندگی مادی عادی را به طلای درخشانِ سعادت معنوی پایدار تبدیل می‌کند.

دوستی، جاذبه معنوی جهانی است که روح‌ها را با پیوند عشق الهی متحد می‌کند.

* * *

چتر روح یا آرامش روح
وقتی نگرانی‌های سوزان گرمای خود را از دست می‌دهند
آرامش پدیدار می‌شود و صلح و آرامش را به ارمغان می‌آورد
دکل سفید قایق زندگی است
پر از نسیم شادی پایدار، عاری از هیجان
بنابراین او به آرامی قایق را روی سطح دریاچه الرضا هل می‌دهد
آرامش، رودخانه‌ی رضایت است
به آرامی به سوی دریای آرامش روان است
جدا از امواج نگرانی‌ها
چتر روح است
فراتر از ذهن و قلب انسان گسترش می‌یابد
برای محافظت از شادی‌های زندگی‌اش، چه کوچک و چه بزرگ
از باران ترس و اضطراب
لحن آسمانی است
از چنگ زندگی سرچشمه می‌گیرد
این نمک مقدس است
سر سفره زندگی
و بارانی که از آبشارهای موفقیت می‌چکد
حال و هوای فوق‌العاده و آرامی دارد
که به وسیله آن پادشاهی روح اداره می‌شود
در هماهنگی و توافق
آرامش مختص خلوتگاه‌های خلوت نیست
و از هیاهو و سر و صدا گریزی نیست
بلکه از جایی می‌آید که قلب‌ها از آن استقبال می‌کنند
و او در جایی می‌ماند که ارواح در او آرامش می‌یابند
فارغ از زمان و مکان
گلی ظریف و شکننده است
تحمل لمس‌های خشن را ندارد
بلکه زندگی می‌کند، شکوفا می‌شود و شکوفا می‌شود
اگر با آب تازه و خالص آبیاری شود
آرامش، دریاچه‌ای آرام از احساس است
رها از چین و چروک غم
آنکه از ترس اشک می‌ریزد

برای کوچکترین نشانه ای از اضطراب و پریشانی
وقتی صفحه روح آرام پوشانده شده است
لایه‌ای از برف سفید و خالص:
برفِ آرامش و آسودگی خاطر
طوفان‌های ترس و طوفان‌های نگرانی غالب نخواهند شد
برهم زننده آرامش و آسایش
زیر این لایه سخت و براق
برای این درخشش پربرکت و تابناک
* * *

قلعه عشق الهی
وقتی پوسته‌های نفرت دور و برت می‌بارند
به دژ عشق پناه ببر
و اگر بمباران سوءتفاهم ادامه یابد
در غارهای عشق، استوار و محکم بمانید
زیر سقف ترحم و دلسوزی
و اگر بخارات سمی فریب تلاش کنند
تا حیات خرد تو را خفه کند
نقابی از عشق ناب بر خود بزن
قلعه عشق الهی پناهگاهی امن است
از حملات لشکرهای وسوسه‌ها و وسوسه‌ها
سنگری از وفاداری و پایداری حفر کن
آن را با آب عشق پر کنید
تا آن خودخواهی نتواند از آن عبور کند
برای نابودی خرد روحت
* * *

کسانی که مدیتیشن می‌کنند، حس فوق‌العاده‌ای از آرامش درونی را تجربه می‌کنند. آنچه در مدیتیشن می‌آموزیم باید در فعالیت‌ها و مکالمات روزانه‌مان به کار ببریم و نباید اجازه دهیم کسی آرامش ما را بدزدد یا آرامش ما را بر هم بزند.

تفکر بی‌طرفانه مانند آینه‌ای شفاف و صیقلی است، ثابت و بی‌تزلزل از قضاوت‌های عجولانه.

عشق الهی باغی از گل‌های رز و ریحان بهشتی و اندیشه‌های تازه و تابناک است. عشق الهی سرچشمه‌ی تمام عشق‌های پاکی است که در قلب‌های پاک می‌تپد.

تا جایی که می‌توانید ساده باشید و از اینکه زندگی‌تان چقدر شاد و بدون پیچیدگی خواهد شد، شگفت‌زده خواهید شد.

خوشبختی واقعی خانواده بر پایه درک متقابل و سخنان محبت‌آمیز است

با غوطه‌وری عمیق و تفکرآمیز، سپیده‌دم جدیدی از بیداری پدیدار خواهد شد. مه سکوت و رمز و راز که بر همه چیز سایه افکنده است، در برابر نور بیداری معنوی و اشتیاق روزافزون به خدا، محو و ناپدید خواهد شد.

در برخورد با دیگران، بسیار مهم است که صفات متمایز و ویژگی‌های والایی را که آنها از تجربیات خود به دست آورده و از وجود خود شکل داده‌اند، تشخیص دهیم و از آن صفات قدردانی کنیم.

اگر افراد را با ذهنی باز مطالعه کنیم، می‌توانیم آنها را درک کنیم و به راحتی با آنها برخورد کنیم و بلافاصله ماهیت فردی را که با او سر و کار داریم، بشناسیم.

با یک فیلسوف در مورد مسابقات اسب دوانی صحبت نکن، و با یک دانشمند در مورد خانه داری بحث نکن. بفهم چه چیزی برای فرد جالب است و توجه او را جلب می کند، و در مورد همان با او صحبت کن، نه لزوماً در مورد چیزهایی که برای خودت جالب است.

اگر می‌خواهیم دیگران را درک کنیم، باید از انتقاد و محکوم کردن آنها خودداری کنیم. در عوض، باید در آینه تشخیص خود بنگریم تا ببینیم چه چیزی نیاز به اصلاح و بهبود دارد. این آینه درونی با آینه آشنایی که هر روز صبح به آن نگاه می‌کنیم بسیار متفاوت است. هر روز، من به این آینه درونی نگاه می‌کنم و اگر چیزی را که دوست ندارم پیدا کنم، خودم را سرزنش می‌کنم و تلاش می‌کنم آن را اصلاح کنم. به این ترتیب، فرد بازتاب واقعی خود را در

آینه روح خود می‌بیند و روز به روز در مسیر شادی و آرامش درونی پیشرفت می‌کند.

* * *

پروردگارا، تو از ضربان قلبم به من نزدیکتری و من حضور تو را در آستانه هوشیاری‌ام احساس می‌کنم.

وقتی کسی برای مدت طولانی به امواج اقیانوس خیره می‌شود، از تمرکز بر خود اقیانوس غافل می‌شود. به همین ترتیب، وقتی کسی بر موج کوچک زندگی خود تمرکز می‌کند و کاملاً به آن وابسته می‌شود، اقیانوس بزرگتر روح را فراموش می‌کند، اقیانوسی که زندگی‌اش جز موجی بر پهنه‌ی وسیع قلبش نیست.

همانطور که لامپ‌های الکتریکی قرار گرفته در مکان‌های مختلف توسط یک ژنراتور الکتریکی واحد روشن می‌شوند، لامپ‌های انسان‌ها نیز توسط یک ژنراتور کیهانی واحد روشن می‌شوند که هوش را به ذهن‌ها پمپاژ می‌کند و بدن‌ها را با انرژی زنده شارژ می‌کند.

هر قطره آب به وجود اقیانوس کمک می‌کند و اگرچه زندگی یک فرد ممکن است فقط قطره‌ای کوچک در اقیانوس بشریت به نظر برسد، اما تأثیر آن زندگی می‌تواند بسیار مهم باشد و نباید دست کم گرفته شود.

امواج خروشان اقیانوس
گرداب‌های منظومه شمسی
و جریان‌های نیروهای کیهانی
و سیاراتی که در فضا شناورند
مثل کوه‌های یخی در میان دریاها
همه آنها بر سینه جنبش ابدی می رقصند
مادری سرشار از لطافت و محبت، نمادی از شفقت الهی است
خداوند مهربانی خود را در گل‌ها نشان می‌دهد

در درون خود معبدی از زیبایی و آرامش بنا کن، جایی که بتوانی خدا را در محراب روحت بیابی.

در تمام روابط هماهنگ خود، باید به یاد داشته باشیم که عشق خدا در پشت هر قلب مهربانی که با عشق و هماهنگی می‌تپد، نهفته است.

* * *

زندگی در زمین ناهموار خفته است، در گل‌ها رویای زیبایی را می‌بیند، با قدرت در حیوانات بیدار می‌شود و در آگاهی انسان به پتانسیل نامحدود خود پی می‌برد.

وقتی سالک ببیند که کل جهان هستی جلوه‌ای از خلقت الهی است، هیچ شکی در مورد وجود و نزدیکی خداوند نمی‌تواند به ذهن راه یابد. همه چیز از غیب پدیدار می‌شود، مدت کوتاهی در این زمین می‌ماند و سپس پس از پایان زندگی زمینی خود به حالت غیب باز می‌گردد.

در هر اتم از این جهان شگفت‌انگیز، خداوند دائماً در حال خلق شگفتی‌ها و معجزات است.

پیروزی در نهایت همیشه از آنِ حقیقت و فضیلت خواهد بود، مهم نیست چقدر طول بکشد

نگذارید رنج و فقدان، عزم و اراده‌تان را تضعیف کند و روحیه‌تان را تضعیف نماید. روزی وارد قلمرو روح خواهید شد و شادی‌ای فراتر از توصیف و انتظار را تجربه خواهید کرد. در میان درد، باید یاد بگیریم که با دیگران همدلی کنیم، احساسات آنها را درک کنیم و تمام تلاش خود را برای کمک به آنها انجام دهیم.

همه چیز در جهان فیزیکی حرکت، تغییر و بی‌ثباتی را نشان می‌دهد، اما ذات خدا آرامش، سکون و سکون است.

صداقت عمیق، لازمه مسیر معنوی است، زیرا در پاکی قلب و روشنی نیت، سپیده دم روح متولد می‌شود.

در باغ‌های زندگی، شادمانه از درختی به درخت دیگر می‌روم، و سرانجام، ای پروردگار، بر دست دراز شده‌ی تو که به من خوشامد می‌گوید، فرود خواهم آمد.

* * *

خودسازی:

یک فرد باید زندگی خود را سازماندهی کند و به جای هدر دادن وقت خود با خواندن مطالب بی‌هدف و تصادفی، بهترین کتاب‌های تولید شده توسط ذهن بشر را بخواند و کاری را پیدا کند که در زندگی مناسب او باشد و تلاش کند تا کار خود را به طور کارآمد و مؤثر انجام دهد.

بسیاری از مردم در زمینه‌های مختلف تلاش زیادی می‌کنند اما موفقیت کمی کسب می‌کنند. کسانی که می‌خواهند خودشان را توسعه دهند، نمی‌توانند همه چیز را در مورد بسیاری از چیزها درک کنند، اما می‌توانند کمی در مورد همه چیز بدانند و همه چیز را در مورد یک چیز بدانند.

دانش اقیانوسی پهناور است و خرد معنوی بی‌کران. اگرچه زمین نقطه‌ای کوچک در کیهان است، اما در نظر ما بسیار عظیم است.

با این وجود، به لطف پیشرفت بشر، دنیای ما به دلیل وسایل حمل و نقل و ارتباطات مدرن در حال کوچک‌تر شدن است و به زودی به فکر سفر به سیارات دیگر خواهیم افتاد!

باید تعادل را حفظ کرد. کسانی که با تمرکز صرف بر جنبه معنوی، زندگی مادی را نادیده می‌گیرند، با از دست دادن تعادل روانی خود مجازات می‌شوند.

وظایف مادی از اهمیت بالایی برخوردارند و با تعهدات اجتماعی، ملی و بین‌المللی مرتبط هستند. وظیفه فکری برتر از وظیفه مادی است و باید به وظایف معنوی و اخلاقی اولویت داده شود. ذهن باید از عادات پیش‌پاافتاده‌ای که فرد را بیش از حد به امور مادی مشغول می‌کند، رها شود.

سرچشمه‌های نبوغ و قدرت‌های نهفته‌تان را آزاد کنید و لبخند رضایت درونی را که هیچ‌کس نمی‌تواند از شما بگیرد، بر لبانتان بنشانید.

این جهان توسط دو نیرو هدایت می‌شود: نیروی خیر و نیروی شر. هر کس خوبی را راهنما و مرشد خود قرار دهد، روزهای خوب و زندگی شادی خواهد داشت و هر کس به بدی اجازه دهد مسیر او را هدایت کند و انگیزه‌هایش را کنترل کند، رنج و بدبختی نصیبش خواهد شد.

کلمه کلیدی برای اکثر مردم «من» است، اما افراد معنوی همانطور که به خودشان فکر می‌کنند، به دیگران نیز فکر می‌کنند.

کسانی که فقط به خودشان فکر می‌کنند، دشمنی و خصومت دیگران را به سوی خود می‌کشند، در حالی که کسانی که به دیگران فکر می‌کنند و احساسات آنها را درک می‌کنند، درمی‌یابند که دیگران نیز تمایل دارند به آنها فکر کنند و با آنها همدردی کنند.

این توهین به خود است که به دنیا بیایی، زندگی کنی و بمیری، بدون اینکه بدانی دلیل اصلی به دنیا آمدنت به عنوان یک انسان چیست.

فراموش کردن خالق به معنای عدم درک هدف هستی است، در حالی که اندیشیدن به او و تمایل خالصانه به احساس حضور او، به مرور زمان دستاوردها و برکات معنوی بسیاری را به همراه دارد.

کسب دارایی‌های مادی و ثروت تضمینی در برابر افسردگی و غم نیست. روزی فرا خواهد رسید که انسان احساس درماندگی و ناتوانی می‌کند، بازیچه‌ای در دست سرنوشت؛ آنگاه درخواهد یافت که تنها خدا پشتیبان، محافظ و پناهگاه امن اوست.

هر بار که از منظره‌ای شگفت‌انگیز یا موجودی عجیب شگفت‌زده می‌شوید، چشمانتان را ببندید، به درون خود بنگرید و در مورد منبع الهی آن تأمل کنید.

انسان فقط محصولات متراکمی را می‌بیند که از کارخانه الهی پنهان در پشت خلقت بیرون می‌آیند، و اگر می‌توانست وارد خود کارخانه شود، می‌دید که همه چیز در این جهان به چه شیوه شگفت‌انگیزی به وجود می‌آید.

* * *

من به شما درخواست دادم

هر روز صبح، بدنم، ذهنم و هر توانایی که دارم را به تو، ای خالق بی‌کران، تقدیم می‌کنم تا به هر طریقی که می‌خواهی از آن استفاده کنی، تا بتوانی خودت را از طریق من ابراز کنی.

ملودی‌های خاموش اشتیاق من برای تو، با ریتم ضربان قلبم هم‌آوا خواهند شد.

من دریافته‌ام که همه کارها، کار شماست و هیچ کاری دشوار یا حقیر نیست، مادامی که با خدمتی دوستانه به شما ارائه شود.

از نظر معنوی، از تو می‌خواهم که حضورت را بشناسم، تو منشأ و جوهره‌ی همه موجودات هستی، بگذار تو را در هر اتم وجودم ببینم و تو را در هر فکری که دارم احساس کنم.

پروردگارا، جویبارهای شادی‌های ما را هدایت کن تا در شنزارهای لذت‌های نفسانی کوتاه‌مدت گم نشوند.

باشد که جویبارهای کوچک شفقت ما در بیابان‌های متروک خودخواهی خشک نشوند.

بگذار کانال‌های منزوی و دورافتاده‌ی احساسات ما با دریاچه‌ی بی‌کران عشق تو درآمیزند.

باشد که رودخانه‌های باریک زندگی ما با باران‌های فراوان نعمت‌های تو، پهناور شوند تا از دشت‌های وسیع و پهناور فروتنی، فداکاری و توجه به احساسات دیگران عبور کنند و سرانجام با خلوص کامل به اقیانوس بزرگ تو وارد شوند.

آگاهی الهی، با سعادت آسمانی خود، کیمیاگری جادویی است که فوراً سرب متراکم زندگی ناخوشایند زمینی را به طلای درخشان شادیِ همواره در حال تجدید تبدیل می‌کند.

وقتی گل و لای افکار پریشان شروع به ته نشین شدن می‌کند، قدرت خداوند در آب‌های زلال و پاک آگاهی شروع به انعکاس می‌کند.

* * *

صدای ابدی با لحنی آرام و آهسته مرا خطاب قرار داد و گفت:

«در تمام اعصار خواب، در گوش تو زمزمه کرده‌ام: 'بیدار شو!' و اکنون تو از خواب بیدار شده‌ای؛ به تو می‌گویم: برادرانت را بیدار کن، با من همکاری کن تا همه کلام مرا بشنوند.»

پس قول دادم و گفتم:

«من تمام تلاش خود را برای گسترش دعوت تو و انتشار پیام تو خواهم کرد، و هنگامی که از کالبد خاکی خود بیرون بیایم، صدای همیشگی تو را به امانت خواهم گرفت تا برای قلب‌های هماهنگ زمزمه کنم:

به سرودهای الهی او که مایه تسلی معنوی است گوش فرا دهید، زیرا او همیشه شما را فرا می‌خواند.

من منتظر همه برادران و خواهران بی‌شمارم خواهم ماند؛ همچنان که آنها به آرامی در صفوفی طولانی و دراز به سوی هدف مبارک خودشناسی گام برمی‌دارند، و از طریق (زمزمه‌هایی از ابدیت) برایشان زمزمه خواهم کرد:

«بیدار شوید برادران من، و بیایید از صدای او که پیوسته ما را می‌خواند پیروی کنیم، و بیایید با هم به خانه آسمانی بازگردیم.»

ما باید نام خدا را در قلب خود بر روی تسبیح اشتیاق و عشق الهی زمزمه کنیم و این همان عبادت واقعی است که قلب خدا را لمس می کند.

بر زبان آوردن نام خدا با قلبی سرد و ذهنی سرگردان کفر و بی‌احترامی است. هنگام دعا، قلب و ذهن باید سرشار از عشق خدا باشد.

* * *

روی گرداندن از جذابیت دنیا و ترک آرزوهای دنیوی، حالتی منفی نیست، بلکه حالتی مثبت است. چیزی جز چشم‌پوشی از ناراحتی و تسلیم شدن در برابر بدبختی نیست.

زهد را نباید راهی برای فداکاری دانست، بلکه برعکس، سرمایه‌گذاری مبارکی است، به طوری که مبالغ ناچیزی که صرف انضباط شخصی می‌کنیم، میلیون‌ها دلار معنوی به بار خواهد آورد. آیا عاقلانه نیست که سکه‌های طلای روزهای زودگذر خود را برای خرید پادشاهی سعادت ابدی خرج کنیم؟

ما باید خود را در آن احساس ناب و عمیقی که هنگام تماشای شگفتی‌های آفرینش خداوند در درونمان به جنبش و جنبش در می‌آید، غرق کنیم. این راه شناخت خداوند از دریچه زیبایی است.

کسی که کارهای نیک انجام می‌دهد، حتی اگر فقط از روی تقلید باشد، فرصت دارد تا عطر دل‌انگیز و جذاب نیکی را استشمام کند که او را به

انجام کارهای بیشتر ترغیب می‌کند. اما کسی که عمداً و با تقلید از دیگران مرتکب کارهای بد می‌شود، ناگزیر با بوهای ناخوشایند و زننده شر همراه خواهد شد.

* * *

هیچکس شخصیت مشابه تو را ندارد هیچکس چهره مشابه تو را ندارد هیچکس روح مشابه تو را ندارد خدا تو را منحصر به فرد آفریده است و هیچکس مانند تو نیست

انسان باید از مطالبی که می‌خواند، عصاره‌ی آن را استخراج کند و از آن مطالب، فایده‌ی عملی ببرد.

محصول Peace را می‌توان در کارخانه‌های تجربه زندگی برای استفاده در زندگی روزمره تولید کرد.

آرامش، درمان همه بیماری‌های روانی است. کسانی که چه در غذا خوردن، چه در رفتار و چه در روابط زناشویی، بر خود کنترل دارند و صادق، قابل اعتماد و مقتصد هستند، کسانی هستند که از آرامش واقعی برخوردارند.

آرامش را می‌توان در هماهنگی با قوانین خدا و قوانین کیهان یافت. کسانی که خدا را دوست دارند، از آرامش لذت می‌برند، از انجام کار نیک شاد می‌شوند و در مورد او فکر و تأمل می‌کنند، کسانی هستند که آرامش را می‌یابند.

مادری سرشار از احساسات لطیف زنانه، نمادی از رحمت الهی است

شکوفایی آرامش الهی و دستاوردهای معنوی درونی، ثمره طبیعی مراقبه روزانه است و شادی‌ای عمیق‌تر و ژرف‌تر از گنجینه‌ها و ثروت‌های دنیوی است.

هیچ چیز شیرین‌تر و لذت‌بخش‌تر از حضور الهی نیست. وقتی این حقیقت را درک کنی، شادترینِ شادمان‌ترین‌ها و ثروتمندترینِ ثروتمندان خواهی بود. ثروت مادی فقط در این دنیا قابل استفاده است؛ در جهان دیگر قابل استفاده نیست. اما طلای سعادت الهی، که از معادن تفکر استخراج می‌شود، فلزی مبارک و همواره نوشونده است که در هر دو جهان سودمند و برای همیشه فناناپذیر است.

* * *

در بیداری روح، رنگ‌ها روشن‌تر می‌شوند، صدا طنین شیرین‌تری دارد، حس لطیف‌تر می‌شود، روح وسعت خود را در فضا حس می‌کند، ذهن از ارتعاشات ساطع شده از دیگران آگاه می‌شود و توانایی لذت بردن از زندگی افزایش می‌یابد.

* * *

مردم از ایده‌ی دست کشیدن از چیزهای خاصی در زندگی شکایت دارند، اما در واقعیت، آنها چیزهای ارزشمند زیادی را از دست می‌دهند، که از جمله‌ی آنها آرامش خاطر است. آنها حتی گاهی خود را فدای پول می‌کنند، که زودگذر و فانی است. ثروت را می‌توان از یک شخص گرفت، یا می‌توان از آن گرفت، وقتی که او از این دنیا می‌رود و نمی‌تواند آن را با خود ببرد. ارزش واقعی پول در صرف آن در تلاش‌های مفید و ایجاد شادی برای خود و دیگران به روشی است که خدا و وجدان فرد را راضی کند.

جهان پر از طوفان‌های طبیعی و انسانی است و خداوند سپر محکم و پناهگاه امن در برابر طوفان‌ها، تندبادها و شرارت‌های این جهان است.

هر جا که خدا باشد، ترس و اندوهی نیست. مؤمن واقعی در نبرد زندگی و کشاکش حوادث، استوار و سربلند می‌ایستد و یقین دارد که خدا با اوست، او را از آسیب‌ها محافظت می‌کند و لحظه‌ای او را رها نمی‌کند. بدین ترتیب، ترس از قلبش رخت برمی‌بندد و یقین، حفاظی که تحمیلی نیست، بر او حاکم می‌شود.

* * *

اگر پاسخ او را می‌خواهید:
اینکه جواب داده یا نه
همچنان او را صدا بزن
در محراب دعاهای مداوم، به دعاهای خود ادامه دهید
چه بیاید چه نیاید،
باور داشته باش که او به تو نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود
با هر آرزوی قلبی ات
چه او درخواست شما را برآورده کند و چه نکند،
همچنان به او ابراز محبت کنید
حتی اگر جواب ندهد
درست همانطور که انتظار می‌رود،
مطمئن باشید که او با ظرافت پاسخ خواهد داد
و در عمیق‌ترین تاریکی‌ها، دعاهایت
در میان رقص زندگی، مرگ و درد
اگر همچنان او را صدا بزنی
بدون اینکه سکوتش تو را غمگین کند
پاسخ او را دریافت خواهید کرد

* * *

بیایید برای ساختن جهانی متحد تلاش کنیم، جهانی که در آن هر ملتی عضوی مفید است و خداوند از طریق وجدان بیدار انسانی آن را هدایت می‌کند.

در قلب‌هایمان، همه ما می‌توانیم تمرین کنیم که خود را از خودخواهی و نفرت رها کنیم.

بیایید برای هماهنگی میان همه ملت‌ها دعا کنیم، تا بتوانند دست در دست هم از دروازه‌های تمدنی نوین و والا عبور کنند.

سخنان صمیمانه، از ته دل و شیرین، همچون شهدی گوارا برای جان‌های تشنه است. چنین سخنانی در همه جا و همه زمان‌ها مورد نیاز و مطلوب است.

سخنان تند، توهین‌آمیز و آزاردهنده، برای روح دیگران کشنده و آرامش درونی آنها را نابود می‌کند. آنها همچون گلوله‌ای ویرانگر در بنای دوستی و آتشی هستند که خانه‌های امن و امان را می‌سوزانند.

انسان باید سخنان تند را برای همیشه از لب‌هایش دور نگه دارد و خانه زندگی‌اش را از دردسر و جدایی ناگهانی ایمن سازد.

کلمات محبت‌آمیز در دل دوستان و دشمنان، در جوامع، عبادتگاه‌ها، دفاتر، محل‌های کار و هر جای دیگر شادی ایجاد می‌کنند. مردم وقتی فردی بدخلق و عبوس آنها را ترک می‌کند، احساس شادی درونی می‌کنند و از دیدن دوستی صادق، خوش‌صحبت، مهربان و ملایم خوشحال می‌شوند.

وقتی برای به دست آوردن آنچه نیاز داری تلاش می‌کنی و به آنچه خدا برایت آسان می‌کند راضی هستی، از کسانی که به دنیا بی‌تابند و حریص غنایم آن باشند، روحت غنی‌تر و راضی‌تر خواهد بود.

خداوند با آشکار کردن حقیقت خود از طریق ترکیبی از تمدن‌ها، ذهنیت‌ها و ملیت‌های مختلف، هنر درست زیستن را توسعه می‌دهد.

هیچ ملتی به خودی خود کامل نیست و ترکیبی از بهترین ویژگی‌های همه ملیت‌ها، بهترین بینش‌ها را در مورد هنر زندگی متعادل و یک زندگی موفق در اختیار ما قرار می‌دهد. شایان ذکر است که همه چهره‌های بزرگ به اوج دستاوردهای تمدنی رسیده‌اند و والاترین آرمان‌ها و اصول انسانی را در زندگی خود تجسم بخشیده‌اند.

معبد خدا در درون روح است، به آرامش آن معبد وارد شو و در آنجا که نور بصیرت بر محراب روح می‌تابد، به تفکر بنشین، به آن معبد دست نخورده وارد شو، جایی که هیچ اضطراب و ترسی وجود ندارد.

به آرامش خلوت معنوی بیا و صدای خدا را خواهی شنید که با زبان سکوت با تو سخن می‌گوید، و متوجه خواهی شد که آنچه نامرئی است، مرئی شده و آنچه غیرواقعی به نظر می‌رسد، واقعی شده است.

تعادل زیباست و باید پایه و اساس احساسات، افکار و اعمال ما و محوری باشد که زندگی ما حول آن می‌چرخد.
روح‌های بزرگ، آرامش و خونسردی خود را حفظ می‌کنند، که به آنها کمک می‌کند تا بدون از دست دادن سلامت عقل یا تعادل خود، از میان آزمایش‌ها و مصائب زندگی عبور کنند.
خداوند در همه جا حضور دارد، جهان‌ها را مدیریت می‌کند و کهکشان‌ها را در مدارهای بی‌نهایت هدایت می‌کند و بشر نیز که به صورت او آفریده شده است، توانایی مدیریت زندگی و هماهنگی فعالیت‌های خود را بدون نگرانی یا اختلال دارد.
ما باید همیشه برای دیگران ایده‌های عشق، حسن نیت و صلح بفرستیم
در ساختار مراقبه، جایی که نور بصیرت پیوسته بر محراب روح می‌درخشد، هیچ اضطراب، استرس، تنش و عصبیتی وجود ندارد، بلکه آرامش، سکون، اعتماد به نفس و شادی واقعی حکمفرماست.
پروردگارا، به ما کمک کن تا بر شیاطین خودخواهی که باعث تفرقه و اختلاف بین مردم می‌شوند و مانع از گرد هم آمدن روح‌ها در عشق به نیکی و هماهنگی می‌شوند، غلبه کنیم.
تمام اعمال نیک تا زمانی که با آگاهی معنوی انجام شوند، مورد قبول خداوند هستند. اعمال مادی، اعمالی هستند که صرفاً با ملاحظات خودخواهانه انگیزه می‌گیرند. سد بین کار مادی و معنوی باید شکسته شود. تمام اعمالی که با انگیزه‌های سالم انجام می‌شوند، پاک هستند و به پاکسازی روح از ناخالصی‌ها و آلودگی‌ها کمک می‌کنند.
همراهان خود را با دقت و تأمل انتخاب کنید. با آنها دوست صمیمی باشید، اما همیشه فاصله خود را حفظ کنید و بگذارید احترام متقابل، حلقه اتصال بین شما و آنها باشد. با آنها از حدود نزاکت تجاوز نکنید.
کنار آمدن با دیگران آسان است، اما اگر می‌خواهید محبت و احترام آنها را نسبت به خود حفظ کنید، باید به این توصیه عمل کنید
* * *
از طریق دعا، مراقبه و ایمان، فرد هدایت معنوی دریافت می‌کند و هیچ‌کس نمی‌تواند بدون این هماهنگی درونی در صلح و آرامش زندگی کند. با این حال، دریافت هدایت مستقیم از جانب خدا، به جای تکیه بر توجیهات ناشی از امیال، هوی و هوس یا عادات، نیازمند دانش شهودی و درک عمیق است.
بدان که هر آنچه را که در پی به دست آوردنش هستی، و حتی بیش از آن، در خداوند در انتظار توست.

یک شب، معلم پاراماهانسا به دانش‌آموزان گفت:
«مالکیت برای من هیچ معنایی ندارد، اما دوستی بسیار گرانبهاست.» در برادریِ واقعی، می‌توان کورسویی حقیقی از دوستِ دوستان را دید: خدا.
سپس افزود: «از فریب دادن دوست یا خیانت به انسان بپرهیز، زیرا این کار طبق قانون عدل الهی از بزرگترین گناهان است.»
* * *
قدرت ذهنی بیشتری ایجاد کنید. آن قدرت را پرورش دهید تا فارغ از هر اتفاقی، بتوانید مانند شجاعان در نبرد زندگی محکم بایستید و با همه چالش‌ها روبرو شوید.
اگر خدا را دوست دارید، باید ایمان داشته باشید و آماده باشید که در هنگام وقوع بلایا، مصائب و آزمایش‌ها، صبر و استقامت کنید.
از درد ناامید نشوید و نترسید، بلکه روی مثبت و قوی نگه داشتن ذهن خود کار کنید.
وقتیِ طعم واقعیِ وجد معنوی را بچشید، متوجه خواهید شد که هیچ تجربه دیگری با آن قابل مقایسه نیست.
والدین باید همواره بکوشند تا با آموزش مراقبه و بصیرت آگاهانه، آگاهی معنوی را در فرزندان خود پرورش دهند تا در دام وسوسه بازی با آتش لذت‌های فریبنده و کاذب گرفتار نشوند.
وقتیِ شادی الهی نازل می‌شود، تنفس من آرام می‌شود و روحم اوج می‌گیرد و سعادت هزاران خواب را همزمان تجربه می‌کنم، با این حال حواس معمولی‌ام را از دست نمی‌دهم. این تجربه کیهانی مختص کسانی است که عمیقاً در پی دستیابی به بالاترین حالت آگاهی هستند.
* * *
چشم دل:
هر فردی، به درجات مختلف، قدرت چشم درونی یا بصیرت را نشان می‌دهد. این چشم از افقی از آرامش و صلح پدیدار می‌شود و بدون نیاز به شواهد استنباطی یا شواهد حسی، دانش دقیقِ و قابل اعتمادی در مورد چیزها و افراد ارائه می‌دهد. این را ما از تجربیات خودمان می‌دانیم.
بینش واقعیِ به صورت یک احساس آرامِ و صمیمانه، متمایز از اضطراب‌هایِ عاطفی و سوءظن‌های نگران‌کننده، بروز می‌کند. این بینش به صورت یک صدای درونی یا زمزمه قلب تجلی می‌یابد و تمایز قائل شدن بین راهنمایی درونی واقعیِ و صداهای گمراه‌کننده ناخودآگاه بسیار مهم است.
بینش حقیقی (شهود) یک باور خشک و انعطاف‌ناپذیر نیست، بلکه درک مستقیم حقیقت است و تفکر خلاق بهترین پادزهر برای خلق و خوی غیرطبیعیِ است.

تمایلات خلقی زمانی بر هوشیاری فرد مسلط می‌شوند که او در حالت منفی یا آشفته قرار دارد. وقتی ذهن خالی از افکارِ مثبت باشد، صاحب آن افسرده و غرق در نگرانی می‌شود و با افسردگی و نگرانی، شیطان مهمان افکارِ آن فرد می‌شود و کنترل کامل را بر میزبان اعمال می‌کند!

بنابراین، دوست من، وقتیِ مشغول کار یدی نیستی، روی پرورش ایده‌های خلاقانه کار کن، در ذهنت کاری خلاقانه انجام بده، ذهنت را مشغول نگه دار تا وقتی برای غرق شدن در استرس و اضطراب باقی نماند.

دوستی‌ها روح ما را ارضا نمی‌کنند مگر اینکه ریشه در عشق مشترک به خدا داشته باشند. اشتیاق ما برای درک و دوستی از سوی دیگران، در حقیقت، اشتیاق روح برای اتحاد با سرچشمه‌اش است: خدا.

هر چه بیشتر سعی کنیم آن اشتیاق را از طریق چیزهای بیرونی ارضا کنیم، احتمال کمتری وجود دارد که همدم والاتری پیدا کنیم.

اگر ذهنی قوی داشته باشید و عزم راسخ و راسخی در خود پرورش دهید، می‌توانید سرنوشت خود را کنترل کنید. ابتدا قدرت ذهنی خود را در مسائل کوچک آزمایش کنید و برای تقویت آن تلاش کنید تا به دستاوردهایِ بزرگ زیادی برسید. من این را در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام و با قاطعیت می‌گویم.

تنها راه جلوگیری از خطا، پرورش قوه‌ی تشخیص درست خطا و تصمیم به عدم انجام آن است.

جنگیدن یک باطل با باطل دیگر، حقی به بار نمی‌آورد. جهل دشمن واقعیِ بشریت است و باید از این جهان طرد شود.

ما در این دنیا هر آنچه را که برای رسیدن به عصری از رفاه، شادی و عدالت کامل نیاز داریم، داریم. تنها مانع، خودخواهی انسان است که این امر را غیرممکن می‌سازد. رنج وحشتناک و غیرقابل توجیه ناشی از خودخواهیِ انسان و دنبال کردن منافع شخصی بدون توجه به دیگران است.

* * *

از آرشیو: برداشت نفرت

ناسی و ذاکر از یکدیگر متنفر بودند. دعوای بین آنها از زمانی که دانش آموزان جوان مدرسه بودند شروع شد و وقتی بزرگ شدند، دشمنی بین آنها بیشتر شد و در کار فروشِ کفش رقیب یکدیگر شدند.

یک بار، آنها برای ازدواج با دختری رقابت کردند و از آنجایی که ناسی کمی از ذاکر قوی‌تر بود، او را به شدت کتک زد و بیهوش کرد. وقتی ذاکر به هوش آمد، از آنچه برایش اتفاق افتاده بود، غرق در شرم، پشیمانی و انزجار بود.

سال‌ها بعد، ذاکر تصمیم گرفت برای کار و زندگی به شهری نقل مکان کند.

ناسی فراموش کرده بود که چه اتفاقی افتاده است، اما ذاکر نمی‌توانست تحقیر و شرمساری‌ای را که ناسی برایش ایجاد کرده بود از خاطرش پاک کند. با این وجود، مدام با خودش تکرار می‌کرد و می‌گفت: «من ناسی را خواهم بخشید و توهین او به خودم را به یاد نخواهم آورد.»

اما پس از چند ماه، ذاکر متوجه شد که در خلال وعده‌های بخشش روزانه‌اش، در اعماق وجودش آرزوی انتقام دارد و منتظر فرصت‌هایی است تا ضربه مشابهی را وارد کند تا عطش انتقام خود را فرو بنشاند.

پس از مدتی، ناسی کشش عجیبی را احساس کرد که او را به شهری که رقیب قدیمی‌اش، ذاکر، به آنجا نقل مکان کرده بود، می‌کشاند. او شکی نداشت که اتفاقی در شرف وقوع است. با این حال، ذاکر از حضور ناسی در شهر مطلع بود و با دقت حرکات او را زیر نظر گرفت.

یک شب، ناسی با وجود اینکه هوا گرفته و بارانی بود، برای پیاده‌روی و «استشمام هوای تازه» رفت.

همچنان که تنها در جاده ای خلوت قدم می زد، از جلوی یک انبار روباز گذشت، در حالی که ذاکر یواشکی و با احتیاط او را دنبال می کرد و وقتی فرصتی پیش آمد، تصمیم گرفت حساب را با بهره مرکب تسویه کند.

او که از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجید، متوجه شد که یک کاشی محکم از یکی از دیوارهای انبار افتاده است، بنابراین آن را گرفت و با قدرت به سر رقیب سابقش کوبید و او را به زمین انداخت و بدون اینکه ناسی از حضورش مطلع شود، از همان راهی که آمده بود، برگشت.

چند ساعت بعد، باران بند آمد، ابرها کنار رفتند و پرتوی از نور ماه از سوراخی در بالای دیوار نمایان شد. ناسی از خواب بیدار شد و دید که روی زمین افتاده و احساس ضعف شدیدی می‌کند.

او سعی کرد بفهمد چه اتفاقی افتاده است و وقتی یک کاشی در کنار خود و سوراخی در دیوار بالای آن دید، نتیجه گرفت که هنگام راه رفتن در کنار انبار، بدشانسی او باعث شده است که آن کاشی از بالای دیوار بیفتد و روی سرش بیفتد.

نکته‌ی اخلاقی این داستان این است که انسان‌ها تمایل دارند آسیبی را که به دیگران وارد کرده‌اند فراموش کنند، حتی اگر عواقب اعمالشان فراموش‌نشدنی باشد، و پیامدهای آن اعمال بی‌صدا آنها را در تاریکی جهل دنبال می‌کند. همانطور که یک گاو می‌تواند گوساله‌اش را در میان هزاران گوساله‌ی دیگر پیدا کند، عواقب اعمال ما نیز این قدرت را دارند که حتی

پس از مدت‌ها، ما را به طور مداوم ردیابی کرده و موقعیت مکانی ما را مشخص کنند.

اگر ناسی عقل داشت و بعد از آن ماجرا سعی می‌کرد اختلاف بین خودش و رقیبش ذاکر را حل کند و از او عذرخواهی کند، شاید از خشم حریفش کم می‌کرد و کار از این فراتر نمی‌رفت.

اما اوضاع بدون تغییر باقی ماند و بذر عواقب شوم در رحم آینده‌ای تاریک رشد و شکوفا شد و به تولدی فاجعه‌بار انجامید. برای جلوگیری از غافلگیری‌های ناخوشایند، باید بذر تمایلات شیطانی که در خاک ذهن کمین کرده‌اند سوزانده شود و دوراندیشی مقدم بر عمل باشد، زیرا قانون جهانی حکم می‌کند که هر کس میوه اعمال خود را درو می‌کند، چه خوب باشد چه بد، چه شیرین باشد چه تلخ.

به یاد داشته باشیم که هر عملی ردپایی از خود به جا می‌گذارد که به صورت تمایلات و گرایش‌ها در ذهن ذخیره می‌شوند. اگر با این تمایلات با خردمندی و احتیاط برخورد نشود، می‌تواند عواقب خطرناکی داشته باشد. با این حال، هنگامی که بذر اعمال شیطانی در آتش خرد سوزانده شود، دیگر قادر به رشد نخواهد بود.

نقشه فردا، یا: یک خواسته که ارزش تلاش کردن را دارد

از آموزه‌های استاد

پاراماهانسا یوگاناندا

اگر بی‌هدف در زندگی پرسه بزنید و منتظر فرصت‌هایی برای موفقیت باشید، به احتمال زیاد آن فرصت‌ها به سراغتان نخواهند آمد و به موفقیت نخواهید رسید. اما اگر شما کسی هستید که آینده‌ی خود را طراحی می‌کنید و نقشه‌ی فردای خود را با دستان خود ترسیم می‌کنید، پس از رسیدن به هدفتان شاد باشید، زیرا به هدف دلخواه خود بسیار نزدیک هستید.

برای طراحی یک نقشه موفق، قبل از هر چیز باید هدف خود را مشخص کنید. موفقیت برای شما چه معنایی دارد؟ از موفقیت چه می‌خواهید؟ اگر پاسخ شما شهرت، ثروت یا تحقق خواسته‌های مادی خودخواهانه است، پس به سمت ناامیدی وحشتناک و شکست مطلق پیش می‌روید.

ناموفق‌ترین افراد کسانی هستند که نامشان بر سر زبان‌هاست، کسانی که توانایی خرید هر آنچه را که دوست دارند و دارند - طبق معیارهای مادی - هر آنچه را که روحشان آرزو می‌کند، اما هنوز خوشبختی را ندارند! پس چرا به همان جاده‌ی بن‌بست ادامه می‌دهند؟

شهرت و خوش‌شانسی ممکن است ثمره موفقیت واقعی باشند، اما جوهره موفقیت نیستند و مهم‌ترین ویژگی‌ها نیز محسوب نمی‌شوند. در واقع، اصلاً برای دستیابی به موفقیت ضروری نیستند.

پس هدف چیست؟ انسان باید در زندگی به دنبال چه چیزی باشد؟ یک هدف وجود دارد که ارزش دنبال کردن و تلاش کردن را دارد: خوشبختی. این امر مستلزم استخراج گنجینه‌های پنهان زندگی از هر لحظه است، برای کسانی که در جستجو مهارت دارند و می‌دانند این گنجینه‌ها کجا پنهان شده‌اند.

و ای جوینده‌ی خوشبختی، بدان که اگر توجه خود را به روزت محدود کنی،

و اگر روزت را با سخنان محبت‌آمیز، کردارهای سودمند و اندیشه‌های نیکت غنی کنی،

روز شما دوست وفادار و فرصت طلایی شما خواهد بود

گذرنامه و ویزای شما، ورود شما به آینده‌ای روشن و امیدوارکننده و سرشار از موفقیت خواهد بود.

بنابراین، گام بعدی در ترسیم آینده‌تان این است که به دقت محتوای هر روز زندگی‌تان را مشاهده کنید و آنچه را که مفید و مثبت است، به خاطر بسپارید. اگر در انجام این کار کوتاهی کردید، باید مکث کنید و آن را ارزیابی کنید.

برای رسیدن به موفقیت، باید عناصر حیاتی زیر را در نظر گرفت که بدون آنها نمی‌توان به موفقیت دست یافت:

وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید، فوراً از رختخواب بیرون نپرید و فعالیت‌های روزانه را شروع نکنید.

چندین بار تمام بدن خود را منقبض و شل کنید تا به تدریج انرژی خود را بازیابید. قبل از شروع برنامه روزانه خود، زمانی را به خودتان اختصاص دهید تا به خودتان تلقین کنید که امروز بهترین روز زندگی شما خواهد بود. به خودتان بقبولانید که مهم نیست چه اتفاقی بیفتد، روز شما اینگونه خواهد بود. شروع با دعا و مراقبه، اعتقاد شما را تقویت می‌کند و به شما قدرت لازم را می‌دهد.

زندگی خود را ساده کنید

برای لذت بردن از زندگی به اختراعات بشری تکیه نکنید. اگر خودتان را به لذت‌های زودگذر محدود کنید، تحریک‌پذیر، گیج و دمدمی مزاج خواهید شد. نیازی به وابستگی مداوم به تلویزیون، دورهمی‌های آخر شب و مهمانی‌ها نیست - اینها به آداب و رسوم اجتماعی ریشه‌دار تبدیل شده‌اند. همانطور که شخصی زمانی گفت - و چقدر حرفش درست است - این کار ما نیست که ما را می‌کشد، بلکه نحوه گذراندن اوقات فراغت ماست! اگر زندگی را ساده کنید و خود را به جامعه زنجیر نکنید، عمر طولانی‌تری خواهید داشت و از آن بیشتر لذت خواهید برد. به دنبال شادی‌های موجود در چیزهای کوچک باشید.

تمام تلاش خود را بکنید تا وظیفه محوله را به بهترین شکل ممکن انجام دهید

اگر از شغل فعلی خود ناراضی هستید، اضطراب و عملکرد نامنظم چیزی را تغییر نخواهد داد. سعی کنید با نگرشی مثبت به موقعیت نزدیک شوید، هر چه که باشد، و یکی از این دو اتفاق خواهد افتاد: یا متوجه می‌شوید که یک فرصت ارزشمند را از دست داده‌اید، یا ناگهان دری جدید به رویتان باز می‌شود و به شما امکان می‌دهد وارد شوید و شغلی پیدا کنید که با نیازهای شما مطابقت بیشتری داشته باشد و آرزوهایتان را برآورده کند.

زندگی فرآیندی مداوم از دادن و گرفتن است

متعادل باشید تا بیش از آنچه می‌دهید، نگیرید و خود را به دادن بدون گرفتن محدود نکنید.

دیدگاه خود را گسترش دهید

به زندگی و فعالیت‌های دیگران علاقه نشان دهید. به فراتر از خودتان نگاه کنید - به خانواده‌تان، و فراتر از خانواده‌تان به دوستانتان، و فراتر از دوستانتان به همه مردم. علم تایید می‌کند که شما بخشی از یک کل هستید، بنابراین خودِ بزرگ‌ترتان را فراموش نکنید.

زندگی خود را متعادل کنید

هر روز باید شامل کار، استراحت، تفریح، مطالعه و تفکر باشد. شما موجودی با جسم، ذهن و روح هستید. این عناصر حیاتی را به شیوه‌ای متعادل و هماهنگ پرورش دهید تا به سلامت، نشاط و دانش دست یابید.

سریع لبخند بزنید، آهسته اخم کنید، مشتاق کمک باشید، مایل به صبر و تغییر باشید و نسبت به فرصت‌ها هوشیار باشید

حساب را در پایان روز بررسی کنید

به خاطر پیشرفتی که داشته‌اید به خودتان تبریک بگویید. همه چیز یک شبه تغییر نمی‌کند، بنابراین از مقابله با اشتباهات با عزم راسخ برای بهتر شدن در فردا نهراسید. و قبل از خواب، امور خود را به خدا بسپارید، با این آگاهی که او شما را تنها نخواهد گذاشت، بلکه تا زمانی که تلاش کنید و از او کمک و راهنمایی بخواهید، فرصت‌ها و درهایی را برای شما باز خواهد کرد.

وقتی خواب‌آلودگی بر تو غلبه می‌کند و قبل از اینکه به خواب بروی، به خود اطمینان بده که فردا به یاری خدا بهتر از امروز خواهد بود.

اگر شما یک برنامه‌ریز دقیق و یک سازنده ماهر هستید

اگر به جزئیات نقشه خود پایبند باشید

شکست خوردن غیرممکن است!

به پیش و درود بر شما!

منبع: مجله خودشناسی

لرزش‌های عمیق

ترجمه: محمود عباس مسعود

پروردگارا، تو آن برق آسمانی مرموزی هستی که در رگ‌های ما جاری است و به سازوکارهای پیچیده و بغرنج بدن‌های ما، با تمام گوشت، استخوان، اعصاب و ماهیچه‌هایشان، نیرو می‌بخشد.

انرژی حیاتی تو در درون ما، در هر نفسی که می‌کشیم و در هر ضربان قلبمان جاری است. ای سرچشمه‌ی سخاوت و منشأ همه‌ی خوبی‌ها، قدرت‌ها و برکت‌های هستی، بگذار بدانیم که همه‌ی قدرت‌ها، خوبی‌ها و نعمت‌ها از تو سرچشمه می‌گیرند.

* * *

* از باغ سپیده دم، گل‌های نور را برایت می‌چینم تا همچون پیشکشی فروتنانه پیش پایت بگذارم

باشد که ستاره درخشان عشق من به تو، در فضای روحم موج بزند و مه غفلت و تاریکی بی‌تفاوتی را بزداید. ای پروردگار، مرا فراموش نکن، حتی اگر من تو را فراموش کنم.

حتی اگر من به یادت نباشم، مرا به یاد داشته باش

* * *

پروردگارا، ما را برکت ده تا بتوانیم با شادی و خوش‌بینی زندگی کنیم

بیایید از وظایف زمینی خود و زیبایی‌های بی‌کران و بی‌پایان خلقت لذت ببریم.

به ما کمک کن تا حواس خود را پالایش دهیم تا بتوانیم از طبیعت شگفت‌انگیز لذت ببریم و آن را بچشیم.

و بگذار با طعم مقدس تو، تمام لذت‌های معصومانه‌ی زندگی را چاشنی بزنیم

ما از شر دیدگاه منفی و بدبینانه‌ای که به ناحق شادی‌های زندگی و لذت‌های آن را از بین می‌برد، خلاص شده‌ایم.

* * *

دیرزمانی است که از رؤیاهای تیره و تار امور دنیوی رنج می‌برم، به جای دیدن تو، ای روح کیهانی، چشمانم جسد رنگ‌پریده و بی‌جان ماده را می‌بیند.

مرا برکت ده تا با بینش خرد، حضور مبارک تو را در همه چیز ببینم.

* * *

ای کیمیاگر آسمانی، فلز ما را پالایش ده! ضعف ما را به قدرت و افکار گمراه ما را به درک حقیقی حقیقت تبدیل کن، شیاطین زشت جاه‌طلبی‌های خودخواهانه ما را به آرزوهای بلند و بالدار، جهل دردناک ما را به خرد مقدس و مواد خام پست تنبلی ما را به طلای ناب دستاوردهای والای معنوی تبدیل کن.

* * *

پروردگارا، با دستانی فروتن به تو روی می‌آورم تا تمام وجودم را به تو تقدیم کنم و تضرع‌هایم را با عطر عشق الهی آغشته سازم!

به من اعتماد کودکان معصوم به خودت و ارادت کامل به خودت را عطا کن.

مرا برکت ده تا حضور تو را در پسِ کلمات دعاهایم احساس کنم.

الهام بخش من باش تا حضورت را در تمام احساساتم احساس کنم

و تا بدانم که حکمت روشن تو، فهم مرا افزون می‌کند و دانش مرا تقدیس می‌نماید.

و یقین بدان که زندگی من جلوه‌ای از زندگی بی‌نظیر و بی‌نظیر توست.

* * *

پروردگارا، عشق من به تو را نمی‌توان با کلمات گفته شده یا اسرار زمزمه شده پنهان کرد، زیرا با زبانی مقدس و ناگفته، عشق سرشار و اشتیاق فراوانم برای دیدارت را به تو ابراز خواهم کرد.

صدای تو سکوت است، و در سکوت روحم صدای ملایم تو را خواهم شنید.

بگذار احساس کنم که تو همیشه مرا دوست داشته‌ای، حتی اگر قبلاً هرگز متوجه آن نشده باشم

* * *

پروردگارا، به ما بیاموز که پرندگان، حیوانات، گل‌های نازک و علف‌های خاموشی را که اغلب زیر پاهای بی‌احتیاط ما له می‌شوند، دوست بداریم.

گونه‌های بی‌شمار طبیعت، تجلی نبوغ چندوجهی تو هستند: شاهکارهای اصیل از دستان تو که پیوسته در حرکت و ارتعاشند.

بگذار در تمام آفرینش، اثر بی‌نظیر تو را ببینیم که تقلید را به چالش می‌کشد!

* * *

پروردگارا، مرا چنان برکت ده که جز نیکی و پاکی نبینم.

تا جز سخنان الهام‌بخش و سرودهای عشق الهی چیزی نشنوم

ای روح معطر به عطر بهشتی، لطف خود را به من ارزانی دار، تا تنها رایحه‌های دلپذیری را که تو را به یاد من می‌آورند، استنشاق کنم.

بگذار فقط غذاهای ساده و مغذی را بچشم

و باشد که هر آنچه را که لمس می‌کنم، مرا به یاد لمس پاک و مقدس تو بیندازد.

* * *

کاروان دعاهای من، با وجود طوفان‌های شن ناامیدی که گاه و بیگاه بر آن می‌وزند و سعی می‌کنند مانع پیشرفتش شوند، به سوی تو رهسپار است.

همچنان که در این صف مقدس پیش می‌روم، از دوردست‌ها، واحه تشویق خاموش تو را می‌بینم، و نیرویم احیا می‌شود و روحیه‌ام تازه می‌گردد، پس تلاشم را برای رسیدن به تو دو چندان می‌کنم.

چون به واحه نیکی برسم، لب تشنه ایمانم را در چشمه سعادت تو فرو خواهم برد و خواهم نوشید تا سیراب شوم.

* * *

امواج سهمگین صدای مقدس تو در فضا موج می‌زند

گوش‌هایی که از حواس‌پرتی‌های لذت‌های نفسانی کر شده‌اند، نمی‌توانند موعظه‌های فرشتگان تو را بشنوند.

ای پخش کننده الهی، بگذار ابزارهای ذهن ما که اکنون با تو هماهنگ نیستند، با تمرکز کاملِ شاخص دقیقِ تشخیص معنوی هماهنگ شوند.

به ما بیاموز که چگونه نغمه‌های آسمانی و موسیقی معنوی موج‌زن در اثیر روح را درک کنیم.

* * *

پروردگارا، بینش معنوی مرا بگشا تا همواره راهنمای گام‌هایم باشد و مرا از بن‌بست‌های خودخواهی دور نگه دارد.

همچنان که در پیچ و خم‌های آگاهی و مسیرهای پر پیچ و خم آن گام برمی‌دارم، راهزنان گستاخ را خواهم دید و از آنها خواهم گریخت: طمع، خودخواهی و بی‌توجهی به قوانین اخلاقی

ای نور درونِ دانای کل، راه حل تمام مشکلات زندگی را به من نشان بده.

* * *

من این عهد مقدس را با خودم می‌بندم:

خورشید عشق من هرگز از آسمان اندیشه‌های همیشگی‌ام درباره تو غروب نخواهد کرد، ای پروردگار

چشم از تو برنمی‌دارم و به غیر تو به هیچ چیز دیگری نگاه نمی‌کنم

کاری که تو را به یادم نیاورد انجام نمیدهم

اعمال ناشی از جهل و حماقت منجر به کابوس و خواب‌های وحشتناک می‌شود

بگذار فقط رویاهای شیرین دستاوردهای والا را ببینم، زیرا آنها از الهام و هدایت تو هستند، ای پروردگار!

* * *

ای پروردگار، اگر حجاب‌های مادی تو را از من پنهان کنند، تا کی در پشت پرده‌های دلربای سوسن‌ها، گل‌های رز، ابرهای درخشان به رنگ طلایی و شب‌های خاموش مزین به نور و ستارگان، پنهان خواهی ماند؟

اگرچه تو را پنهان می‌کند، من آن را دوست دارم چون به طور نامحسوسی به حضور تو اشاره می‌کند

با این حال، من مشتاقم که تو را دقیقاً همانطور که هستی ببینم، بدون نقاب‌های خلقت!

* * *

ای آن که بر همه چیز بیناست، که نه چرت او را فرا می‌گیرد و نه خواب!

تو مرا از چشم ثابت و تغییرناپذیر خورشید و ماهِ همواره در حال تغییر می‌بینی و با نگاهی جامع، مرا از منافذ بی‌شمار فضا و انوار چشمک‌زن ستارگانِ مراقب، نظاره می‌کنی.

با لمس نسیم، مرا نوازش می‌کنی و از طریق افکار دوستانه‌ام نسبت به خودت و بندگانت، باران رحمتت را بر من می‌ریزی.

* * *

ای صدای کیهانی، ای صدای بی‌نهایت! بگذار از طریق طنین مقدس تو به آگاهی معنوی دست یابم.

این صدا در من طنین انداز شد و ادراک مرا از جسم به کیهان بیکران گسترش داد.

و مرا الهام بخش تا نبض جاودان آفرینش را از طریق تو حس کنم.

* * *

تو پاهایم را حرکت می‌دهی، در دستانم کار می‌کنی، در قلبم می‌تپی، با نفس‌هایم جاری می‌شوی و افکار را در ذهنم می‌بافی.

اراده نافذ تو هر روز مانند شهابی به آسمان اراده انسانی من هجوم می‌آورد

بگذار قطره‌ای از زندگی‌ام را با دریای کیهانی تو بیامیزم، تا حباب وجود کوچکم را شناور بر سینه‌ی پهناور تو ببینم.

* * *

یتیمان و آسیب‌دیدگان، مهربانی و شفقت تو را شنیده‌اند و اکنون بر درِ خانه‌ات نشسته‌اند. آیا می‌توانی آنها را ناامید و بی‌تسلی برگردانی؟

آه، کاش دست نامرئی تو می‌توانست اشک‌های سوزان را از چشمان کسانی که قلب‌های شکسته و روح‌های رنج‌دیده دارند، پاک کند.

آنان که در جاده‌های وهم و فریب گم شده‌اند، جز درگاه کریم تو، به چه کسی روی آورند و که را بجویند؟

با طلوع حضور تو، مشکلاتشان برطرف می‌شود و سختی‌هایشان از بین می‌رود.

پروردگارا، پرده را کنار بزن تا چهره مهربان و دلسوز تو را ببینیم.

* * *

ای مقدس‌ترین صدای الهی، بر کرانه‌های روحم غرش کن و میله‌های تفکر مادی را در هم بشکن تا از زندان تن رهایی یابم.

بگذار در مراقبه، طنین اقیانوسی ملایم تو را در بدن، ذهن و روحم و در محیط بیرونی‌ام بشنوم و احساس کنم که در تمام

شهرهای کوچک و بزرگ، و در زمین، منظومه شمسی و کل کیهان پخش می‌شود.
و برای اینکه وجود گسترده‌ام را در کالبد عظیم طبیعت به طور کامل درک کنم!

* * *

ای شعله‌ی الهیِ جاودان، تو جرقه‌های کوچکی از تابش الهی‌ات را در روح و ذهن بشر می‌افکنی، که اگرچه محدود، کوچک و تکه‌تکه به نظر می‌رسند، اما تو تنها منبع بی‌کران هر شعله و نوری در هستی.

* * *

ای پیروز ابدی! کمکم کن تا صفات والا را در خود پرورش دهم: سربازانی آرام و خویشتن‌دار تا در نبرد با سرسخت‌ترین دشمنان: خشم، دروغ و ناسپاسی، پیروز شوم.
پس من پرچم حق تو را که برتر است و برتر از آن نتوان یافت، بر فراز گوشه و کنار زندگی‌ام برافراشتم.

* * *

ای روح الهی، بیا هیچ وظیفه‌ای را مهم‌تر از وظیفه مقدس شناخت تو ندانیم، زیرا هر عملی، صرف نظر از ماهیتش، تنها از طریق قدرت موفقیتی که تو به ما عطا کرده‌ای، قابل انجام است.
بنابراین، بیایید تو را بیش از هر چیز دیگری دوست بداریم، زیرا بدون لطف زندگی و عشق تو، ما نمی‌توانیم زندگی کنیم یا اصلاً عشق بورزیم.

* * *

ای ستاره قطبی جاودان! به هر کجا که سرک می‌کشم و می‌گردم، عقربه قطب‌نمای ذهنم به سوی تو نشانه می‌رود.
چه در بادهای حوادث ناگهانی بکوبم و چه در باران سختی‌ها و مصیبت‌ها خیس شوم، در هر صورت، ذهنم را هدایت کن تا همواره به سوی تو روی آورد.
عشق من، مانند پرنده‌ای که بال‌هایش را در میان ابرهای سردرگمی و طوفان‌های حیرت به هم می‌زند، بی‌شک راه خود را به سوی تو خواهد یافت.

* * *

ای بزرگترین نوازنده الهی، نغمه‌های وحدت شگفت‌انگیز خود را در فلوت همه ادیان بدم، و بگذار موسیقی مقدس،

نغمه‌های اصیل روح تو را که سرشار از اصالت و خلاقیت هستند، حمل کند.

بیایید با تو هماهنگ شویم و نغمه‌های دل‌هایمان را در یک سرود که به سوی تو بلند می‌کنیم، یگانه خدایی جز خداوند نیست، متحد کنیم!

* * *

پروردگارا، این دعا را به درگاه تو می‌کنم:

چه دارایی‌هایم زیاد باشد چه کم، به من اراده‌ای عطا فرما تا هر آنچه را که نیاز دارم، روز به روز به دست آورم.

* * *

تضرعات قلبی خود را با تسبیح عشق تکرار می‌کنم، دانه‌های آن با نخ نام‌های متبرک آرزومند به هم پیوسته‌اند: خدا، روح جهانی، برهما، پدر آسمانی، مادر الهی - همه نام‌های مقدس تو هستند.

در نمایش کیهانی خود بر روی صحنه‌های اعصار، میلیون‌ها ظاهر و تصویر به خود گرفته‌ای، همانطور که نام‌های بسیاری به خود گرفته‌ای، اما طبیعت تو یکی و تغییرناپذیر باقی می‌ماند، که همان سعادت ابدی است!

* * *

ای خدای قانون کیهانی، کمکم کن تا زخم‌ها و جراحت‌هایم را که از مصیبت‌ها و آزمایش‌ها زاده شده‌اند، همچون مدال‌ها و نشان‌های انضباطی که از جانب عدالت الهی‌ات، که هیچ تبعیضی نمی‌شناسد، به من عطا شده است، بپوشم.

باشد که سختی‌های روزانه‌ام همچون پادزهری برای توهم و فریب عمل کند و مرا از امیدهای واهی برای خوشبختی دنیوی رهایی بخشد.

کاش اشک‌هایی که از بی‌ادبی دیگران می‌ریزم، لکه‌ها و آسیب‌های پنهان ذهنم را می‌شستند.

و باشد که هر ضربه‌ی تیز از کلنگ آشوب، ژرفای تازه‌ای از خرد و فهم را در درونم بگشاید.

کاش تاریکی نامقدس هستی مرا می‌ترساند تا به جستجوی افق‌های پاکی و نور شفابخش تو بشتابم.

گزندها و ضربات ناگهانی زندگی مرا وادار به فریاد زدن و طلب کمک از تو می‌کند

و بگذار کاوش‌های شرایط دردناک در خاک زندگی‌ام، چشمه‌های فراوان و همیشه جوشان تسلی تو را آشکار کند.

کاش زشتیِ زمختیِ دیگران مرا وادار می‌کرد که خود را با نرمی و مهربانی بیارایم، و سخنانِ رنج‌آورِ همنشینانم مرا به یادِ سخنِ شیرین می‌انداخت.

اگر ذهن‌های پلید به سمت من سنگ پرتاب کنند، من با پرتابه‌های دوستانه و با نیت خیر به آنها پاسخ خواهم داد.

همچون درخت یاس که شکوفه‌های معطرش را بر دستی که تبر را بر تنه‌اش فرود می‌آورد، می‌پاشد، پس بگذار من هم گلبرگ‌های گل بخشش را بر هر کسی که با من با سردی و خصومت رفتار می‌کند، بپاشم.

اندیشه‌های معنوی

برای حکیم پارامهانسا یوگاناندا

احساس حضور الهی در مراقبه، ذهن را سرشار از آرامش می‌کند و بدن را سرشار از انرژی حیاتی می‌سازد.

****

از طریق ارتباط معنوی عمیق و خاموش و با هدایت فکر و احساس به سوی خدا، سالک شادی فزاینده‌ای را احساس می‌کند و این شادی گواه ملموس ارتباط با خدا و لمس حضور مبارک اوست.

****

دیدم که چگونه خاک روح مرا با شخمِ آزمایش‌ها و رنج‌ها شخم می‌زدی و بذرهای حکمت خود را در شیارهای آن می‌پاشیدی. من همچنان به آبیاری آن بذرها ادامه دادم و هنگامی که خورشید رحمت تو بر آنها تابید، رشد کردند و شکوفا شدند و ثمره پربرکتی از رضایت و خشنودی به بار آوردند.

****

وقتی کسی خدا را بشناسد، دیگر احساس نمی‌کند که دیگران با او متفاوتند.

****

افراد خردمند علیرغم تغییر شرایط و اوضاع، هر چقدر هم که متفاوت باشند، تعادل و آرامش خود را حفظ می‌کنند.

****

خدا، غنیمت کیهانی نهایی و بزرگترین دستاورد هستی است.

پروردگارا، از امروز به بعد، تمام تلاشم را خواهم کرد تا تو را بشناسم و به تو نزدیک‌تر شوم و عشق تو را احساس کنم، بدون اینکه از وظایف دنیوی‌ام غافل شوم یا آنها را نادیده بگیرم، و تمام وظایفم را به عنوان نذری خالص برای تو انجام خواهم داد و بدین ترتیب مورد لطف تو قرار خواهم گرفت.

***

خداوند سرچشمه خرد و الهامات تابناک است. او عطر متبرکی است که از همه قلب‌های نیک ساطع می‌شود. او باغ گل‌های رز بهشتی و گل‌های شبنم‌زده اندیشه است. او بزرگترین عشقی است که عشق ما را الهام می‌بخشد و تغذیه می‌کند.

***

خداوند خود را در افق آرامش بر من آشکار کرده است، و من سعادت او را در سرچشمه‌های وجودم چشیده‌ام، و صدای او را در وجدان بیدارم شنیده‌ام، و با آگاهی کامل، نور او را که پیوسته در من نفوذ می‌کند، دریافت می‌کنم.

***

فکر انعطاف‌پذیرترین نیرو است، زیرا ظریف‌ترین و شفاف‌ترین ارتعاش آگاهی است. می‌توانید افکار را به واحدهای بی‌نهایت کوچک تقسیم کنید، اما هرگز به انتهای آن نخواهید رسید.

انسان نباید خود را در زندان تنگ خودخواهی محصور کند، بلکه باید دیگران را نیز در دستاوردها و شادی‌های خود شریک کند و به ابزاری برای تحقق اراده خداوند تبدیل شود. وقتی به خودمان فکر می‌کنیم، به دیگران نیز فکر کنیم؛ وقتی به دنبال آرامش هستیم، آن را برای دیگران نیز جستجو کنیم. کسانی که برای شادی دیگران تلاش می‌کنند، مورد لطف و پاداش خداوند قرار خواهند گرفت.

***

بگذار آنقدر به تو فکر کنم تا تنها فکرم شوی

***

جهانی که ما می‌بینیم، رویایی در درون رویایی دیگر است.
ماده فقط انرژی "منجمد" نیست، بلکه یک آگاهی کیهانی "منجمد" نیز هست.
***
پروردگارا، کمکم کن و فهم و قدرتم را هدایت کن تا بتوانم نور تو را به ذهن‌های تاریک بیاورم، تا آنها روشن شوند و با پرتوهای حکمت تو بدرخشند و از طریق قدرت بخشش دلسوزانه، بگذار با همه برادران و خواهرانی که در راه‌های بدبختی می‌لغزند، به سوی تو بیایم.
***
هر که می‌خواهد خدا را بشناسد، باید بالاترین درجه عشق را در قلب خود داشته باشد، مانند بخیلی که عاشق پول است، و عاشقی که در آرزوی معشوق خود است، و غریقی که در آرزوی نفس کشیدن است.
***
لذت مادی کاهش می‌یابد و از بین می‌رود، اما شادی الهی که وصف‌ناپذیر است، هرگز کاهش نمی‌یابد و از بین نمی‌رود.
***
بگذارید نسیم عشق الهی لبخندهای درخشانتان را بپراکند، تا نور آنها تاریکی را از دل‌های دیگران بزداید و بزداید.
***
به طور کلی، عشق به قدرت روانی بسیار بیشتری نسبت به نفرت نیاز دارد، با این حال خردمندان عشق را آسان‌تر از نفرت می‌یابند زیرا همه موجودات را بخشی از خود برتر و مرتبط با آگاهی کیهانی می‌دانند.
***
صلح درمان هر دردی است و افرادی که قلب‌هایشان پر از عشق است، از آرامش لذت می‌برند و از انجام کارهای نیک شاد می‌شوند، طعم صلح را که شرط لازم و ستون اساسی هر زندگی شاد است، می‌دانند.
***
به کسانی که قلب‌هایشان سنگ شده عشق، به قربانیان نگرانی و افسردگی آرامش، به کسانی که از تلخی مزاج رنج می‌برند شیرینی، به کسانی که زیر بار بدبختی و درد هستند

شادی عطا کن و برای کسانی که در مسیر خطا گام برمی‌دارند، الگوی خوبی باش.

***

هیچ چیز در برخورد با دیگران بزرگتر از صداقت و خلوص نیت نیست. بدون صداقت، دوست پیدا کردن آسان است، اما بدون صداقت، حفظ دوستی غیرممکن است.

***

حالات والای تمرکز وجود دارد و وقتی مراقبه‌گر به آن حالات می‌رسد، حالات خارق‌العاده‌ای از شادی معنوی و رؤیاهای باشکوه را تجربه می‌کند و فریاد می‌زند:

« آنچه را که همه جا جستجو کردم، با خود و در درون خود یافتم، و نور آن را از پشت دیوارهای تاریکی می‌بینم و حضورش را در اعماق سکوت احساس می‌کنم.»

***

عشق الهی باغی از گل‌های رز بهشتی و افکار درخشان و شکوفاست، عشق ما را تغذیه می‌کند، احساسات ما را الهام می‌بخشد و رویاهای شاد ما را محقق می‌سازد.

***

پروردگارا، هر شرایطی که با آن روبرو شوم، می‌دانم که آنها گام بعدی در رشد معنوی من هستند. من از همه آزمایش‌ها استقبال خواهم کرد زیرا می‌دانم که ذهن، درک و قدرت غلبه بر [موانع و مشکلاتی که بر سر راهم قرار می‌گیرند] را دارم.

***

اگرچه دانشمندان علوم طبیعی اکنون دریافته‌اند که ماده چیزی جز انرژی محبوس نیست، معلمان روشنفکر با موفقیت از دانش نظری به کاربرد عملی در زمینه کنترل ماده رسیده‌اند.

***

اگر مصمم باشید که در زندگی خود شاد باشید، هیچ چیز نمی‌تواند شادی شما را از بین ببرد.

***

عشق پاک الهی، جان عاشق را سرشار از زیبایی می‌کند، توجه پروردگار کائنات را جلب می‌کند و عشق ابدی او را به سوی خود می‌کشاند.

***

من تاجران برجسته و باهوش بسیاری را می‌شناسم که در اعماق وجودشان آرزوی شناخت خدا و کسب خرد را دارند، اما با این وجود، در بند کار و بسیاری از تعهدات اجتماعی خود هستند و با این کار، مهم‌ترین وظایف خود - وظیفه‌شان در قبال خدا، تحصیلات تکمیلی و زندگی خانوادگی - را فدای پول و تعهدات کم‌ارزش‌تر و مهم‌تر می‌کنند.

کسی که ما را آفریده می‌خواهد که ما او را با عشقی خالص و خودجوش دوست داشته باشیم و تا عشق خود را به خدا ندهیم، طعم خوشبختی را نخواهیم چشید.

***

من غرور را با فروتنی، خشم را با عشق، هیجان را با آرامش، خودخواهی را با نوع‌دوستی، بدی را با خوبی، جهل را با خرد و اضطراب را با آرامش و صلح مغلوب خواهم کرد.

***

در قلب‌های ما باید قلبی مهربان جوانه بزند که زخم‌های دیگران را تسکین دهد و غم و اندوه را از دل‌هایشان بزداید.

***

معلم پاراماهانسا به یکی از دانش‌آموزان گفت:

« عادت‌های خوب شما در شرایط عادی و آشنا به شما کمک می‌کنند، اما ممکن است برای هدایت مسیر زندگی‌تان در هنگام بروز مشکلات و زمانی که نیاز به تشخیص ذاتی مطرح می‌شود، کافی نباشند.» با تأمل عمیق، همیشه می‌توانید درست و غلط را تشخیص دهید و در هر چیزی تصمیم درست را بگیرید، حتی اگر با شرایط غیرمعمول روبرو شوید.

***

ما حتی یک ثانیه هم نمی‌توانیم بدون خدا زندگی کنیم. او ما را با نسیم ملایم نوازش می‌کند، از پرتوهای خورشید به ما نشاط می‌بخشد و غذایی را که می‌خوریم برای ما فراهم می‌کند. او در قلب اطرافیان ما جای دارد و تنها کسی است که می‌توانیم او را معشوق و عزیز خود بدانیم.

***

فروتنی رایحه‌ای شیرین و جذاب دارد که فرد فروتن را محبوب همه می‌کند.

***

ما باید خودمان را برای فکر کردن به چیزهای بزرگی مانند ابدیت و بی‌نهایت آموزش دهیم.

***

خداوند کارهای برتر خود را در زیبایی آفرینش آشکار می‌کند، اما آشکار نمی‌کند که خود در آن زیبایی‌های بدیع پنهان و پوشیده است.

***

اگر ذهنی قوی داشته باشید و آن را در خاک عزم راسخ بکارید، و اگر ایمانتان عمیق باشد، می‌توانید ایده‌هایتان را مجسم کنید و به دستاوردهای بزرگی در میدان عمل دست یابید.

***

زندگی باید ساده شود و کارها با سهولت و آسایش انجام شوند. خوشبختی در داشتن زمانی برای تأمل و درون‌نگری نهفته است. سعی کنید هر از گاهی زمانی را به تنهایی بگذرانید و از آرامش درونی ناشی از سکون و آرامش لذت ببرید.

***

شر قدرت خود را دارد؛ اگر از راه‌هایش پیروی کنی، بر تو غلبه خواهد کرد. اگر لغزش کنی، باید فوراً به راه‌های تقوا و پرهیزگاری بازگردی.

***

ای پروردگار، آرزوی جانم و عشقی که از دیرباز برای تو در گنجینه قلبم پنهان کرده‌ام، بپذیر.

در محراب آرامشم، برای تو باغچه‌ای کاشتم و آن را با گل‌های رز عشقم آراستم.

با قلبی مشتاق، ذهنی مشتاق و روحی مشتاق، تمام شکوفه‌های آرزوهای معنوی و عشق الهی‌ام را به پای وجود فراگیر تو می‌گذارم.

***

من هر روز را با فکر کردن به خدا و مراقبه در مورد او، آغاز خواهم کرد.

هر ستاره چشمک زن در آسمان، هر اندیشه پاک، هر کردار نیک، دریچه ای است که از طریق آن به تو، خدای من، می نگرم.

بگذار صدایت را بشنوم، پروردگارا، در غار مراقبه، شادی آسمانی ابدی را در درون خود خواهم یافت؛ آنگاه آرامش، قلب و وجودم را، هم در سکون و هم در فعالیت، پر خواهد کرد.

***

اگر می‌خواهید در این دنیا در صلح و هماهنگی زندگی کنید، بر آرامش و صلح تأکید کنید و افکار عشق و حسن نیت ارسال کنید.

***

بیشتر مردم کپی‌های کپی دیگران هستند، از گفته‌ها و کارهای دیگران تقلید می‌کنند. یک فرد باید منحصر به فرد باشد و بهترین ویژگی‌های منحصر به فرد خود را نشان دهد.

***

اگر از رسیدن به خوشبختی ناامید شده‌ای، شاد باش و امیدت را از دست نده، زیرا روح تو بازتابی از روح بزرگِ همیشه شاد است و در اصل، سرچشمه خوشبختی است.

اگر چشمان تمرکز ذهنی خود را ببندید، قادر نخواهید بود خورشید درخشان خوشبختی را در افق زندگی خود ببینید. اما مهم نیست چقدر محکم پلک‌های ذهن خود را ببندید، خورشید خوشبختی همچنان سعی خواهد کرد به محفظه‌های بسته ذهن شما نفوذ کند.

پنجره‌های آرامش را بگشا، آنگاه ناگهان درخششی از شادی را در درون خود خواهی دید، زیرا اگر افکارت را به درون معطوف کنی، می‌توانی پرتوهای روح شاد را درک کنی.

***

مراقبه، مه کیهانی را پاک می‌کند، زمانی که خودآگاهی شروع به صعود به سطوح و افق‌های بالاتر وجود می‌کند.

هر مخترعی به دلیل نیاز مادی به حرکت در می‌آید؛ نیاز، مادر اختراع است. به همین ترتیب، خردمندان - از روی نیاز - جویندگان پرشور معنویت شدند. آنها کشف کردند که بدون رضایت درونی، هیچ میزانی از خوش‌شانسی بیرونی نمی‌تواند شادی پایدار به ارمغان بیاورد.

یک ماه، تاریکی شب را از بین می‌برد. به همین ترتیب، روحی که با نور و دانش خداوند روشن شده است، روحی که ریشه در عشق الهی دارد، تاریکی روح دیگران را به هر کجا که می‌رود، از بین می‌برد و نور عشق، درک و صلح را می‌گستراند.

***

برای داشتن دوست، باید محبت واقعی خود را به دیگران نشان دهیم. کسانی که درِ مغناطیسی دوستی را باز می‌کنند،

روح‌هایی با ارتعاشات [تمایلات و خلق و خو] مشابه را جذب می‌کنند.

***

خوشبختی در حفظ شفافیت روانی در طول تمام آزمایش‌ها و تجربیات زمینی با ماهیت دوگانه نهفته است.

***

وقتی دل با کسی باشد، تمام صفات آن شخص را به خود جذب می‌کند. هر کس به انسان‌های خوب فکر کند، خوبی‌های آنها به او منتقل می‌شود و هر کس با محبت بر الهام بخشیدن به مردم تمرکز کند، الهامات به او می‌رسد و هر کس حتی در فکر، با کسانی که وجدان‌های زنده، اخلاق والا و نیت‌های شریف دارند معاشرت کند، در شرافت و اخلاق آنها شریک می‌شود، زیرا ذهن مانند آهنربا جذب می‌کند [و مانند، مانند را جذب می‌کند].

***

وقتی سیلی از عشق عظیم به خدا قلب روح مشتاق را فرا می‌گیرد، کلمات از توصیف این تجربه قاصرند. این عشق راز روح است، ارتباطی عمیق با خدا، مانند آتشی مقدس که تاریکی نفس را می‌سوزاند و به سالک اجازه می‌دهد نور خدا را درک کند و نزدیکی او را احساس کند.

***

یک فنجان کوچک نمی‌تواند اقیانوس درون خود را در خود جای دهد. به همین ترتیب، آگاهی انسان، که توسط محدودیت‌های جسمی و روانی ادراک مادی محدود شده است، نمی‌تواند آگاهی کیهانی را در خود جای دهد، مهم نیست که میل به آن چقدر قوی باشد. با این حال، از طریق مراقبه عمیق و مداوم، می‌توان آگاهی انسان را ارتقا داد و ادراک آن را تا حدی گسترش داد که به آگاهی کیهانی برسد.

***

یک بار، مردی در نیویورک [بلافاصله پس از پایان یکی از سخنرانی‌هایم] به من نزدیک شد و اصرار داشت که می‌تواند بدن فیزیکی خود را ترک کند و در بدن اختری خود سفر کند. به او گفتم: "من باور نمی‌کنم که تو تصور می‌کنی چنین توانایی‌ای داری." اما او اصرار داشت که مرا آزمایش کند، بنابراین من موافقت کردم و گفتم: "بسیار خب، پس در بدن اختری خود به

طبقه پایین برو و به من بگو در رستوران چه خبر است." او لحظه‌ای سکوت کرد، سپس گفت: "یک پیانوی بزرگ در گوشه سمت راست است." می‌دانستم که او آن را تصور می‌کند زیرا تنفس و نبض او طبیعی بود، بنابراین گفتم: "برعکس، فکر می‌کنم اگر به آنجا بروی، دو خانم را می‌بینی که دور یک میز نشسته اند." او پیشنهاد من را مسخره کرد، بنابراین من گفتم: "بیا الان با هم به رستوران برویم." وقتی رسیدیم، به گوشه‌ای که او اشاره کرده بود رفتیم، اما پیانویی وجود نداشت؛ در عوض، دو خانم را دیدیم که دور یک میز نشسته بودند. سرانجام، دوست ما متوجه شد که توسط توهمات خودش فریب خورده است.

ایمان به خدا و هماهنگی درونی بزرگترین کمک و پشتیبانی برای فرد در تحمل بارهای زندگی است.

***

ما باید به صدای خدا که در افکار سالم طنین‌انداز می‌شود گوش فرا دهیم. افکار خوب مانند الهاماتی از جانب خدا و ارواح فرشتگان برای هدایت و کمک به ما هستند. شیطان نیز سعی می‌کند از طریق زمزمه‌های شیطانی خود، بشریت را مطیع خود کند. این زمزمه‌ها به صورت افکار شیطانی، نیات بدخواهانه و انگیزه‌های ناپاک ظاهر می‌شوند که نباید اجازه داد قلمرو فکر را اشغال کرده و فضای آگاهی را آلوده کنند.

***

وقتی دعای یک سالک از اعماق قلبش سرچشمه می‌گیرد، کلامش سرشار از عشق به خدا می‌شود و دیگران تأثیر معنوی آن را احساس می‌کنند و عشق الهی را در حضورش تجربه می‌کنند. با این حال، اگر آن سالک فاقد قدرت باشد، اطرافیانش ممکن است آن عشق را از او بدزدند. این اتفاق زمانی می‌افتد که آنها شروع به ستایش و تحسین معنویت خود می‌کنند. اگر آنها غرق در این احساس شوند که به دلیل الهام بخشیدن به دیگران، بزرگ هستند، ضعف در آنها رخنه می‌کند، غرور قلبشان را فرا می‌گیرد و در نتیجه عشق خود را به خدا از دست می‌دهند.

***

ذهن انسان از طریق مبارزه با بیماری و غلبه بر سختی‌ها تقویت می‌شود. هر آنچه ذهن را تضعیف کند، دشمن است و هر

آنچه آن را تقویت کند، پناهگاه آرامش است. با رویدادهای زندگی با شجاعت و استواری روبرو شوید. خداوند به من نشان داده است که این زندگی یک رویای کیهانی است. وقتی آگاهی معنوی ما بیدار می‌شود، تجربیات زندگی را به عنوان رویایی زودگذر از شادی و غم به یاد می‌آوریم و متوجه می‌شویم که در خداوند جاودانه هستیم.

***

مرد خردمند پاراماهانسا به یکی از شاگردانش گفت:

مرزهای قلمرو عشق خود را گسترش دهید تا به تدریج خانواده، همسایگان، جامعه، کشور، همه کشورها و همه موجودات زنده را در بر بگیرد. دوستی جهانی باشید که قلبش سرشار از شفقت و مهربانی نسبت به مخلوقات خدا باشد و عشق را در همه جا گسترش دهد.

***

ممتحن القلوب از ما جز دل‌هایمان چیزی نمی‌خواهد

خدا را نباید برای منافع شخصی، بلکه از روی اشتیاق به او، میل به او و تضرع به درگاهش با عشقی خالص، تزلزل‌ناپذیر و متمرکز جستجو کرد.

وقتی عشق کسی به خدا با دلبستگی او به بدن فیزیکی فانی‌اش برابر باشد، آنگاه خدا به سوی او خواهد آمد

کسی که با یک یا دو غوص مرواریدی صید نمی‌کند، نباید دریا را سرزنش کند، بلکه باید روش غواصی و عمق کم خود را سرزنش کند.

هر کس که عمیقاً در دریای آگاهی کاوش کند، مروارید حضور الهی را خواهد یافت.

***

صلح، نوشیدنی آسمانی است که از کوزه‌های سکوت ریخته می‌شود

در پس ابرهای خاکستری ناامیدی‌ها و سرخوردگی‌های موقت، پرتوهای دستاوردها همواره به روشنی می‌درخشند.

***

شادی، موفقیت و آرامش خاطر از تلاش برای هماهنگی از طریق مراقبه و تضرع با اراده خداوند حاصل می‌شود، اراده‌ای که نیرویی است که تار و پود زندگی را در هماهنگی با نیروهای کیهانی می‌بافد.

***

انگیزه در زندگی باید انجام کارهای نیک و گسترش هاله ای از عشق و آرامش باشد.

***

طبیعت شما بی‌زمان است، بنابراین خود را با محدودیت‌های مادی و دنیوی سنگین نکنید. هر پشیمانی از فرصت‌های از دست رفته را به خوش‌بینی برای دستاوردهای جدید تبدیل کنید که رضایت و شادی را برای شما به ارمغان می‌آورد.

***

زندگی خود را ساده کنید تا زمان کافی برای لذت بردن از لذت‌های کوچک زندگی داشته باشید.

***

در هر اتم این جهان شگفت‌انگیز و شگفت‌انگیز، خداوند بی‌وقفه معجزه می‌کند.

***

خدا نوری است که پیوسته تاریکی جهل را می‌زداید. او رودخانه‌ی حیات است که خاک روح ما را تغذیه می‌کند.

***

تفکر هماهنگ، در این جهانی که به نظر می‌رسد مملو از انواع ناهماهنگی و اختلاف است، هماهنگی و توافق ایجاد می‌کند.

***

انگیزه انجام اعمال شریف و زیبا در حد توانمان، نیروی خلاق پشت هر دستاورد ارزشمندی است. ما برای کمال تلاش می‌کنیم زیرا روح ما مشتاق ارتباط مجدد با طبیعت معنوی و وحدت اساسی با منبع الهی خود است.

***

ما امروز اینجا هستیم و فردا خواهیم رفت، سایه‌هایی صرف در رویایی کیهانی، اما در پسِ غیرواقعی بودن این تصاویر زودگذر، حقیقت جاودان روح نهفته است.

***

افراد خردمند نمی‌خواهند که شما از آنها اطاعت کنید، اما اگر داوطلبانه راهنمایی آنها را بپذیرید، مطمئناً با صداقت و بی‌طرفی کامل، حقیقت و آنچه را که برای شما بهتر است به شما خواهند گفت.

***

درختی زنده باش که رشد می‌کند و تنه‌ها و شاخه‌های جدید می‌دهد. کسانی که قلب‌های قوی دارند می‌گویند:

«پرتوهای خورشید در زندگی ما وجود دارد و ما فرصت‌هایی برای کار و رها کردن امیدها و شاخه‌هایی از دستاوردها داریم.»

***

هیچ چیز بهتر از صداقت و راستگویی در برخورد با دیگران نیست

***

تمام تلاشت را بکن، سپس استراحت کن و ریلکس باش و بگذار همه چیز روند طبیعی خودش را طی کند، به جای اینکه سعی کنی آنها را به زور تغییر دهی.

***

استاد پاراماهانسا در حالی که یکی از شاگردانش را تشویق می‌کرد، گفت:

اگر دعاهایت به خدا برسد، مهم نیست که گناهانت عمیق‌تر از اقیانوس تاریکی و بلندتر از هیمالیا باشند؛ خداوند آنها را می‌بخشد و پاک می‌کند، گویی هرگز اتفاق نیفتاده‌اند، به شرطی که مصمم باشی آنها را تکرار نکنی. ممکن است مدتی در زیر لایه‌های تاریکی فرو بروی، اما تو جرقه‌ای از آتش الهی هستی - شعله‌ای از مشعل ابدی و جاودان که هرگز محو نمی‌شود و نمی‌میرد. می‌توانی شعله را پنهان کنی، اما نمی‌توانی آن را خاموش کنی.

***

استفاده مداوم، آرام و قوی از اراده، نیروهای کیهانی را به حرکت در می‌آورد و پاسخی از جانب پروردگار کائنات را به همراه خواهد داشت.

***

بسیاری از مردم باور ندارند که تحلیل ماهیت عشق ضروری است. آنها آن را احساسی تعریف می‌کنند که نسبت به اقوام، دوستان و دیگران دارند و به آنها کشش شدیدی دارند. اما عشق چیزی فراتر از این است. تنها راهی که می‌توانم عشق واقعی را برای شما توصیف کنم، توصیف تأثیری است که بر روح می‌گذارد. احساس حتی یک جرقه کوچک از عشق الهی، فرد را

چنان سرشار از شادی می‌کند که مهار آن دشوار است. رضایتی که عشق به ارمغان می‌آورد، در خود احساس عشق نیست، بلکه در شادی‌ای است که به ارمغان می‌آورد. عشق واقعی به ما شادی‌ای فراتر از توصیف می‌دهد.

***

نیروی حیات بدن باید از طریق یک رژیم غذایی متعادل، خوش‌بینی و لبخند حفظ شود. کسانی که در درون خود شادی می‌یابند، درمی‌یابند که بدنشان با جریان الکتریکی ناشی از انرژی حیات شارژ می‌شود که ارتباط نزدیکی با اراده الهی و ذهن کیهانی دارد. لبخند زدن برای سلامتی بسیار مفید است. این کار ارتعاشات مثبت را جذب می‌کند، افق‌های خوش‌بینی را می‌گشاید و آرامش درونی و آسایش روانی را به ارمغان می‌آورد.

***

تمام دنیا معنای واقعی کلمه "عشق" را فراموش کرده است و متأسفانه مورد سوء تفاهم و سوءاستفاده قرار گرفته است. همانطور که روغن در هر قسمت از زیتون یافت می‌شود، عشق نیز در تمام خلقت نفوذ می‌کند. اما تعریف عشق فوق‌العاده دشوار است، دقیقاً مانند تلاش برای توصیف طعم و مزه یک پرتقال. باید خودتان یک پرتقال را بچشید تا واقعاً طعم آن را بفهمید و همین امر در مورد عشق نیز صدق می‌کند.

هر کسی عشق را به نوعی در قلب خود تجربه کرده است و بنابراین تا حدودی از ماهیت آن درک دارد، اما نمی‌داند چگونه آن را پرورش دهد، تصفیه کند و به عشق الهی تبدیل کند. جرقه‌ای از عشق الهی از سنین جوانی در اکثر قلب‌ها وجود دارد، اما اغلب از بین می‌رود زیرا مردم نمی‌دانند چگونه آن را پرورش دهند و توسعه دهند.

***

زندگی مدرسه‌ای از تجربیات است و همه آنها به یک جهت اشاره دارند: خدا

***

صحنه‌های متغیر زندگی، زندگی واقعی را پنهان می‌کنند، در پس تصاویر متحرک چیزهای مرئی غیرواقعی، زندگی کیهانی حقیقی نهفته است که از دیده پنهان است.

***

مشکلات و سختی‌ها از عدم آگاهی فرد از اعمال گذشته‌اش که در زمان و مکان خاصی مرتکب شده است، ناشی می‌شوند. رنج فعلی آنها ناشی از افکار و اعمالی است که از خود بروز داده‌اند، که در خاک آگاهی آنها ریشه دوانده، به صورت گیاهی جوانه زده و میوه‌ای به بار آورده که منعکس کننده همان افکار و اعمال است.

سختی‌ها و مصیبت‌ها برای این نیستند که انسان را در هم بشکنند و اراده‌اش را فلج کنند، بلکه برای این می‌آیند که او خدا را آنطور که شایسته است قدر بداند و به قوانین او احترام بگذارد تا از طریق آنها به سعادت واقعی دست یابد.

****

استاد پاراماهانسا به گروهی از شاگردان گفت:

هنر زندگی در این دنیا را بدون از دست دادن آرامش درونی خود تمرین کنید و در مسیر تعادل قدم بردارید تا به باغ شگفت‌انگیز و شگفت‌انگیز خودشناسی برسید.

****

در فروتنی، دره‌ای از رویاها را می‌یابیم که با گل‌های معطر و شکوفای خودشناسی آراسته شده است.

****

زیبایی خداوند بی‌کران است. لذت بردن از گل‌های رز و گل‌ها خوب است، اما بزرگتر از لذت بردن از زیبایی آنها، دیدن چهره خداوند در پس پاکی و زیبایی آنهاست. لذتی که از موسیقی حاصل می‌شود، عشق به خود موسیقی، قابل مقایسه با صدای خلاق خداوند که در ملودی‌های آن جاری است، نیست.

****

روان‌های صلح‌دوست، آب‌های خرد را که از سرچشمه‌های انسانی و الهی جاری است، گرد هم می‌آورند.

پروردگارا، می‌دانم که تو به سخنان خاموش روحم و التماس‌های قلبم به درگاهت گوش می‌دهی

****

بیایید همیشه با در آغوش گرفتن عشق، صداقت و خلوص نیت، و با نگاه روزانه به آینه خودشناسی و کاوش در اعماق روح، برای زیباسازی زندگی خود از هر نظر تلاش کنیم.

****

بی‌توجهی [به عادت‌های آزاردهنده] مانند خارش یا خاراندن است. هر چه بیشتر تسلیم میل پوست به خاراندن شوید تا از شر این حس آزاردهنده خلاص شوید، میل به خاراندن بیشتر می‌شود و هر چه بیشتر آن حس را نادیده بگیرید و تسلیم آن نشوید، کمتر شما را آزار می‌دهد.

***

نباید به حقوق دیگران تجاوز کرد و آنها را از سرزمین، صلح، عشق، عزت یا هیچ یک از دارایی‌های مادی یا معنوی‌شان محروم کرد. اگر تمایلی به تصاحب چیزی که مال تو نیست، نداشته باشی، آنچه نیاز داری یا آرزویش را داری، به سراغت خواهد آمد. دزدی ابتدا در ذهن سرچشمه می‌گیرد، زمانی که فرد شروع به حسادت به دیگران می‌کند. بذرهای آرزوی بدخواهانه باید از ذهن ریشه‌کن شوند.

***

با طلوع آرزوهای معنوی، انسان قلم خرد را برمی‌گزیند تا زندگی خود را به زیبایی شکل دهد.

***

وقتی به تمام زیبایی‌های طبیعت نگاه می‌کنیم، احساسی از لطافت و شفقت در درونمان تجربه می‌کنیم.

***

هر گام مهمی در زندگی شایسته‌ی آن است که به طور کامل و مفصل در مورد آن اندیشیده شود و در پرتو تجربیات روزانه و تحت شرایط مختلف، مورد بررسی قرار گیرد.

***

کسانی که خودکفا هستند، کسانی هستند که درست زندگی می‌کنند. خوشبختی فقط از اندیشه پاک و عمل صالح ناشی می‌شود. اگر اکنون شاد باشید، در آینده، چه در اینجا و چه در جهان دیگر، شاد خواهید بود. ما باید با جمع‌آوری میوه‌های خرد، در حالی که خورشید فرصت‌ها می‌درخشد، ثروت خوبی جمع‌آوری کنیم. به عبارت دیگر، باید قبل از اینکه خیلی دیر شود، از فرصت‌ها استفاده کنیم.

***

با استواری و آرامش در مسیرهای زندگی گام بردار، با این آگاهی که قدرت خلاق بی‌نهایت با توست، تو را همراهی و پشتیبانی می‌کند.

***

هر کسی برای مقابله با فشارهای فزاینده زندگی به یک دوره تنهایی و استراحت نیاز دارد و افراد باید به استقلال یکدیگر احترام بگذارند.

پشت هر سایه‌ای از زندگی، نور بزرگتری از خدا نهفته است

***

سکان ایمان را محکم در دست بگیرید و از شرایط نامساعد بیرونی که کشتی زندگی شما را به لرزه در می‌آورند، نترسید. اعتماد کنید که با کمک خداوند و از طریق قدرت ایمانی که در برابر همه چالش‌ها مقاومت می‌کند، به «غیرممکن‌هایی» که امیدوار به دستیابی به آنها هستید، دست خواهید یافت.

***

وقتی بتوانید به هماهنگی درونی برسید، می‌توانید با دیگران نیز هماهنگ باشید.

***

این دنیا خانه ما نیست؛ خانه ما در آن سوی دنیاست، در آگاهی کیهانی خداوند.

***

آیا چیزی هیجان‌انگیزتر از یک زندگی پربار و سرشار از هماهنگی، عشق و بخشش وجود دارد؟

***

در هوای تازه ایده‌های حیاتی دیگران نفس بکشید و از دیدگاه‌های روشن و مثبت آنها بهره‌مند شوید.

***

قلبم سرشار از شادی می‌شود وقتی می‌بینم که تعداد انگشت‌شماری از عابدان صادق مشتاق عشق خدا هستند. ما به این دنیا آمده‌ایم تا ثمره عشق به خدا و خدمت صادقانه و فروتنانه به او را درو کنیم.

***

فقط در زمان حال زندگی کن، نه در آینده، امروز تمام تلاشت را بکن و به فردا چشم ندوز.

***

در غار سکوت درونی، چشمه حکمت را خواهی یافت.

***

روی پیشانی، بین ابروها، دروازه بهشت قرار دارد. این مرکز در مغز [محل چشم معنوی یا آگاهی معنوی] محور اراده است. وقتی قدرت ذهنی خود را روی این مرکز متمرکز می‌کنید و به آرامی اراده خود را تحریک می‌کنید، آنچه را که می‌خواهید به دست خواهید آورد (اغلب مشاهده می‌کنیم که فردی که سعی می‌کند چیزی را به خاطر بسپارد، ناخودآگاه این نقطه را روی پیشانی خود لمس می‌کند).

بنابراین، نباید از اراده خود برای اهداف شیطانی استفاده کرد. آرزوی آسیب عمدی به دیگران، سوءاستفاده‌ی فاحش از قدرت‌هایی است که خداوند به ما عطا کرده است. اگر متوجه شدید که اراده‌تان شما را به بیراهه می‌برد، دست نگه دارید، زیرا ادامه دادن در آن مسیر نه تنها اتلاف انرژی معنوی است، بلکه باعث می‌شود که آن قدرت را از دست بدهید و حتی نتوانید از آن برای خیر استفاده کنید.

ما انسان‌ها از موهبت خویشتن‌داری برخورداریم. اگرچه کاملاً آزاد نیستیم، اما کلید آزادی را در دست داریم. با این حال، بسیاری بی‌هدف زندگی می‌کنند و از هوش و اراده‌ی آزاد خدادادی خود برای رسیدن به خود-تسلطی استفاده نمی‌کنند.

***

ببر تحت سلطه غریزه کشتن است و هیچ حق انتخابی در این مورد ندارد. اما انسان‌ها دارای اراده و هوش آزاد هستند که آنها را قادر می‌سازد به جای اینکه زندانی غرایز و عادات مضر باقی بمانند، به طور مداوم وضعیت خود را بهبود بخشند و استانداردهای خود را بالا ببرند.

***

یک بار با قطار سفر می‌کردم و هوا بسیار گرم بود و هوا طوری بود که انگار از تنور می‌آمد. همه اطرافیانم از گرمای شدید رنج می‌بردند، اما من در درونم لبخند می‌زدم زیرا ذهنم از فکر گرما جدا شده بود، زیرا خودم را متقاعد کرده بودم که همان برقی که در تنور گرما ایجاد می‌کند، در یخچال هم یخ ایجاد می‌کند و در آن لحظه احساس کردم که لایه‌ای از یخ بدنم را پوشانده است.

***

وقتی امواج عشق و آرزوهای خوبم را به سوی دیگران می‌فرستم، دروازه‌ای را برای عشق الهی می‌گشایم تا به سوی من بیاید.

***

سعی کنید از شر چیزهای آزاردهنده در زندگی‌تان خلاص شوید، یا در صورت لزوم آنها را تحمل کنید، بدون اینکه اجازه دهید از نظر روانی شما را آزار دهند.

اگر کسی بتواند پاک باشد، نیازی نیست کثیف بماند

ممکن است کسی به زندگی در یک کلبه همانقدر وابسته باشد که به زندگی در یک کاخ.

مهمترین عامل در رسیدن به موفقیت معنوی، تلاش و کوشش است

***

دنیویان در پی عطایای الهی هستند، اما خردمندان در پی بخشنده‌ی آن.

***

شب‌ها، کاملاً از خواسته‌های دنیا کناره می‌گیرم و کاملاً از آن جدا می‌شوم، تنها با اراده‌ام افکارم را هدایت می‌کنم و آنها را در مسیرهای دلخواه هدایت می‌کنم تا به تصمیم درست و نحوه اجرای آن برسم. سپس، اراده‌ام را برای انجام اقدام مناسب تحریک می‌کنم و با کمک خدا، به موفقیت دست می‌یابم. در این مسیر، بارها از اراده‌ام به طور مؤثر استفاده کرده‌ام، اما این تنها با استفاده مداوم و پیوسته از آن امکان‌پذیر است.

***

تصویر کوه‌های نقاشی‌شده در افق آبی، سازوکار شگفت‌انگیز بدن انسان، گل‌های رز و فرش ابریشم سبز، نجابت روح‌ها، والایی ذهن‌ها و ژرفای عشق، همه این‌ها ما را به یاد خدای زیبا و سرچشمه همه نجابت و شرافت می‌اندازد.

مگر اینکه فرد برای توسعه طبیعت خود به شیوه‌ای متعادل - از نظر ذهنی، مادی و معنوی - تلاش کند، طعم خوشبختی واقعی را نخواهد چشید. بینش معنوی ما را به خرد الهام می‌بخشد و عاقلانه نیست که اجازه دهیم نفس بر خرد، قضاوت صحیح و تشخیص تسلط یابد؛ بلکه تصمیم نهایی باید با بینش و وجدان باشد.

***

اگر قلب خود را از عشق و اشتیاق به ایده‌ای درباره خدا پر کنید و آن را در اعماق وجود خود نگه دارید، آنگاه پروردگار کائنات به سوی شما خواهد آمد و آن ایده را از شما خواهد پذیرفت، زیرا اشتیاق الهی قلب خدا را لمس می‌کند.

***

وقتی در خدا مطمئن هستید، می‌توانید بدون دلبستگی از همه چیز لذت ببرید. بنابراین، تلاش برای شناخت خدا از اهمیت بالایی برخوردار است، در غیر این صورت زندگی ممکن است شما را ناامید کند و امیدهایتان را به طرز وحشتناکی از بین ببرد.

***

زمان ما خواهد گذشت، و آنچه اکنون می‌بینیم روزی محو و ناپدید خواهد شد. تغییر خوب است تا زمانی که اجازه ندهید به شما آسیب برساند، و وقتی دردناک است، هشداری است برای رها کردن خواسته‌هایی که اگر نتوانید به آنها برسید، باعث رنج شما می‌شوند.

***

همه چیز در جهان هستی به هم پیوسته و ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارد. از طریق استفاده صحیح از عقل انسانی که خداوند به ما عطا کرده است، متوجه می‌شویم که تمام حیات به ذهن برتر متصل است.

***

تمام خلقت فیزیکی که ذهن انسان را خیره می‌کند، تنها اشارات هیجان‌انگیزی از شگفتی‌های شگفت‌انگیز کیهان ارائه می‌دهد.

***

هیچ کاری را نباید با ذهنی آشفته و پریشان، مانند پری در باد، انجام داد، بلکه همه وظایف باید با آرامش درونی و بیرونی، با آسودگی خاطر و خویشتن‌داری، با هوش و تمرکز زیاد انجام شوند.

***

اگر هر روز زمانی را به تفکر عمیق در مورد خدا و تضرع به درگاه او اختصاص دهید، در عوض آسایش فراوان و شادی واقعی دریافت خواهید کرد.

***

هر روز باید روز شکرگزاری برای مواهب زندگی باشد: نور خورشید، آب، میوه‌ها و سبزیجات خوشمزه، که هدایای غیرمستقیم از بزرگترین بخشنده هستند: خدا

***

من پادشاه خودم هستم، نه پادشاه دارایی‌ها، من هیچ چیز ندارم، با این حال بر قلمرو آرامش خود حکومت می‌کنم و بر تخت رضایت ابدی تاجگذاری کرده‌ام.

***

وقتی آرام هستی، دنیایی از شادی را در درونت احساس می‌کنی.

***

عشق انسانی بی‌معنی است مگر اینکه ریشه در عشق بی‌قید و شرط خداوند داشته باشد. یک مرد و زن جوان ممکن است عاشق شوند، اما پس از مدتی اختلاف و نفرت جایگزین آن می‌شود. شیفتگی انسانی ناقص است، در حالی که عشق الهی کامل و ابدی است.

***

تنها راه تجربه عشق الهی این است که هر کاری را برای خشنودی خدا انجام دهید و خواهید دید که خدا از راه‌هایی که انتظار ندارید به سوی شما می‌آید و شادی او شما را فرا خواهد گرفت و نور او بر شما خواهد تابید.

آرزوی من این است که معابدی برای خدا در روح مردم بنا کنم و لبخند مبارک او را بر چهره‌هایشان ببینم. بزرگترین دستاورد زندگی این است که انسان معبدی را در روح خود به خدا اختصاص دهد و این به راحتی قابل دستیابی است.

***

بسیاری از مردم برای صحبت در مورد نگرانی‌هایشان به من مراجعه می‌کنند و من از آنها می‌خواهم که آرام باشند، تأمل کنند و تا زمانی که احساس آرامش و آسودگی معنوی نکنند، به راه‌حل‌های دیگر فکر نکنند. وقتی ذهن آرام و ایمان به خدا قوی باشد، راه‌حل‌های مشکلات ناگزیر پدیدار می‌شوند. نادیده گرفتن مشکلات تضمینی برای ناپدید شدن آنها نیست و نگرانی در مورد آنها نتایج مثبتی به همراه ندارد. تا زمانی که احساس آرامش کنید، مراقبه کنید، سپس در مورد مشکل خود فکر کنید و با

جدیت از خدا کمک بخواهید. روی مشکل تمرکز کنید و بدون نگرانی یا تلاش زیاد، راه‌حلی پیدا خواهید کرد.

****

پروردگارا، نغمه‌های جاودانه‌ات را بر نیِ زندگی‌ام بنواز، تا از ارتعاشاتِ نواهای مقدسِ تو متبرک شوم.

****

کنترل احساسات برای شادی و آرامش خاطر بسیار مهم است، آنگاه هیچ کس نمی‌تواند شما را آزار دهد یا حسادت را در شما بیدار کند، و شما در اعماق وجودتان استوار و مغرور خواهید ماند، و هیچ کس نمی‌تواند شما را به چالش بکشد یا آرامش شما را بر هم بزند.

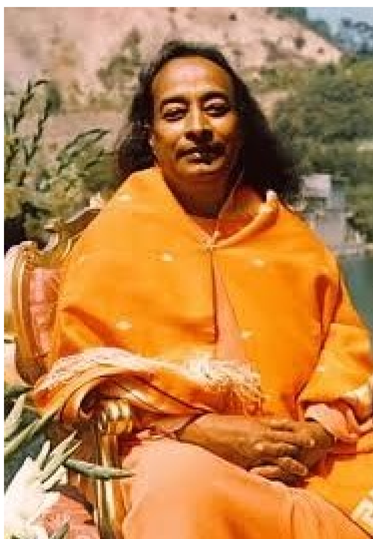
****

فروتنی مطمئن‌ترین راه برای دریافت باران رحمت الهی است

****

گاهی مردم فکر می‌کنند خدا از آنها دور است، در مکانی دور در کیهان، و به همین دلیل او را نمی‌خوانند، اما او از نزدیک هم نزدیک‌تر و از معشوق هم عزیزتر است برای کسانی که به او فکر می‌کنند و او را به خود نزدیک می‌دانند.

معنوی



روح باید بیدار شود

از خواب ضعف و قید و بندهای ناامیدی

و تجلی آن به قلمرو خرد، نور و صلح

چندین روش برای انجام این کار وجود دارد

از جمله آنها خودکنترلی است

تغذیه مناسب

شجاعت و پایداری بر اصول

وضعیت روانی پایدار

و شجاعت در مواجهه با چالش‌ها

و برای رهایی آگاهی از حواس‌پرتی‌های حسی

تمرکز فکری روی نکات مثبت

او در سختی‌های زندگی شکست را نپذیرفت

زیرا اعتراف به شکست، عزم و اراده را تضعیف می‌کند.

فعال کردن قدرت‌های معنوی نامحدود

که خالق به بشر عطا کرده است

و تفکر در مورد خدا تا زمانی که حضور او را لمس کنیم

دقیق‌ترین نشانه‌های وجود خدا

این شادی است که با تفکر در مورد آن افزایش می‌یابد

وقتی ذهن آزاد است

از تعصب، جانبداری و بی‌عدالتی

و آنگاه که تنگ نظری از میان برود

وقتی با دیگران همدلی می‌کنیم

ما احساس می‌کنیم که عبادتگاه‌ها، با تمام تنوعشان،

آنها خانه‌های خدا هستند

وقتی دریابیم که زندگی یک مبارزه و یک وظیفه است که باید انجام شود

و در عین حال، رویایی زودگذر

وقتی با عشق به خدا فکر می‌کنیم

ما برای شاد کردن دیگران تلاش می‌کنیم

با کلمات محبت‌آمیز و خدمت بی‌دریغ

آنگاه خواهیم فهمید که خدا با ماست

و ما از نزدیک با او در ارتباط هستیم

روال کیهانی: بین قدرت و هوش
بعضی‌ها متوجه نیستند
بین قدرت و هوش تفاوت وجود دارد
برق، قدرت است
اما مگر اینکه در چراغی قرار گیرد
نوری که می‌توانیم استفاده کنیم را نخواهد داد.
این هوش است که الکتریسیته را در لامپ قرار می‌دهد
همه نیروهای طبیعت نمی‌توانند
به تنهایی عملکرد رضایت‌بخشی داشته باشد
بدون هوشی که آنها را هدایت و هماهنگ کند
بنابراین می‌بینیم که کارخانه هوش کیهانی
به صورت هماهنگ عمل می‌کند
بخار قدرت جابجایی اشیا را دارد
آتش، آب را به بخار تبدیل می‌کند
اینها فقط دو نیرو هستند
از نیروهای طبیعت
اما در حالت طبیعی و رام نشده‌شان
آنها هیچ فایده قابل توجهی ندارند
اما وقتی هوشمندانه از آنها استفاده شود
و آنها را به درستی راهنمایی کنید
خدمت بزرگی به بشریت می‌کنند
از این نتیجه می‌گیریم

که زمین و کل کیهان
آنها یک روال سختگیرانه را طی می‌کنند
که زندگی انسان را ممکن می‌سازد
این روال کیهانی
یا «ریتم اجرام آسمانی»
محصول یک ذهن والای الهی است
جهان هستی بدون او وجود نخواهد داشت
و ذهن محدود انسان هیچ قدرتی ندارد
تا از اسرار و رموز آن آگاه شود
فراخوان
ای نور الهی
اتم‌های نفوذکننده‌ی ماده!
تو پنهان و ناپیدایی
حواس قادر به درک تو نیستند
چه در نور خورشید
طلایی گرم
یا در طناب‌های نقره‌ای سرد ماه
چراغ‌های آسمانی طبیعت را آشکار می‌کنند
اما بهت نشون نمیده
جهان مرئی ماده
به دلیل نورهای شدید
فقط تاریکی در چشمان من است
بصیرت مرا بیاموز تا شکوه پنهان تو را دریابد
در تمام آفرینش آشکار است
در ناحیه مغزی
مغز انسان، از جمله
از توپوگرافی و چین خوردگی ها
حاوی کانال‌های شریانی است
و رودخانه‌های تیره‌ی رگ‌های خونی
این یک نسخه مینیاتوری از یک کشور بزرگ است
آیا این منطقه، منطقه‌ای لوکس و مجلل است؟
آیا ساکن الهی وجود ندارد؟
آیا شعری بدون شاعر می‌تواند وجود داشته باشد؟
یا ساعتی بدون سازنده؟
یا گل رزی بدون طراح؟

نه مطلقاً نه
به طور مشابه، ناحیه مغزی
زیبایی پنهان
به وسیله ای ایجاد شده است
هوش شگفت انگیز و خارق العاده
من تعجب می‌کنم که چه کسی در این تالار باشکوه ساکن است
با دیوارهایی که از
بافت‌های استخوانی چسبنده
و ترکیبات شگفت‌انگیز آن
کدام یک تقلید را رد می‌کند؟
زیرا زیر جمجمه ناحیه‌ای قرار دارد
مملو از میلیاردها سلول است
پرانرژی و باهوش
و شبانه روزی مشغول است
با فعالیت‌های بسیار شدید و پیچیده
ذرات ریز مغز
بی‌وقفه کار می‌کند
با عملکردهای متنوع
آماده سازی ضیافت ها
معاینات میکروسکوپی
پذیرایی از مهمانان ورودی
از میان درهای حواس
چیزی شبیه به خرید و فروش وجود دارد
عملیات جاری
از جذب و زهکشی
و چون قایق‌های کوچک
سلول‌های خونی حرکت می‌کنند
در وسط مجاری شریانی
مملو از لوازم حیاتی
انواع و اقسام مختلف
با الهام از خالق مهربانی
غرور باعث کوری معنوی می‌شود
زیرا از روح بیرون رانده می‌شود
چشم‌انداز پهناور
آن که در روح‌های بزرگ ساکن است

انسان‌های بزرگ متوجه می‌شوند
قدرت‌هایشان قرض گرفته شده است
از جانب خداوند متعال
آنکه فروتنان را دوست دارد
و بر دانش و هدایت و قدرتشان می‌افزاید،
اینکه آیا شخص
تاجر موفق
یا یک سیاستمدار زیرک
یا یک دیکتاتور ظالم
یا یک مصلح بزرگ
قدرتش هیچی نیست
در مقایسه با قدرت بیکران خداوند
فروتنی، دری گشوده است
که از آن فراوانی رحمت جاری می‌شود
عشق و اطمینان خاطر
به ارواح مهربان
دوستدار خوبی ها
و پذیرای نورها
و نعمت‌هایی از آسمان
همانطور که تاریکی نمی‌تواند باقی بماند
هر جا که نور بتابد
اینگونه است که تاریکی بیماری باید محو شود
وقتی نور خدا در سلول‌های بدن می‌درخشد
کم هستند کسانی که این حقیقت را درک کنند
وقتی افراد تمایل شدیدی به بهبودی دارند
با دلی پر از غم دعا می‌کنند
یا با احساس ناامیدی
فکر می‌کنند که خدا به دعاهایشان گوش نمی‌دهد
یا دعا می‌کنند اما منتظر نمی‌مانند
تا بدانند که آیا دعاهایشان به خدا رسیده است یا نه.
همانطور که گوش دادن غیرممکن است
به موسیقی که از رادیو و تلویزیون پخش می‌شود
استفاده از گیرنده معیوب
بنابراین، ارتعاشات قابل تشخیص نیستند
سلامتی، قدرت و حکمتی که از جانب خداست

با اختلال روانی ناشی از ترس و نگرانی
انواع اضطراب، شک و تردید و عدم اطمینان
پروردگارا، بگذار تو را به یاد آوریم و شکرگزار تو باشیم
در فقر و رفاه
در بیماری و بهبودی
در تاریکی و روشنایی
در همه شرایط
بیایید با سپاسگزاری روزهای خوب را به یاد آوریم
که به ما ارزانی داشته‌ای
کمکمان کن تا چشمان ایمانمان را بگشاییم
بگذار نور مبارک تو را ببینیم
شفا دهنده همه بیماری ها و ناخوشی ها
آنها بار دیگر طعم شادی درونی را خواهند چشید
قانون حرکت بر اساس قانون علت و معلول یا عمل و عکس العمل است.

کسی که در این زندگی خوب به دنیا آمده است، در زندگی قبلی نیز چنین بوده است {به دلیل آنچه دستانش پیش فرستاده است} و اگر برای انجام کار نیک تلاش کند، کفه ترازوی نیکی بیشتر و بیشتر به نفع او سنگین خواهد شد - «به کسی که دارد، بیشتر داده خواهد شد و فراوانی خواهد داشت.»

کسانی که تنها چند ویژگی خوب دارند، ممکن است همان اندک را هم از دست بدهند، زیرا به دلیل تمایلات شیطانی قدرتمندی که به آنها حمله کرده و آنها را در خود غرق می‌کند، «آنچه نیست، از آنها گرفته خواهد شد».

کسی که به بدی گرایش دارد، باید در زندگی قبلی خود آن گرایش شیطانی را داشته باشد و این گرایش‌های شیطانی ممکن است آنها را تشدید و کنترل کند. کسانی که تمایلات بدی دارند، قبلاً نیز چنین بوده‌اند و اگر خوبی‌ها بر بدی‌ها غلبه کنند، صفات نیک، تمایلات نادرست را از روح آنها بیرون می‌کند.

این عملکرد طبیعی قانون علت و معلول (کارما) است. با این حال، اگر کسی عادت‌های نامطلوبی دارد که می‌خواهد از شر آنها خلاص شود، نباید احساس درماندگی و گرفتاری کند. اکنون زمان مناسبی است که با پرورش عزم گذشته و تفکر صحیح، بر آن عادت‌ها غلبه کند.

فرد می‌تواند خود را از چنگال عادت‌های بد رها کند و عادت‌های خوبی را در فکر و عمل ایجاد کند که نتایج مطلوب را برای او به ارمغان می‌آورد.

مهم نیست که عادت‌های بد چقدر در وجود یک فرد ریشه دوانده باشند، او باید به یاد داشته باشد که خودش این عادت‌ها را از طریق تکرار افکار و اعمال خاص ایجاد کرده است و می‌تواند از طریق تفکر مثبت و سازنده، آن عادت‌های بد را با عادت‌های خوب جایگزین کند.

افکار خوب و بد، حالت‌های متضادی از آگاهی انسان هستند. طبیعتاً، بهتر است خواب‌های خوش ببینیم تا اینکه کابوس‌های وحشتناک ببینیم. آگاهی انعطاف‌پذیر و حساس است؛ می‌تواند حالتی را که می‌خواهد به خود بگیرد یا رویاهایی را که برایش جذاب هستند، در خواب ببیند.

اما مشکل مردم این است که اجازه می‌دهند قلمرو آگاهی‌شان - که حاصل اراده و انتخاب آزاد خودشان است - تحت سلطه گرایش‌های انحرافی و جهت‌گیری‌های نادرستی قرار گیرد که زاده عادات گذشته هستند. بنابراین، قدرت تشخیص آنها همچنان فراری و سرگردان باقی می‌ماند، همانطور که قیمومیت متافیزیکیِ نهفته در پشت قلعه‌های تشخیص و ادراک نیز چنین می‌کند.

وقتی کسانی که از عادت‌های مضر مست شده‌اند، طعم تلخ درد یک زندگی غیرطبیعی را بچشند، در جستجوی رستگاری به نور فهم و زندگی درست روی خواهند آورد، مهم نیست که عادت‌های بدشان چقدر ریشه‌دار و عمیق باشد.

سپس، اگر آنها از طریق تمرین روش‌های هماهنگ زندگی، روی ایجاد و پرورش عادات خوب کار کنند، شادی درونی را دوباره کشف می‌کنند و از آرامش به عنوان نتیجه طبیعی خویشتن‌داری و پرورش عادات خوب لذت می‌برند.

دوستی واقعی
معنی تبادل مثبت
تعامل عاطفی
یعنی باعث میشه دوستات احساس بهتری داشته باشن
در مواقع پریشانی
و همدردی با آنها
در غم‌ها و رنج‌هایشان
و نصیحت کردن آنها
در شرایط بحرانی
و کمک مالی
در مواقع نیاز واقعی
وقتی انسان با خودش صادق باشد

و دوستی وفادار برای دیگران
او واجد شرایط خواهد شد
برای چشیدن شهد دوستی الهی
وقتی دیگران عشق ما را حس می‌کنند
آن عشق گسترش خواهد یافت و به عشقی فراگیر تبدیل خواهد شد
در هر قلبی جاریست
در هماهنگی با نبض فرخنده زندگی
عدم ابراز احساسات دوستانه
این یعنی نادیده گرفتن قانون خودشکوفایی
که از طریق آن ادراکات روح گسترش می‌یابد
برای لمس حضور الهی
وقتی اعتماد ایجاد کنیم
در قلب دیگران که می‌پذیرند
و ما قادریم مرزهای عشق خود را گسترش دهیم
برای شامل کردن بخش‌های بزرگتری از جمعیت
آنگاه می‌توانیم دامنه آگاهی خود را گسترش دهیم
و پرتاب آن به سوی آستانه آگاهی کیهانی
دو چیزی که همه بدون استثنا آرزویش را دارند

انسان‌ها از نظر ساختار روانی و عاطفی، نقش‌هایی که در زندگی ایفا می‌کنند، کارهایی که انجام می‌دهند و آرزوهایی که در درونشان برمی‌انگیزد، از نظر ظاهری با یکدیگر متفاوتند. اما در زیر همه این تفاوت‌ها، دو چیز نهفته است که همه مردم - بدون استثنا - آرزوی آن را دارند و حتی به آن احساس نیاز می‌کنند.

این دو چیز عبارتند از آزادی از همه اشکال رنج و نیاز، و دستیابی به خوشبختی پایدار بدون قید و شرط؛ یا رضایت کامل که شامل آرامش، عشق، خرد و شادی می‌شود.

مردم تا زمانی که به آن رضایتی که قلبشان آرزویش را دارد و با تمام قوا برای آن تلاش می‌کنند، دست نیابند، به آرامش نخواهند رسید. این نکته‌ای محوری در درک شرایط انسان است.

متأسفانه، مردم در جاهای اشتباهی به دنبال رضایت می‌گردند و آن را پیدا نمی‌کنند.

آنها آن را در دنیا و چیزهای دنیوی در دارایی‌ها و شرایط بیرونی و در روابطی که مبتنی بر فهم صحیح و پایه‌های محکم نیستند، جستجو می‌کنند.

در نتیجه، با توجه به ماهیت خلقت، برای یک فرد غیرممکن است که از هر شرایطی یا از هر شخصی در این دنیا به شادی خالص دست یابد.

خلقت بر اساس اصل دوگانگی است. برای مثال، شما نمی‌توانید تصویری فقط با یک رنگ داشته باشید؛ شما به تضاد یا تفاوت نیاز دارید. به همین ترتیب، غیرممکن است که دوگانگی‌ها در این جهان وجود نداشته باشند.

با توجه به خواسته‌های انسانی، هر یک از ما فقط چیزهای خوب - چیزهای دلپذیر، زیبا و مثبت - را می‌خواهیم بدون اینکه مجبور باشیم با اسراف، ناراحتی‌ها و سایر چیزهای ناخوشایند مقابله کنیم. اما این غیرممکن است.

در این دنیای دوگانگی، هیچ لذتی بدون درد، هیچ نوری بدون تاریکی، هیچ خوبی بدون بدی و هیچ زندگی بدون مرگ وجود ندارد. یک روی سکه را نمی‌توان بدون روی دیگر آن به دست آورد. آنچه را که در اعماق وجودمان آرزویش را داریم، نمی‌توان در هیچ چیزی که دنیا ارائه می‌دهد، یافت.

انتخاب با خود فرد است. آیا آنها به جستجوی آنچه که به دنبالش هستند در جای اشتباه ادامه می‌دهند و ناامیدی پشت ناامیدی را تجربه می‌کنند؟

مردم با تمام توان و میل خود جستجو می‌کنند، اما آنچه را که به دنبالش هستند پیدا نمی‌کنند و این منجر به ناامیدی و یاس می‌شود. علاوه بر این، منجر به افزایش کینه و نفرت می‌شود که به نوبه خود به خشم شدید و در نهایت به اعمال خشونت‌آمیز تبدیل می‌شود. بنابراین، روش نادرست جستجو منجر به شادی مطلوب نمی‌شود.

خالق متعال برای ما سعادت کامل و بی‌نقصی را آرزو می‌کند که تنها در اعماق روح یافت می‌شود. بنابراین، خداوند این جهان را به گونه‌ای آفریده است که هیچ چیز در آن قلب انسان را راضی نمی‌کند و آرزوهایش را برآورده نمی‌کند، مگر زمانی که به منبع سعادت، خوشبختی و رضایت روی آورد، که منبع آن نیز هست.

به راستی که پادشاهی آسمان در درون انسان است
تعادل در ترازو
تعادل، آرمانی است که ملاحظات را با هم ترکیب می‌کند
مادی، روانی، عاطفی و معنوی
در وحدتی هماهنگ، ماهیتی کاربردی دارد
تفکر خلاق را تحریک می‌کند و کار مولد را تشویق می‌کند
هر یک از ما آرزوی داشتن بدنی سالم را داریم
سالم و عاری از هرگونه موانع و اشکال ضعف
ما همچنین می‌خواهیم ذهن‌هایمان هوشیار باشند
و اینکه احساسات و عواطف ما به نفع ما عمل می‌کنند، نه علیه ما

ما می‌خواهیم این به بهبود روابط ما با اطرافیانمان کمک کند.
هماهنگ و رضایت‌بخش، درست همانطور که می‌خواهیم باشیم
در تماس با جنبه معنوی وجودمان
روزگار می‌تواند سخت باشد
فشارهای زیادی وجود دارد
تنش‌ها در حال افزایش است
برای رسیدن به تعادل در چنین شرایطی
سرمایه‌گذاری انرژی، زمان و توجه لازم است
تعادل با آرزو و خیال به دست نمی‌آید
بلکه باید از طریق برنامه‌ریزی واقعی و تلاش جدی به آن دست یافت
عناصر زیادی در زندگی ما وجود دارند که نیاز به تعادل دارند
بسیاری از آنها با یکدیگر متناقض به نظر می‌رسند
مثلاً مسئولیت در قبال خانواده
کسب درآمد و حفظ سلامتی
و رعایت اصول ادبی و اخلاقی
و سروکار داشتن با حجم عظیمی از اطلاعات ضروری
وظیفه در قبال جامعه
علاوه بر تعهدات متعدد دیگری که به زمان و انرژی ما نیاز دارند
وقت برای همه ما تنگ است
اما ما باید زندگی خود را ساده کنیم تا مشکلاتمان کاهش یابد.
چقدر وقت گرانبها صرف جستجوی چیزهای مادی می‌شود؟
ما آن را بهترین می‌دانیم زیرا جدید و ضروری است
اما این وسواس بهایی دارد که بودا با گفتن آن را بیان کرد.
«هر کسی که می‌خواهد گاو داشته باشد، باید از آنها مراقبت کند»
اگر زندگی خود را تجزیه و تحلیل کنیم، متوجه خواهیم شد که به تعداد زیادی «عروسک» اهمیت می‌دهیم.
که رسانه‌ها و تبلیغات ما را به آن متقاعد کردند
برای آسایش و شادی ما ضروری است
از قضا، نوآوری‌های به اصطلاح صرفه‌جویی در زمان
انسان مدرن مورد سرقت قرار گرفته است
چیزی که او قبلاً از اوقات فراغتش لذت می‌برد
برای ایجاد تعادل بین عناصر متضاد در زندگیمان
ما به یک نقطه مرجع پایدار نیاز داریم
با زمان، مکان یا شرایط تغییر نمی‌کند
هر چه زندگی پیچیده‌تر می‌شود، بیشتر به درک نیاز داریم

تنها پایه و اساسی که می‌توان به آن تکیه کرد و به آن تکیه کرد،
او خدای قادر متعال است، کسی که در پسِ زندگی، در تمام پدیده‌ها و جلوه‌های آن نهفته است.
کشتی نجاتی است در میان دریای خروشان و متلاطم زندگی
پناهگاهی امن در برابر ضربات زندگی و شکست‌های دردناک
***
مردم به خودشان اعتماد دارند
بیشتر از توکلشان به خدا
اگرچه آنها به یقین می‌دانند
آنها در نهایت
آنها نمی‌توانند نفس بکشند
یا راه رفتن یا حرکت
بدون هدایت و قدرت مستقیم خدا
در مغز، قلب و سلول‌های بدن ذخیره می‌شود
زیرا آنها به تکیه بر غذا عادت کرده بودند
هوا و نور خورشید
آنها به این باور رسیده‌اند که این عناصر خارجی
او از آنها حمایت می‌کند و به آنها زندگی می‌بخشد
اما این طرز فکر یک توهم است
زیرا انسان مستقیماً به یک نیروی واحد وابسته است
آن قدرت خداست
زیرا خداوند متعال و برتر است
و والاترین در هستی
مردم از او وحشت داشتند
اگرچه روح عشق، لطافت، رحمت و صلح است
نمی‌خواهم در ذهن مردم آتش جهنمی و سوزانی را القا کنم
زیرا خدا نزدیکترین معشوق به قلب و روح است.
او آن زیبایی است که زیبایی‌اش با هیچ چیز دیگری قابل مقایسه نیست
اگر اینطور فکر کنیم
ما به او نزدیک خواهیم بود و او به ما نزدیک
و اگر صادقانه برای آن تلاش کنیم
او آغوش خود را با رحمت و شفقت به روی ما باز خواهد کرد
و اگر با تمام وجودمان آن را بخواهیم
ما اشتیاق فزاینده‌ای برای او احساس کردیم

او به سوی ما خواهد آمد
کاملاً
-
به طرق بی‌شماری
منطق به ما نشان می‌دهد
خدا علت و دلیل این هستی است
اما اثبات واقعی وجود خدا
دست نیافتنی
فقط با استنتاج منطقی
اگر آرزو داریم خدا را پیدا کنیم
- که تنها هدف وجود ماست -
ما باید فراتر از این برویم
فرآیند تفکر عادی
زیرا خدا فراتر از درک ذهن حسی است
جوهره آن را نمی‌توان دریافت
من همیشه و تا ابد درگیر افکارم هستم
با آرزوهای مادی
جایی که او در امواج لذت و درد به این سو و آن سو پرتاب می‌شود
او از احساسات آشفته رنج می‌برد
اگر می‌خواهیم به مقام والای شهادت برسیم
از آگاهی و ادراکات برتر
لازم است فکر را کنار گذاشت
از فعالیت دیوانه‌وار و خشمگینش
با تمرکز ذهن و تفکر در مورد خدا
آنگاه که طوفان افکار فروکش کند
تا آرامشی شیرین و فرخنده بر روح فرود آید
آنگاه مرید احساس آرامش و اطمینان می‌کند
خارج از محدوده تجربه عادی
همچنان که بینش او گشوده می‌شود و قوای معنوی‌اش بیدار می‌گردد
او آن را مستقیماً درک می‌کند
بدون حواس
حضور پربرکت الهی
ما اغلب از دیدن چیزهای نزدیک به خودمان غافل می‌شویم
ما از کنار گنجینه‌های گرانبها بی‌وقفه عبور می‌کنیم
و ما به جستجوی تخیل خود ادامه می‌دهیم

یا سعی می‌کنیم رنگین‌کمان‌ها را شکار کنیم
ما در تاریکی به دنبال امنیت هستیم
اگرچه روح ما واقعاً آرزوی نور را دارد
ما رویاهایی را می‌نوشیم که تشنگی‌مان را فرو نمی‌نشانند
در حالی که روح ما مشتاق حقیقت نهایی است
ما دنبال سرابی هستیم که حتی وجود ندارد
در تلاش برای یافتن آرامش در سایه‌اش
از گرمای زندگی و تابستان سوزانش
وقتی واقعاً آرزو می‌کنیم
واحه‌ای از صلح و هماهنگی
نهفته در جان ما
تنوع ناسازگار
همان که دنیا از آن لبریز است
چه چیزی ما را وسوسه و فریب می‌دهد؟
توجه خود را به مادیات معطوف کنیم
تنها سایه ای کم رنگ است
برای گنجینه‌های کمیابی که نهفته‌اند
در معادن زیرزمینی
باید برای آرام کردن ذهن مضطرب تلاش کنیم
همیشه در پی متاع دنیوی بودن
و مسیرش را به سمت درون هدایت می‌کند
باید افکار و خواسته‌هایمان را با هم هماهنگ کنیم
با حقایق درمانی کافی
در اعماق وجودم یافتم
آنگاه شاهد هماهنگی خواهیم بود
در زندگی ما و در طبیعت
اگر امیدها و انتظاراتمان را هماهنگ کنیم
با هماهنگی ذاتی درونمان
ما در دریای زندگی به سلامت خواهیم رفت
بدون ترس از غرق شدن
زیرا خود-هماهنگی ما
جلیقه نجات خواهد بود
و با بال‌هایی از توکل به خدا
ما در فضای صلح به اوج خواهیم رسید
برخی ممکن است تعجب کنند

«تا زمانی که آزادی انتخاب داشته باشیم»
پس چرا نتایج با انتظارات ما مغایرت دارند؟
پاسخ به شرح زیر است:
انسان اراده‌اش را ضعیف کرده است
او دانش قدرت‌های معنوی را از دست داد
در آگاهی او وجود دارد
اما اگر روی تقویت اراده‌اش کار کند
با تمرین خودکنترلی
و تأمل در نور الهی درونش
اراده‌اش آزاد می‌شود
و آنگاه که اراده‌اش آزاد شود
او ارباب سرنوشت خود می‌شود
اما اگر بفهمد که زنده است
به شیوه‌ای که وجدانش آن را تایید نمی‌کند
او آزاد نخواهد شد و قادر به صعود نخواهد بود
در نردبان ترقی
باید وقت صرف کنیم
برای انجام آن کارها
که به شادی ما کمک می‌کند
و این برای ما سود و خیر به ارمغان می‌آورد
هیچ کس نمی‌تواند جلوی راهپیمایی ما را بگیرد
تا زمانی که اراده ما پابرجاست
حرکت به جلو
انسان خود را محصور می‌کند
درون یک سلول باریک
از افق محدود
ایده‌های کوچک
نوسانات خلقی
عادت‌های ناسالم
به همین دلیل است که او باید خودش را آموزش دهد
برای اینکه انعطاف‌پذیرتر، بازتر و پذیراتر باشید
ما باید تلاش کنیم تا احساسات خود را کنترل کنیم
و اراده‌مان را در مسیر درست تربیت کنیم
با انجام بهترین کارهای زندگی
و اینکه بیشتر به خدا فکر کنیم

ما روح عشق، صلح و برادری را گسترش می‌دهیم
در هر گوشه ای از این دنیا
کسانی که ذهن‌های درخشانی دارند

استاد پاراماهانسا یوگاناندا

ترجمه: محمود عباس مسعود

از آنجایی که ما از منبعی ناشناخته به این جهان آمده‌ایم، طبیعی است که درباره منشأ و هدف زندگی کنجکاو باشیم. درباره خالق این جهان می‌شنویم و می‌خوانیم، اما نمی‌دانیم چگونه به او برسیم. تنها چیزی که می‌دانیم این است که تمام کیهان وجود هوش الهی او را اعلام می‌کند. همانطور که اجزای کوچک و دقیق یک ساعت ما را به تحسین ساعت‌ساز وا می‌دارد، و همانطور که ماشین‌های بزرگ و پیچیده یک کارخانه ما را به تحسین و ستایش مخترع خود وا می‌دارد، همانطور نیز وقتی شگفتی‌های طبیعت را می‌بینیم، از هوش پنهان در پشت آنها شگفت‌زده می‌شویم و می‌پرسیم:

» چه کسی به گل، آن شکل پر جنب و جوش و رو به آفتاب را داده است؟«

عطر و زیبایی‌اش از کجا آمده است؟

و چگونه گلبرگ‌های آن با چنین دقت بی‌نظیری شکل گرفته و با چنین رنگ‌های شگفت‌انگیز و شادی‌بخشی رنگ‌آمیزی شده‌اند؟

در شب، ستارگان و ماه، با پخش نور نقره‌ای در اطراف ما، ما را تشویق می‌کنند تا در مورد آگاهی‌ای که این اجرام آسمانی را در اعماق فضا هدایت می‌کند، تأمل کنیم.

نور ملایم ماه کامل برای فعالیت روزانه کافی نیست، و بنابراین یک ذهن خردمند و صبور ما را به استراحت در شب الهام می‌بخشد. سپس خورشید طلوع می‌کند و نور درخشان آن به ما اجازه می‌دهد تا دنیای اطراف خود را با وضوح و آرامش ببینیم و ما را قادر می‌سازد تا وظایفی را که پیش روی ما قرار می‌گیرند، انجام دهیم.

دو راه برای برآورده کردن نیازهایمان وجود دارد: جسمی و روحی. وقتی سلامتی‌مان رو به وخامت می‌رود، می‌توانیم برای درمان به پزشک مراجعه کنیم. اما زمانی فرا می‌رسد که نه پزشک و نه هیچ کس دیگری نمی‌تواند کمکی کند و ما به راه دوم روی می‌آوریم: به قدرت روحی که بدن، ذهن و روح ما را آفریده است. قدرت جسمی محدود است و وقتی شکست می‌خورد، به قدرت نامحدود الهی روی می‌آوریم. این موضوع در مورد نیازهای مالی ما نیز صدق می‌کند. وقتی تمام تلاش خود را می‌کنیم و هنوز به نتیجه کافی نمی‌رسیم، به آن قدرت روی می‌آوریم.

همه فکر می‌کنند مشکلاتشان بدترین است. برخی فشار بیشتری نسبت به دیگران احساس می‌کنند زیرا مقاومتشان ضعیف است. با توجه به تفاوت در قدرت ذهنی افراد، آنها مقادیر متفاوتی از انرژی را صرف می‌کنند. اگر فردی با یک مشکل بسیار دشوار روبرو شود و ذهنش ضعیف باشد، قادر به غلبه بر آن نخواهد بود. کسانی که ذهن قوی دارند می‌توانند با شکستن موانع و لرزاندن پایه‌های خود بر مشکلات خود غلبه کنند. با این حال، حتی قوی‌ترین افراد نیز گاهی اوقات با شکست مواجه شده‌اند. وقتی با مشکلات و سختی‌های مادی، فکری و معنوی متعدد و طاقت‌فرسا روبرو می‌شویم، متوجه می‌شویم که قدرت زندگی در این دنیای مادی چقدر محدود است.

تلاش‌های ما نباید صرفاً معطوف به دستیابی به سلامت خوب و امنیت مالی باشد، بلکه باید به جستجوی معنای زندگی نیز بپردازد. هدف از زندگی چیست؟ وقتی مشکلات بر ما غلبه می‌کنند، ابتدا به محیط اطراف خود روی می‌آوریم و هر گونه تغییر مادی را که معتقدیم تسکین‌دهنده است، امتحان می‌کنیم. اما وقتی به بن‌بست می‌رسیم و می‌گوییم: «تمام تلاش‌های من شکست خورده است؛ دیگر چه کاری می‌توانم انجام دهم؟» به طور جدی به دنبال یافتن راه‌حلی مؤثر برای مشکل خود می‌گردیم. و وقتی تفکر ما به اندازه کافی عمیق می‌شود، پاسخ را در درون خود می‌یابیم. این، به خودی خود، نوعی دعای مستجاب شده است.

دعا: یک نیاز معنوی

دعا یک نیاز معنوی است. خداوند ما را گدا نیافریده است، زیرا ما را به تصویر خود آفریده است. کتاب مقدس این را اعلام می‌کند. گدایی که به خانه‌ی شخص ثروتمندی می‌رود و صدقه درخواست می‌کند، سهم یک گدا را دریافت می‌کند. اما یک پسر می‌تواند هر چیزی را از پدر ثروتمند خود دریافت کند. بنابراین، ما نباید مانند گدایان رفتار کنیم.

به نظر می‌رسد برخی افراد همه چیز دارند و در تجمل و آسایش به دنیا می‌آیند، در حالی که برخی دیگر ظاهراً مشکلات و شکست را به خود جذب می‌کنند. تصویر خدا در آنها کجاست؟ قدرت روح الهی در درون هر یک از ما ساکن است. اما چگونه می‌توانیم این قدرت را پرورش دهیم؟ شاید در گذشته احساس ناامیدی کرده‌اید زیرا به نظر می‌رسید دعاهایتان مستجاب نمی‌شوند، اما امید و ایمان خود را از دست ندهید. برای اینکه بدانید دعاهایتان مؤثر هستند یا خیر، باید به قدرت دعا در اعماق وجودتان اعتقاد اساسی داشته باشید.

شاید دعاهای برخی افراد بی‌پاسخ بماند، زیرا آنها تصمیم می‌گیرند التماس کنند. به همین ترتیب، باید بدانید که از خدا چه بخواهید. ممکن است با تمام وجود و تمام توان خود دعا کنید تا زمین و هر آنچه روی آن است را تصاحب کنید، اما دعاهای شما پذیرفته نخواهد شد زیرا همه دعاهای مربوط به زندگی مادی ذاتاً محدود هستند و در واقع باید محدود باشند. اما یک راه درست برای دعا کردن وجود دارد. گفته می‌شود که یک گربه نه جان دارد، اما مشکلات نود و نه جان دارند! شما باید راهی مؤثر برای خلاص شدن از شر "گربه مشکلات" پیدا کنید. راز دعای مؤثر در تغییر موقعیت فرد از گدا به فرد دارای حق نهفته است. وقتی از خدا چیزی با آن ماهیت معنوی می‌خواهید، دعای شما هم قدرت و هم حکمت خواهد داشت.

بذر موفقیت در اراده نهفته است

بیشتر مردم وقتی سعی می‌کنند کاری را که برایشان اهمیت زیادی دارد انجام دهند، به شدت عصبی و مضطرب می‌شوند. عمل کردن با نگرانی و اضطراب، قدرت الهی را جذب

نمی‌کند، اما استفاده آرام و مداوم از اراده، نیروهای کائنات را متزلزل می‌کند و پاسخی از سوی مطلق بی‌نهایت به همراه دارد. بذر موفقیت برای هر چیزی که قصد دستیابی به آن را دارید، در اراده شماست. اراده‌ای که توسط مشکلات شکسته و خرد شود، موقتاً فلج می‌شود. اما فرد مصمم و بااراده‌ای که می‌گوید: «بدن من ممکن است تکه تکه شود، اما سر اراده من بالا و با عزم راسخ باقی خواهد ماند.» بالاترین درجه اراده را نشان می‌دهد.

اراده و جهت‌گیری صحیح آن چیزی است که جایگاه فرد را ارتقا می‌دهد. وقتی فردی استفاده از اراده را کنار می‌گذارد، به فردی عادی تبدیل می‌شود که در مسیر وقایع بی‌اثر است. بسیاری می‌گویند که ما نباید از اراده خود برای تغییر شرایط استفاده کنیم، زیرا می‌ترسیم مانع نقشه خدا شویم. اما اگر خدا نمی‌خواست ما از اراده استفاده کنیم، چرا به ما اراده داده است؟ من یک بار با مردی خشک و بی‌روح ملاقات کردم که می‌گفت به استفاده از اراده اعتقادی ندارد، زیرا خودبزرگ‌بینی را تقویت می‌کند. من پاسخ دادم: «تو همین الان از اراده‌ات استفاده می‌کنی، و کاملاً با زور، تا در برابر من مقاومت کنی. تو از آن برای صحبت کردن، ایستادن، راه رفتن، غذا خوردن، رفتن به سینما و حتی خوابیدن استفاده می‌کنی. تو هر کاری را که انجام می‌دهی می‌خواهی. بدون اراده، تبدیل به یک ربات می‌شوی.» وظیفه انسان این است که اراده خود را که توسط خواسته‌ها اداره می‌شود، با اراده خدا هماهنگ کند. بنابراین، وقتی دعای درست به طور مداوم ارائه شود، خود به یک اراده تبدیل می‌شود.

باید به امکان به دست آوردن آنچه برایش دعا می‌کنید ایمان داشته باشید. اگر برای داشتن خانه دعا می‌کنید و در همان زمان ذهنتان می‌گوید: «چطور می‌توانی از پس هزینه‌های خانه برآیی، احمق؟» با چنین طرز فکری اراده خود را تضعیف می‌کنید. وقتی عبارت «من نمی‌توانم» را از ذهن خود بیرون می‌کنید، قدرت بالاتری به دست می‌آورید. البته خانه‌ها از آسمان نمی‌افتند و برای به دست آوردن خانه، باید از اراده استفاده کنید و اقدامات سازنده‌ای برای رسیدن به هدف خود انجام دهید. وقتی پشتکار داشته باشید و از پذیرش شکست خودداری کنید، می‌توانید آنچه

را که آرزویش را دارید، آشکار کنید. و وقتی به طور مداوم از آن اراده از طریق افکار و اعمال خود استفاده کنید، آرزوهایتان برآورده می‌شود و هر آنچه را که آرزو دارید و آرزویش را دارید، به دست خواهید آورد. وقتی با عزم و پشتکار به تلاش خود ادامه دهید، نتیجه مطلوب به نوعی ظاهر می‌شود، حتی اگر آنچه آرزویش را دارید در این دنیا وجود نداشته باشد. در چنین اراده‌ای، پاسخ الهی نهفته است، زیرا اراده نیک از جانب خداست. اراده پشتکار، اراده الهی است.

بذر افکار منفی را بسوزانید

اراده ضعیف، اراده‌ای ناتوان از انسان است. وقتی آزمایش‌ها و شکست‌ها آن را سوراخ و پاره می‌کنند، ارتباطش را با مولد بی‌نهایت از دست می‌دهد. اما در پس اراده انسان، اراده الهی نهفته است که نه دلسردی می‌شناسد و نه شکست. حتی مرگ، با تمام قدرتش، نمی‌تواند اراده الهی را بشکند یا مانع آن شود. خداوند مطمئناً به آن دعایی که با اراده‌ای استوار و پشتکار همراه باشد، پاسخ خواهد داد.

بیشتر مردم تنبل و بی‌حال هستند، چه از نظر جسمی، چه از نظر ذهنی یا هر دو. آنها آرزوی مدیتیشن دارند اما فقط به خواب فکر می‌کنند. به محض اینکه خواب‌آلودگی بر آنها غلبه می‌کند، به خواب عمیقی فرو می‌روند و این پایان دعا است! در این حالت، اراده دفن می‌شود. مغز افراد معمولی پر از بذرهای «من نمی‌توانم» است. آنها در خانواده‌ای با ویژگی‌ها و عادات خاص متولد می‌شوند و تحت تأثیر این بذرها قرار می‌گیرند و متقاعد می‌شوند که قادر به انجام این کار نیستند یا اینکه این بذرهای مضر باید سوزانده شوند و تأثیر آنها از آگاهی ریشه‌کن شود. شما قدرت رسیدن به هر چیزی را که می‌خواهید دارید. این قدرت در هسته اراده شما نهفته است.

کسانی که می‌خواهند اراده خود را پرورش دهند، به معاشرت خوب نیاز دارند. اگر آرزوی تبدیل شدن به یک ریاضیدان بزرگ را دارید و همکلاسی‌هایتان از ریاضیات خوششان نمی‌آید، بدون شک اشتیاق شما کاهش می‌یابد. اما وقتی با ریاضیدانان برجسته معاشرت می‌کنید، اراده شما

تقویت می‌شود و می‌توانید بگویید: «اگر دیگران می‌توانند موفق شوند، من هم می‌توانم.»

برای تقویت اراده، عجله نکنید و سراغ کارهای بزرگ نروید. برای موفقیت، ابتدا باید اراده خود را با کارهای کوچکی که فکر می‌کردید نمی‌توانید انجام دهید، آزمایش کنید. اگر تلاش کنید، موفقیت به دنبال آن خواهد آمد.

هنوز تمام اهدافی را که دوستانم و دیگران به من می‌گفتند هرگز به آنها نمی‌رسم، به یاد دارم، با این حال به آنها رسیدم. این افراد خوش‌نیت می‌توانند با نظراتشان آسیب بزرگی وارد کنند. باشد که خداوند ما را از شر آنها و نصیحت‌هایشان محافظت کند. معاشرت بیشترین تأثیر را بر اراده دارد. رفتن به جلسات رقص با الکل و موسیقی بلند، به جای مراقبه در محراب سکوت، ذهن را با غبار ارتعاشات دنیوی چنان غلیظ می‌کند که کنار زدن آنها دشوار است. اراده فرد ناگزیر تحت تأثیر همراهانش تقویت یا تضعیف می‌شود. پرورش اراده تنها از طریق تلاش شخصی بسیار دشوار است. به یک الگوی خوب برای تقلید نیاز دارید. اگر می‌خواهید نقاش شوید، در محاصره نقاشی‌های خوب زندگی کنید و با نقاشان معاشرت کنید. اگر می‌خواهید فردی معنوی شوید، با افراد معنوی با شخصیت والا معاشرت کنید.

بین باور و تجربه تفاوت معناداری وجود دارد. باور از چیزهایی که شنیده‌اید یا خوانده‌اید و به عنوان حقایق اساسی پذیرفته‌اید، ناشی می‌شود. از سوی دیگر، تجربه چیزی است که شما شخصاً شاهد آن بوده‌اید و واقعاً آن را درک کرده‌اید. یقین کسانی که خدا را تجربه کرده‌اند، تزلزل‌ناپذیر است. اگر هرگز پرتقال نخورده‌اید، ممکن است در مورد خواص آن فریب بخورید. اما اگر قبلاً پرتقال خورده‌اید، نمی‌توانید گمراه شوید، زیرا میوه را چشیده‌اید و آن را به خوبی می‌شناسید.

با کسانی معاشرت کن که ایمانت را تقویت می‌کنند

ایده‌هایی درباره خدا، موفقیت، شفا و غیره، همه مانند کپسول‌های روانشناختی در ذهن شما جای دارند. آنها را امتحان کنید. برای آزمایش ایده‌هایتان، باید از اراده خود برای تحقق آنها

استفاده کنید. برای پرورش اراده لازم، باید با افرادی با اراده قوی معاشرت کنید. اگر آرزوی شفا به خواست خدا را دارید، به دنبال معاشرت با کسانی باشید که ایمان شما را تقویت می‌کنند و به اراده شما انرژی می‌دهند.

من در جستجوی یک عارف واقعی خدا، تمام طول و عرض هند را پیمودم، اما آنها نادر بودند. هر معلمی که ملاقات کردم، باورهای شخصی خود را به اشتراک گذاشت. اما در امور معنوی، مصمم بودم که به کلمات صرف در مورد خدا راضی نشوم. می‌خواستم او را تجربه کنم و حضور او را واقعاً احساس کنم. آنچه به من گفته شد بی‌معنی بود، مگر اینکه آن را از طریق تجربه شخصی درک می‌کردم.

یک بار داشتم با یکی از دوستانم در مورد قدیسان هند صحبت می‌کردم. دوستم دلال بود و به هیچ وجه با من موافق نبود. در عوض، گفت: «همه کسانی که شما آنها را قدیس می‌نامید، در واقع شیادانی هستند که خدا را نمی‌شناسند.» من با او بحث نکردم، اما موضوع را عوض کردم و شروع به صحبت در مورد حرفه دلالی کردیم. بعد از اینکه او چیزهای زیادی در مورد آن برایم تعریف کرد، به آرامی گفتم: «آیا می‌دانید که حتی یک دلال قابل اعتماد در کلکته وجود ندارد و همه آنها دروغگو هستند؟» او عصبانی شد و با عصبانیت پاسخ داد: «و تو در مورد دلالان چه می‌دانی؟» من پاسخ دادم: «منظورم دقیقاً همین بود و تو در مورد قدیسان چه می‌دانی؟» او ساکت شد. من با آرامش و مهربانی ادامه دادم: «من چیزی در مورد دلالی نمی‌دانم و تو چیزی در مورد قدیسان نمی‌دانی.»

عمل به دین به نقطه‌ای رسیده است که بسیاری از مردم دیگر نمی‌توانند ایده‌های معنوی خود را به تجربه زیسته تبدیل کنند. من اینجا از تجربه شخصی صحبت می‌کنم. نمی‌خواهم فقط از چیزهایی که به صورت فکری می‌دانم صحبت کنم. اکثر مردم چند کتاب در مورد حقیقت می‌خوانند و بدون تلاش لازم برای درک حقیقت پشت کلمات، خودکفا می‌شوند. اظهارات پوچ و توخالی در مورد حقایق معنوی هیچ فایده‌ای برای ما ندارد و هیچ تأثیر مثبتی بر جای نمی‌گذارد. ما باید بین موعظه‌های یک شخص و داستان زندگی او تمایز قائل شویم. هر کسی که

می‌خواهد به دیگران آموزش دهد، ابتدا باید نشان دهد که آنچه را که می‌آموزد، واقعاً تجربه کرده و آنچه را که می‌گوید، به صورت تجربی فهمیده است.

(و انسان را جز حاصل تلاش خود نیافتم)

هر که بیشتر تلاش کند، شایسته‌ی جلال و شکوه است

با جاه طلبی بالا، او به ارتفاعات صعود می کند

آنکه والاترین آرزوها را داشت، از همه بیشتر به چشم می‌آمد

کسانی که خواهان پیشرفت هستند، درنگ نمی‌کنند

و آن که می‌خواست دیر برسد، پیش نیامد

درود بر شما

ابتکار عمل و روحیه خلاقیت

با نگاه به صحنه‌های بی‌شمار و بی‌پایان این جهان، با دیدن انبوه بشریت که با شتاب مراحل زندگی را طی می‌کنند، سرشار از شگفتی می‌شویم و از خود می‌پرسیم راز این پدیده عجیب چیست؟ هدف نهایی سفر ما چیست؟ و بهترین راه برای رسیدن به آن چیست؟

بیشتر ما بی‌هدف، بدون هدف یا جهت، مانند وسایل نقلیه‌ای که به سمت نیستی شتاب می‌گیرند، در حرکتیم. همانطور که بی‌دقت و بی‌پروا در مسیرهای زندگی حرکت می‌کنیم، هدف سفر خود را درک نمی‌کنیم. به ندرت متوجه می‌شویم که آیا در جاده‌های پر پیچ و خمی قدم می‌گذاریم که به هیچ جا نمی‌رسند، یا در مسیری مستقیم که مستقیماً به مقصد دلخواهمان منتهی می‌شود. و چگونه می‌توانیم هدف خود را پیدا کنیم اگر هرگز به آن فکر نکرده باشیم؟

اکثر مردم - با وجود اینکه هدف زندگی را نمی‌دانند - ابتکار عمل کافی برای تعریف و دنبال کردن اهداف خود و برخورد منطقی با محیط و شرایط خود را دارند. و ابتکار چیست؟ این

یک ظرفیت خلاقانه است، جرقه‌ای از خالق بی‌نهایت که در درون هر یک از ما وجود دارد.

ذهن اکثر مردم مانند موتورهای تک اسب بخاری است! با وجود پتانسیل عظیم موجود در ذهن هر انسان، تعداد بسیار کمی از این قدرت بکر استفاده می‌کنند. علایق مردم معمولاً محدود و منحصر به ضروریات زندگی مانند غذا خوردن، کار کردن، سرگرمی، خوابیدن و موارد مشابه است.

روانشناسان می‌گویند یک تفاوت کلیدی بین انسان و حیوانات وجود دارد: از بین همه موجودات، انسان‌ها تنها موجوداتی هستند که می‌خندند (شاید به استثنای میمون‌ها و کفتارهای غران). خنده مفید است و اگر کسی از این موهبت استفاده نکند، یکی از مهم‌ترین جنبه‌های رشد انسانی را از دست می‌دهد. ما نباید مانند کسانی باشیم که زندگی را با دیدگاهی خشک و جدی می‌بینند، نه می‌خندند و نه لبخند می‌زنند و در نتیجه، هرگز واقعاً از زندگی لذت نمی‌برند.

علاوه بر ظرفیت منحصر به فرد انسان برای خندیدن، انسان‌ها توانایی خارق‌العاده دیگری نیز دارند: یکی از بزرگترین توانایی‌ها، ظرفیت خلاقیت یا نوآوری. این توانایی مرموز و معماگونه چیست؟ غرب سرزمین نوآوری‌های عملی، صنعتی و علمی کاربردی است. شرق سرزمین روشنگری و خلاقیت معنوی است. بنابراین، روحیه ابتکار، ظرفیت خلاقیت است - انجام کاری که قبلاً هیچ‌کس انجام نداده است، به روش‌های نوآورانه.

روح خلاقیت، توانایی خلاقانه‌ای است که از خالق سرچشمه می‌گیرد.

مردم با این هدیه مقدس چه کرده‌اند؟ چند نفر واقعاً سعی می‌کنند از پتانسیل خلاقانه خود استفاده کنند؟ هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها گذشته و همچنان می‌گذرد و بدون تغییر باقی می‌مانند و تنها با افزایش سن تغییر می‌کنند. فرد خلاق مانند شهابی درخشان که در فضا می‌درخشد، از هیچ چیز چیزی خلق می‌کند و از طریق قدرت خلاق روح والا، غیرممکن را ممکن می‌سازد.

سه دسته از پدیدآورندگان وجود دارند:

دسته‌های استثنایی، برجسته و خارق‌العاده؛ دسته‌های متوسط؛ و دسته‌های معمولی وجود دارند و سپس صدها و هزاران نفر وجود دارند که می‌توان آنها را به عنوان هیچ طبقه‌بندی کرد.

از خودتان این سوال را بپرسید: «آیا تا به حال سعی کرده‌ام کاری را انجام دهم که هیچ کس دیگری قبلاً انجام نداده است؟»

این نقطه شروع فعال کردن روحیه ابتکار و آزاد کردن خلاقیت‌های نهفته است.

مانند کسانی نباشید که معتقدند نمی‌توانند متفاوت از افراد عادی و آشنا عمل کنند. آنها مانند خوابگردها هستند. تلقیناتی که از ناخودآگاه خود دریافت می‌کنند، آنها را متقاعد کرده است که همه از یک قماش هستند.

وقت آن رسیده است که انسان خود را از حالت جهل و حیرت بیدار کند و به خود بقبولاند که از بزرگترین موهبت‌های انسانی برخوردار است: روح خلاقیت.

هر انسانی دارای جرقه‌ای از پتانسیل خارق‌العاده است که او را قادر می‌سازد چیزی بی‌سابقه خلق کند. متأسفانه، انسان‌ها اغلب تحت تأثیر مغناطیسی محیط خود هستند و هیچ تلاشی برای رهایی از کشش قدرتمند آن نمی‌کنند. اگر کسی بگوید: «تلاش کردن فایده‌ای ندارد، قبلاً انجام شده است»، به خود اجازه می‌دهد تا طعمه آگاهی دنیوی شود که عاری از اراده است و جاه‌طلبی را دلسرد می‌کند. به همین دلیل است که بسیاری از مردم در زندگی شکست می‌خورند.

این امر در مورد جنبه معنوی نیز صدق می‌کند. بسیاری هستند که در طول زندگی خود بدون تغییر باقی می‌مانند، با وجود نارضایتی‌شان به دلیل کوته‌بینی و تجربه محدودشان، از تفکر متفاوت از آنچه تربیت شده‌اند می‌ترسند. فرد باید خود را با آزمایش‌های زندگی مطابق با ندای وجدان و ندای قلبش وفق دهد و بدون بصیرت، کورکورانه عمل نکند.

معلم ارجمندم، سری یوکتسوارجی، به من گفت:

« اگر واقعاً به خدا ایمان داشته باشی و چیزی را آرزو کنی، خدا آن را به تو عطا خواهد کرد، حتی اگر آن چیز واقعاً در جهان وجود نداشته باشد.»

من ایمان راسخ به خدا و اراده خودم داشتم و همیشه متوجه می‌شدم که فرصت‌های جدیدی برای من ایجاد می‌شود تا به خواسته‌هایم برسم.

پتانسیل خلاق در بشریت خفته، توسعه نیافته و بلااستفاده باقی می‌ماند. این قدرت ذاتی و ذاتی است و بدون استثنا در هر انسانی وجود دارد، اما مردم در مهار آن شکست می‌خورند. بنابراین، چگونه می‌توان این روح خلاق را بیدار کرد؟

اگر هنوز مهارت‌های تفکر خلاق را برای ساختن مسیر خود توسعه نداده‌اید، می‌توانید سعی کنید چیزی را که شخص دیگری قبلاً انجام داده است بهبود بخشید. تلاش برای بهبود نوآوری‌های دیگران رایج‌ترین رویکرد است.

نوع دوم یا میانی روحیه خلاق در کسانی تجسم می‌یابد که چیزهای جدید می‌سازند یا اختراع می‌کنند، اما بدون هیچ اهمیت قابل توجهی

کیفیت خارق‌العاده یک روح خلاق همان چیزی است که به دارنده آن اجازه می‌دهد تا با درخششی درخشان در برابر جهان بایستد، مانند چهره‌های بزرگی که چیزهای جدید و مفیدی برای جهان به ارمغان آورده‌اند، کارهایی که هیچ کس پیش از او انجام نداده بود. این نوابغ استثنایی دارای روح خلاقی تسخیرناپذیر بودند که با اراده‌ای تزلزل‌ناپذیر برای رسیدن به اهدافشان پشتیبانی می‌شد. آیا خداوند به این چهره‌های بزرگ لطف کرد و چنین عظمت متمایزی به آنها بخشید؟ آیا اراده الهی آنها را برگزید تا به چنین شکوهی برتر از همه دست یابند؟ مطمئناً نه. آنها صرفاً از استعدادهای خلاقانه خود برای آشکار کردن عظمت و شکوهی که میراث هر انسانی است استفاده کردند، زیرا آنها به تصویر خدا، منبع همه خلاقیت‌ها و نوآوری‌ها، ساخته شده‌اند.

کسانی که در آرزوی خودستایی هستند، واقعاً بزرگ نیستند. آنها که غرق در غرور، تکبر و خودبزرگ‌بینی هستند، هیچ حمایتی از جانب خدا دریافت نمی‌کنند. کسانی که عاشق بخشیدن هستند، دیگران را تشویق می‌کنند تا پتانسیل‌های خود را آزاد کنند، توانایی‌های خود را توسعه دهند و اعتماد به نفس خود را پرورش دهند، واقعاً بزرگ هستند.

بیشتر کسانی که به بزرگی رسیده‌اند، ناخودآگاه هدایت شده‌اند: آن‌ها دارای اندکی بزرگی بوده‌اند که به عنوان پایه و اساس اساسی عمل کرده و عمارت زندگی خود را بر روی آن بنا نهاده‌اند و در زمینه خلاقیت خود به طرز چشمگیری استثنایی و سرآمد شده‌اند.

اگر از ویژگی عظمت برخوردارید، به این معنی است که به طور ناخودآگاه توسط نیروهای ذهن هدایت شده‌اید، که توانایی آن شما را قادر ساخته است تا با گشودن کانال‌های نهفته در روحتان و اتصال آنها به آگاهی کامل، منبع تمام اصالت‌ها و خلاقیت‌ها، انرژی‌های خلاق خود را توسعه دهید.

عظمت را می‌توان به دست آورد، به این معنی که می‌توان آن را با پرورش استعدادهای خود و تسریع رشد خود پرورش داد. راهی وجود دارد که یک فرد با کسب این قدرت خارق‌العاده و شگفت‌انگیز، به عظمت برسد. با عمل عاقلانه و از طریق آموزش مناسب، می‌توان روح خلاقیت را پرورش داد و پتانسیل آن را آزاد کرد. کسانی که مدت‌ها تلاش فوق‌العاده‌ای کرده‌اند، اکنون از تحقق امیدها و تحقق رویاهای خود لذت می‌برند. قدرت‌های خفته درون باید آشکار شوند و برای غلبه بر آنچه دشوار و غیرقابل عبور به نظر می‌رسد، باید سخت تلاش کرد.

فرد جاه‌طلب باید آماده باشد تا نظرات تند و انتقادهای آزاردهنده‌ی دنیا را تحمل کند تا در هر زمینه‌ای، چه مادی و چه فکری، به موفقیت دست یابد. همچنین اگر می‌خواهد اصیل، خلاق و نوآور باشد، باید از نظرات دلسردکننده‌ی کسانی که بینش محدودی دارند، برحذر باشد و اگر می‌خواهد متفاوت فکر کند و سخن بگوید، حتی اگر اندکی متفاوت باشد. اشتیاق فرد باید تزلزل‌ناپذیر باشد و هرگز اجازه ندهد کسالت یا بی‌تفاوتی به قلمرو او راه یابد.

کسانی که روحیه‌ی خلاق فوق‌العاده‌ای دارند، تمام سختی‌ها، مشکلات و موانع را می‌پذیرند و در اعماق وجودشان به درست بودن خودشان ایمان دارند.

با صداقت و ثبات قدمی تزلزل‌ناپذیر که تردید و لغزش را به چالش می‌کشد، با یاری خداوند پیش بروید، و بدانید که قدرت خلاق بی‌نهایت دست شما را خواهد گرفت و در طول مسیر از شما حمایت خواهد کرد.

اول، فرد باید آگاهانه قدرت بی‌نهایت را لمس کند. این قدرت مقدس منبع تمام خلاقیت‌ها و نوآوری‌ها است. وقتی این اتفاق بیفتد، هم ذهن خودآگاه و هم ذهن ناخودآگاه سرشار از قدرت و اراده می‌شوند.

سال‌ها می‌ترسیدم که روح خلاقی را که در شرایط سخت و آزمایش‌های دشوار در خود پرورش داده بودم، از دست بدهم، اما اکنون دریافته‌ام که قانون نهایی و بی‌نهایت در روح من ساکن است. آن قانون مقدس، پایه و اساس تمام علوم، هنرها و دانش‌ها است و اگر من با آن حمایت الهی سرپا بمانم، شکست برایم غیرممکن است.

وقتی آرزوی خلق چیزی شگفت‌انگیز و شگفت‌انگیز را دارید، آرام بنشینید و عمیقاً مراقبه کنید تا آن قدرت بی‌نهایت و خلاق را که در درونتان ساکن است احساس کنید. سعی کنید کار جدیدی انجام دهید. اما همیشه مطمئن باشید که تلاش‌های شما توسط بزرگترین عنصر خلاقیت در هستی پشتیبانی می‌شود، که این عنصر مبارک پشت هر کاری است که انجام می‌دهید، و اینکه این عنصر امیدهای شما را برآورده می‌کند و تلاش‌های شما را با موفقیت به پایان می‌رساند.

خداوند متعال می‌خواهد ما توسط قدرت خلاق بی‌کران روح الهی هدایت شویم. مردم با بی‌تفاوتی و تنبلی، سرچشمه قدرت خلاق را در روح خود مسدود کرده‌اند و باید تمام موانع و آوارهایی را که مانع از جریان آزاد آب‌های مقدس در هر جهت می‌شود، از بین ببرند. آنها باید عزم راسخ و اراده‌ای فعال برای انجام کار نیک داشته باشند، آنگاه رویاها محقق می‌شوند و آرزوهای والا به ثمر می‌رسند.

بیشتر مردم صرفاً به تکرار ایده‌های دیگران بسنده می‌کنند و به ندرت یک فکر بکر به ذهنشان می‌رسد. بهره بردن از ایده‌های خوب دیگران خوب است، اما وظیفه هر فردی است که چیزی جدید، چه فکری و چه مادی، به میراث جهان اضافه کند و گنجینه دانش بشری را غنی‌تر سازد. هر فردی دارای ویژگی‌های منحصر به فرد و توانایی‌های عمیقی است که منتظر کشف و فعال شدن هستند.

در ابتدا، برای معلم شدن تردید داشتم. تعهد جدی و مسئولیت‌ها عظیم هستند. یک معلم باید ضربه‌گیر باشد زیرا به محض اینکه آشفته و گیج شود، نمی‌تواند به کسانی که از او کمک می‌خواهند کمک کند.

یک معلم واقعی باید همه را دوست داشته باشد و به آنها خدمت کند، بشریت را درک کند و خدا را بشناسد. وقتی مربی من، سری یوکستوآرگی، به من گفت که نقش من در این زندگی، نقش یک معلم معنوی است، به خدا روی آوردم، به او توکل کردم و برای کمک و راهنمایی او دعا کردم.

وقتی شروع به سخنرانی کردم، نیت کردم که سخنرانی‌هایم نه از کتاب‌ها و دانش نظری، بلکه از الهام درونی و تجربه شخصی سرچشمه بگیرند، چرا که به خوبی می‌دانستم قدرت خلاقی که سرچشمه‌اش هرگز خشک نمی‌شود و جریانش هرگز متوقف نمی‌شود، در پس افکار و کلمات من نهفته است.

آن قدرت همچنین در بسیاری از زمینه‌ها برای کمک به دیگران در کارشان و به روش‌های مختلف دیگر مورد استفاده قرار گرفته است.

من نگفتم: «پروردگارا، این کار را برای من انجام بده»

بلکه گفتم: «پروردگارا، می‌خواهم این کار را انجام دهم، اما فقط با هدایت و نعمت‌های تو از تو التماس می‌کنم که به من الهام ببخشی و دستم را بگیری.»

شما می‌توانید کارهای کوچک را به روشی فوق‌العاده منحصر به فرد انجام دهید. می‌توانید در زمینه خود بهترین باشید. ما نباید همیشه مسیرهای پیموده شده را دنبال کنیم؛ ما

باید مسیرهای جدیدی را برای خود و دیگران ایجاد کنیم. یک فرد می‌تواند کاری را انجام دهد که قبلاً هیچ کس دیگری انجام نداده است - کاری که ذهن‌ها را تسخیر کند و جهان را خیره کند.

شما می‌توانید ثابت کنید که روح خلاق الهی در درون شما ساکن است و از طریق شما عمل می‌کند. گذشته و اکنون به تاریخ پیوسته است. حتی اگر اشتباهات شما به ژرفای دریا بوده باشند، جوهر روح بسیار قوی‌تر از آن است که توسط آنها بلعیده شود. اما اگر شخصی بر افکار ناقص و اعمال نادرست خود پافشاری کند، بدون اینکه تلاشی جدی برای اصلاح مسیر و اصلاح خود انجام دهد، این حقیقت بی‌معنی است.

اما ما از جویندگان صادق و جدی می‌خواهیم که عزم راسخ و اراده‌ای تزلزل‌ناپذیر برای ادامه مسیر داشته باشند، بدون اینکه اجازه دهند اشتباهات گذشته مانع پیشرفت شود یا ایده‌های محدود، اراده را در بند بکشد.

زندگی ممکن است تاریک و فضا غم‌انگیز شود؛ ممکن است مشکلاتی پیش بیاید و فرصت‌ها بی‌خبر از دست بروند، اما از پذیرفتن شکست یا گفتن این جمله به خود برحذر باش: «همه چیز برای من تمام شده، خدا مرا رها کرده است.» زیرا اگر چنین کنی، خود را نابود خواهی کرد و در آن زمان هیچ کس نمی‌تواند به تو کمک کند.

ممکن است خانواده‌ات تو را طرد کنند، بخت خوب تو را رها کند، دوستانت تو را ترک کنند و نیروهای انسانی و طبیعت علیه تو توطئه کنند، اما تا زمانی که به خدا ایمان و اراده‌ای قوی داشته باشی، می‌توانی حملات سرنوشت را دفع کنی و مانند صخره‌ای استوار که امواج خروشان در برابرش می‌شکنند، در برابر مشکلات بایستی و با گام‌های استوار و سری افراشته، آن‌گونه که شایسته‌ی مردان و زنان شریف است، گام برداری.

حتی اگر صد بار شکست خوردی، دوباره تلاش کن و مصمم باش که بر مشکلات غلبه کنی و تاج افتخار را به دست آوری. ناامیدی دائمی نیست و سرخوردگی آزمایشی موقت است. خداوند می‌خواهد تو پیروز و شکست‌ناپذیر باشی و تمام قدرت درونت آشکار شود تا بتوانی نقش والای خود را در صحنه زندگی

ایفا کنی. خوش‌بین باش، خوبی را خواهی یافت و به یاد داشته باش: «به راستی که با سختی، آسانی می‌آید.»

به خدا توکل کن و به لطف و کرمش امیدوار باش

زیرا پس از تاریک‌ترین شب، سپیده دم و روشنایی از راه می‌رسد

اما چگونه نقشی را که در زندگی مناسب شماست پیدا خواهید کرد؟ اگر همه می‌خواستند پادشاه و رئیس جمهور شوند، چه کسانی خدمتکاران و ملازمان می‌شدند؟ نقش پادشاه و نقش خدمتکار در نمایش به یک اندازه مهم هستند، مادامی که بازیگران نقش‌های خود را با موفقیت اجرا کنند.

و به همین دلیل، ما با تفاوت‌ها، آرزوها و تمایلات منحصر به فرد به سمت فعالیت‌ها و سرگرمی‌های مختلف به این دنیا آمدیم. خداوند این دنیا را صحنه‌ای کیهانی برای سرگرمی ما در زمانی که از خانه آسمانی خود دور هستیم، در نظر گرفته است. اما ما نقشه مدیر و هماهنگ‌کننده الهی این صحنه را فراموش می‌کنیم و می‌خواهیم نقش‌های خود را مطابق آنچه خودمان مناسب می‌دانیم، نه آنطور که خدا می‌خواهد، بازی کنیم. به همین دلیل است که این هرج و مرج به وجود می‌آید و بی‌نظمی و آشفتگی در سراسر جهان گسترش می‌یابد.

مردم در صحنه زندگی شکست می‌خورند زیرا سعی می‌کنند نقش‌هایی متفاوت از آنچه در ابتدا برای آنها در نظر گرفته شده است، بازی کنند. گاهی اوقات، یک دلقک توجه و تحسین بیشتری را نسبت به یک پادشاه به خود جلب می‌کند. پس، مهم نیست که نقش شما چقدر ناچیز به نظر برسد، آن را به بهترین شکل ممکن و با وجدانی آسوده انجام دهید، و در نظر خدا، جزو افراد موفق خواهید بود.

خداوند برای ما خیر و صلاح می‌خواهد اگر نقش‌هایی که بازی می‌کنیم غم‌انگیز یا تراژیک هستند، نباید علیه زندگی طغیان کنیم، بلکه باید ایمان خود را به خدا تقویت کنیم (و در این زمینه، پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:)

«خداوند هیچ بیماری‌ای را نازل نمی‌کند مگر اینکه درمان آن را نیز نازل کرده است، پس با دعا به استقبال بلا بروید.»

(ای نفس، از سختی و مصیبت بزرگ ناامید مشو)

و من به آرامش از جانب خالق، خدای همه آفریدگان، یقین دارم.

چه بسیار سختی‌هایی که آمده‌اند و رفته‌اند، سپس از میان رفته‌اند؟

(پس از تأثیر آن بر پول و زندگی

سمفونی‌های معنوی
سخنان، اشعار، پند و اندرزها و جملات تاکیدی
استاد



ما باید نوع‌دوستی را بیاموزیم، زیرا یافتن شادی از طریق شاد کردن دیگران، هدف واقعیِ همه دوستداران خدا و مؤمنان به اوست.

شاد کردن دیگران کاری شگفت‌انگیز و بسیار مهم برای رسیدن به شادی خودمان است و به خودی خود عملی ارزشمند است.

بعضی‌ها فقط به خودشان فکر می‌کنند و می‌گویند: «تنها چیزی که برایم مهم است، شاد بودن است.» اما متأسفانه، چنین افرادیِ هرگز شادی را پیدا نمی‌کنند.

شایسته نیست که در جستجوی خوشبختی شخصی باشیم و خوشبختی و رفاه دیگران را نادیده بگیریم.

کسی که بی‌پروا معاش دیگران را می‌دزدد، ممکن است ثروتمند شود، اما خوشبخت نخواهد شد، زیرا کینه دیگران نسبت به او از زهر کشنده کشنده‌تر خواهد بود.

قانون الهی موارد زیر را مقرر می‌دارد:

وقتیِ کسی سعی می‌کند به قیمت بدبختی دیگران راحت زندگی کند، آن دیگران سعی می‌کنند زندگی او را تیره و تار کنند. اما اگر کسی سعی کند دیگران را خوشحال کند، حتی به قیمت بدبختی خودش، دیگران به رفاه

و خوشبختی آنها فکر خواهند کرد. وقتی به نیازهای اساسی خود فکر می‌کنیم، باید به نیازهای دیگران نیز فکر کنیم. و وقتی به آنها اهمیت می‌دهیم، برایشان آرزوی خوشبختی و سعادت می‌کنیم.

فرد نوع‌دوست با خانواده و دنیای اطرافش در هماهنگی زندگی می‌کند. از سوی دیگر، فرد خودخواه دائماً با مشکلات روبرو می‌شود، زمین می‌خورد و آرامش خاطر خود را از دست می‌دهد.

وقتی دریابی که خدا آرامش درون توست، درخواهی یافت که او آرامش و هماهنگی در همه چیزهای خوب در آفرینش است، و او را در زیبایی طبیعت خواهی دید، نزدیکی او را در دوستی صادقانه احساس خواهی کرد، و نعمت‌های او را در آرمان‌های والا و اهداف شرافتمندانه، فارغ از اهداف خودخواهانه، درک خواهی کرد. حضور او را در پس پرده‌های سکوت و در همه چیزهای شگفت‌انگیز احساس خواهی کرد.

با جدیت در را بکوبید، پرده کنار خواهد رفت و شما چهره باشکوه را با تمام شکوه و جلالش خواهید دید.

اگر خدا را دوست داشته باشی، عشق او را احساس خواهی کرد و هیچ چیز دیگری قادر نخواهد بود تو را فریب دهد.

شما به سمت تجربیات مادی کشیده می‌شوید زیرا طعم خوشبختی معنوی را نچشیده‌اید، و وقتی آن را بچشید، تفاوت را خواهید فهمید.

در انتخاب آزاد باشید، نگذارید چیزی شما را محدود کند و به کسی اجازه ندهید که شما را کنترل کند یا در شادی شما اختلال ایجاد کند.

خودِ شما بخش جداگانه‌ای از کل کیهانی است و شما باید آن کل بی‌نقص را پیدا کنید تا بتوانید آگاهی سعادتمندانه را تجربه کنید و از لذت عشق الهی بهره‌مند شوید.

بیشتر مردم قادر به ایجاد تعادل لازم بین زندگی عملی و معنوی خود نیستند.

انسان معنوی به پول نیاز دارد و انسان دنیوی بدون خدا نمی‌تواند شادمانه زندگی کند

روحانی کار می‌کند و سخنان ناگفته‌اش می‌گوید: خداوند به من قدرت می‌دهد و عزم و اراده‌ام را افزون می‌کند، پس او قدرتش افزایش می‌یابد و خداوند به تلاش‌هایش برکت می‌دهد.

شخص دنیوی نیز کار می‌کند، اما می‌گوید: من کسی هستم که همه این کارها را به تنهایی انجام می‌دهم و هیچ کس بر من لطفی ندارد، بنابراین نتایج غیرمنتظره‌ای برای خود به بار می‌آورد و در معرض خطر قرار می‌گیرد.

تمام فعالیت‌های عملی، چه برای اهداف مادی و چه معنوی، باید مبتنی بر اصول صحیح و تابع کنترل وجدان و تعادل عقل باشد.

به خدا روی آورید، او را به یاد داشته باشید و او را مرکز زندگی خود قرار دهید. او را بخوانید و دعا کنید تا شما را هدایت کند و نحوه عملکرد قوانینش را به شما نشان دهد. به یاد داشته باشید که مراقبه در مورد خدا و احساس حضور او بهتر از یک میلیون تحلیل و توضیح است. به او بگویید که شما نمی‌توانید مشکلات خود را به تنهایی حل کنید، حتی اگر به تریلیون ایده فکر کنید، اما اگر آنها را در دستان او قرار دهید، راه‌حل‌ها ممکن هستند. ابتدا از او راهنمایی بخواهید و سپس آن را از دیدگاه‌های مختلف بررسی کنید تا یک راه‌حل مناسب پیدا کنید. خدا به کسانی که به خودشان کمک می‌کنند کمک می‌کند. وقتی ذهن شما پس از دعا به خدا در مراقبه آرام و پر از ایمان می‌شود، می‌توانید با کمک و راهنمایی خدا، راه‌حل مناسب مشکل خود را ببینید.

وقتی باور یک فرد به حقایق و امکانات معنوی به دانش واقعی تبدیل می‌شود، آن فرد از تمام دانشمندان روی زمین موفق‌تر و آگاه‌تر می‌شود. انسان‌های بزرگی که خدا را شناخته‌اند، گیج یا گرفتار شک و تردید نمی‌شوند، زیرا آنها حقیقت را که همان خداست، تجربه می‌کنند.

پروردگارا، وقتی نابینا بودم، هیچ دری به سوی تو نمی‌یافتم، تو چشمانم را شفا دادی، و اکنون درهایی را همه جا کاملاً باز می‌بینم - در قلب گل‌ها، در صدای دوستان، و در خاطرات آزمایش‌های شریف و محبوب. هر نفس دعای من، گذرگاهی جدید به معبد حضور فراگیر تو می‌گشاید.

آگاهی من دیگر محدود به یک بطری کوچک فیزیکی نیست که با چوب پنبه جهل مهر و موم شده است. دیگر در میان دریای کیهانی تو بدون لمس آب‌های دریا قدم نمی‌گذارم. دیگر در تو، ای پروردگار، خفته نمی‌مانم، بدون اینکه تو را بشناسم یا حضور تو را حس کنم. اکنون تمام وجود من در حضور کامل تو غرق شده است.

اگر تمام اعمال خود را با خدا هماهنگ کنید و از قوانین فضیلت پیروی کنید، شکست نخواهید خورد یا گمراه نخواهید شد. به یاد داشته باشید که عشق الهی به بخشش بسیاری از گناهان کمک می‌کند. اگر واقعاً عشق به خدا را احساس کنید - نه فقط احساسات، بلکه عشق واقعی - آزاد خواهید شد.

ما نباید با قلب‌های خشک و افکار سرگردان به درگاه خدا دعا کنیم، زیرا التماس‌های ولرم برای برانگیختن پاسخ الهی کافی نیستند. این پاسخ از طریق دعای پرشور و صمیمانه‌ای که از اعماق قلب سرچشمه می‌گیرد، حاصل می‌شود.

تا زمانی که فرد خدا را وارد زندگی خود نکند و تعادل مؤثری ایجاد نکند، مشکلات به سراغش خواهند آمد، فرقی نمی‌کند سبک زندگی‌اش چگونه باشد.

پروردگارا، هنگامی که با موفقیت از آزمون‌ها و امتحانات زندگی عبور کنم، در خواهم یافت که من پرنده‌ای بهشتی هستم که شگفتی‌های بی‌کران تو را ستایش و سرود می‌خوانم و وجود معنوی من در هر اتم هستی نفوذ می‌کند.

من عشق کوچکم را بیدار و گسترش داده‌ام تا با روح عشق جهانی که در آن هر آنچه وجود دارد، زندگی می‌کند و حرکت می‌کند، درآمیزد.

با کمک به موفقیت دیگران، به رشد و شکوفایی خودم دست می یابم و در شکوفایی و رفاه دیگران، شادی خود را می یابم.

دانشمندان زمانی فکر می‌کردند آب یک عنصر واحد است، اما آزمایش‌ها ثابت کرد که دو عنصر نامرئی، هیدروژن و اکسیژن، با هم ترکیب می‌شوند تا آب مرکب را تشکیل دهند. به همین ترتیب، حقایق شگفت‌انگیزی وجود دارد که می‌توان از طریق تجربه معنوی به آنها دست یافت. وقتی آرام در مراقبه می‌نشینیم و افکارمان به درون معطوف می‌شود، مستقیماً حضور الهی را تجربه می‌کنیم و این فوق‌العاده است زیرا نتایج بیرونی نیستند، بلکه درونی هستند.

همچنان که پرتوهای خورشید گسترده می‌شوند، من پرتوهای امید را در دل‌های فقرا و رهاشدگان خواهم گستراند، و چراغ‌های عزم و اعتماد به نفس را در دل‌های کسانی که خود را شکست‌خورده می‌دانند، روشن خواهم کرد.

در سکوت شب و ژرفای سکوت، در بیشه‌های آگاهی و دور از دسترس حواس، با اشتیاقی عمیق با معشوق الهی راز و نیاز کنید. پیوسته به او بیندیشید و با زبان قلب و روح با او سخن بگویید. و هنگامی که قلب خود را به او بسپارید، تمام حجاب‌هایی که او را از شما پنهان می‌کنند، پاره می‌شوند و ترس‌ها و توهمات ناپدید می‌شوند و تنها نور او و بزرگترین شادی او باقی می‌ماند.

بسیاری معتقدند که پادشاهی خدا در گوشه‌ای از فضا، دور از بخارات آلوده زمین، مملو از ارتعاشات گناه و معصیت قرار دارد. آنها فراموش می‌کنند که قلمروهای وسیع روح بسیار نزدیک هستند. وقتی کسانی که از نظر معنوی پیشرفت کرده‌اند چشمان خود را می‌بستند، زمین بُعددار و ماده ملموس و قابل درک آن ناپدید می‌شود، در حالی که ابعاد ابدیت در رؤیاهای بی‌نهایت در مقابل دید درونی آنها ظاهر می‌شود.

زمانی که به لطف فناوری صرفه‌جویی می‌شود، باید صرف مطالعه عمیق‌تر زندگی شود. فعالیت‌های عملی و پول ابزارهایی برای دستیابی به رفاه هستند، اما نباید فریب دارایی‌های مادی را خورد یا اجازه داد طمع کورکورانه آنها را از لذت زندگی محروم کند.

من از کلنگ اراده و بیل عزم استفاده کردم، در خاک آگاهی کندوکاو کردم و سرچشمه نیروی حیات را کشف کردم. فهمیدم که من با انرژی کیهانی یکی هستم. من بدن نیستم، بلکه بار آسمانی الکتریسیته هستم که در بدن نفوذ می‌کند.

پروردگارا، من دریافته‌ام که فرصتی گرانبها برای کشف گنجینه‌های روح نهفته در اعماق اقیانوس آگاهی دارم. دلبستگی‌های زمینی را با گرایش‌های معنوی جایگزین خواهم کرد و اراده و انرژی خود را برای رسیدن به هدف زندگی به کار خواهم گرفت، با این اطمینان که تو همیشه مرا در انجام آنچه درست است یاری و الهام خواهی بخشید.

ما نباید اجازه دهیم که این دنیا ما را کنترل یا به ما دیکته کند، و نباید فراموش کنیم که هیچ چیز واقعی و پایدار نیست جز خدا، و اینکه شادی واقعی در تجربیات خودمان با اوست.

در محراب مراقبه، دو شمع روشن می‌کنم: شمع سپیده‌دم و شمع بیداری‌ام.

حلقه‌های گل شگفت‌انگیز اشتیاق گرم من، دور پای حضور کامل تو حلقه زده‌اند.

عطر تو، که از گل‌های عشق در گلدان قلبم سرچشمه می‌گیرد، در تمام گوشه و کنار زندگی‌ام نفوذ می‌کند.

سایه‌های ترس‌ها و توهمات من، تنها به خاطر درخشش نور تو، ای خدا، که مرا برای همیشه از رویاهای هستی فانی بیدار کرده است، ناپدید شده‌اند.

با هوشیاری مداوم و با چشمانی بی‌رمق، بی‌وقفه به چهره‌ی بی‌کرانت خیره خواهم شد، و در چهره‌اش و آن حالت‌های شیرینی که هرگز تکرار نمی‌شوند، تأمل خواهم کرد!

رقص زندگی و مرگ همیشه جاری است، اما من با بازپس‌گیری جوهره معنوی‌ام، خود را برای همیشه آزاد خواهم کرد و هنگامی که طوفان‌ها مرا احاطه می‌کنند و آزمایش‌ها با من روبرو می‌شوند، قایق خود را از رودخانه زندگی به ساحل الهی خواهم راند.

وقتی سختی‌ها و مصیبت‌ها از راه می‌رسند، عزم خود را جزم و اراده‌ام را تیزتر می‌کنم تا بر آنها غلبه کنم و تا زمانی که با دیگران مهربان باشم، خداوند به من قدرت، حکمت و قضاوت درست عطا خواهد کرد.

شناخت خدا اولین و مهمترین نیاز زندگی است زیرا آرامش روح و آرامش قلب را به ارمغان می‌آورد. خدا مرهم شفابخش همه دردها و مشکلات ما، راه حل همه مشکلات ما و برآورده کننده همه نیازهای ماست. چیزهایی که قلب‌های ما آرزویشان را دارند - عشق، شهرت، خرد و فراوانی - همه اینها را در خدا، منبع همه خوبی‌ها و نعمت‌ها، می‌یابیم.

تمام تجربیات با توانایی پذیرش و درک سنجیده می‌شوند، بنابراین من با تقویت آگاهانه تمام تجربیاتم با قدرت تمرکز، رشد خود را تسریع خواهم کرد.

تو را در ژرفای افکارم حس می‌کنم، حضورت را در عمیق‌ترین احساساتم حس می‌کنم، و تو را در حال شکوفایی در باغ عشقم می‌بینم.

مرا از عطر حضورت سرشار کن، تا از عطر مبارک تو لذت ببرم.

از ورای آسمان‌ها، ستارگان، افکار و احساسات به سوی من بیا، مقدس‌ترین چهره‌ات را به من نشان بده و بگذار حضورت را در روحم، اطرافم و همه جا درک کنم.

من در طول اعصار و قرون، در مسیر آرزوها و جاه‌طلبی‌ها، تو را جستجو کرده‌ام و اکنون دریافته‌ام که تو در روح من ساکن هستی و مقدس‌ترین احساسات مرا برمی‌انگیزی.

دیگر از من پنهان مشو، پشت گل‌های احساسات، افکار و نبض روح

جان مرا با گوهرهای حکمتت بیارای، و نسیم‌های سرور و شادی‌ات را در من بدم، و تاریکی‌هایی را که تو را از دیدگان و بینشم پنهان کرده، از من دور کن.

ای تو که فراتر از ستارگان و آسمان آبی، و فراتر از لایه‌های جو و همه موجودات و هستی، زمزمه‌های عشق مرا بپذیر و وجودم را غرق در عشق، نور و آرامش خود کن.

راه زندگی چنین است: در یک سو دره تاریک جهل و در سوی دیگر نور جاودان خرد قرار دارد.

موانع رشد معنوی عبارتند از خودخواهی، غرور، طمع، خشم و غیره. این ویژگی‌های تاریک، فرد را به جهلی عمیق‌تر از آنچه که از قبل داشته است، سوق می‌دهند.

با این حال، همنوایی با اراده الهی به رهایی منجر می‌شود و سعادتی را که انسان در بیرون از خود جستجو می‌کند، هرچند در درون او وجود داشته باشد، به او عطا می‌کند.

ممکن است خورشید فرصت‌های مطلوب بر مسیر من نتابد و مسیر ممکن است متروک، تاریک و پر از آزمایش و رنج باشد، با این حال من تمام تلاش خود را خواهم کرد تا با چالش‌ها روبرو شوم و از تاریکی معضلات

بیرون بیایم، با این آگاهی قلبی که نور الهی مرا هدایت خواهد کرد و به روشنی بر مسیر من خواهد تابید.

پروردگارا، تمام قدرت من از تو به عاریت گرفته شده است، و زندگی من بدون حکمت و قدرت تو هیچ ارزش و وجودی ندارد! چقدر تو بزرگی و من چقدر کوچکم!

ما همیشه دلیلی برای افتخار به خودمان به عنوان انسان نداریم، با این حال نباید اجازه دهیم اشتباهاتمان ما را دلسرد کند. ما همیشه باید به جنبه‌های مثبت آزمایش‌هایمان نگاه کنیم، از اشتباهاتمان درس بگیریم و صرف نظر از هر اتفاقی که برایمان می‌افتد، به خدا روی آوریم.

از آنجا که خدا تنها کمال در هستی است، من سعی خواهم کرد خرد را در جهل بیابم، در میان ضعف، تندرستی بیابم و در میان آشفتگی، آرامش را احساس کنم.

خدا در روح و اطراف من است، از من محافظت و مراقبت می‌کند، پس من ابرهای ترس را که درخشش نور هدایت او را در افق زندگی‌ام پنهان می‌کنند، کنار خواهم زدود.

پروردگارا، بگذار دوستانم را به تندی مورد انتقاد قرار ندهم، اما اگر از من برای بهبود خود راهنمایی می‌خواهند، بگذار بر اساس راهنمایی و الهام تو، با فروتنی و عشق، بدون اجبار و اکراه، پیشنهادهایی ارائه دهم. کمکم کن تا کسانی را که می‌لغزند به سوی تو هدایت کنم. فهم و قدرت مرا هدایت کن تا بتوانم طبیعت‌های تاریک را به شاگردانی روشن تبدیل کنم که نور حکمت تو را منعکس می‌کنند.

امروز بذر خرد، سلامتی، رفاه و شادی را در باغ زندگی‌ام خواهم کاشت و وقتی آرزوی قلبم برآورده شد، خدا را شکر خواهم کرد.

با این فکر که خداوند تک تک فعالیت‌های مرا هدایت می‌کند، ذهنم را پاک خواهم کرد.

امروز تلاش خواهم کرد تا از طریق افکار، گفتار و کردارم، آرامش و تعادل را در زندگی‌ام نشان دهم و تمام قدرت و اراده‌ام را برای رسیدن به هماهنگی با اراده الهی متمرکز خواهم کرد.

ای تو که بر تخت قلب‌های ما سلطنت می‌کنی، در عشق خود متحد، آرزوها و تمناهای روح ما را بپذیر، همه ما را برکت ده، موانع را از سر راه ما بردار، و تاریکی جهل را از درون ما بزدا.

باشد که نور هدایت تو بر راه‌های ما بتابد، ذهن‌های ما را بیدار کند و ما را از نزدیکی خود شادمان سازد، و بگذار احساس کنیم که تو همیشه با ما هستی.

با خودت صادق باش دنیا با تو صادق نیست چون ریاکاری را دوست دارد وقتی با خودت صادق باشی، راه آرامش درون را پیدا خواهی کرد.

فقط در زمان حال زندگی کن، نه در آینده، امروز تمام تلاشت را بکن و نگران فردا نباش.

پروردگارا، تمام اهداف مادی که انسان برای رسیدن به آنها تلاش می‌کند، حتی اگر همگی با موفقیت همراه باشند، تنها شادی جزئی برای او به ارمغان می‌آورند. اما با یافتن تو، پروردگارا، من منبع شادی کامل و پایدار را خواهم یافت.

چیزهای مادی که لذت را فراهم می‌کنند، خارج از اندیشه باقی می‌مانند؛ آنها، همراه با لذت‌هایی که ارائه می‌دهند، از طریق توهم و تخیل به اندیشه راه پیدا می‌کنند.

در مورد شادی ناب، که جوهر روح ماست، می‌توان آن را از طریق تفکر هماهنگ به دست آورد، و این شادی به ما نزدیک و در دسترس ماست.

وقتی علل بیرونی لذت حسی از بین می‌روند، شادی موقت ناشی از آنها نیز با آنها از بین می‌رود، اما شادی درونی روح از بین نمی‌رود اگر کسی بداند چگونه با آن هماهنگ شود، یا اگر عمداً افکار خود را به چیزهای مادی ناپایدار محدود نکند و در نتیجه ناراحت نشود.

شادی روح، که همان سعادت الهی است، همواره در حال تجدید و جاودانگی است.

امروز در درون خود آرامش و شادی را طلب خواهم کرد و دژ خردم را با اراده، آرامش و عشق پاسداری خواهم کرد و خدا را شکر خواهم کرد و سپاسگزاری روحم و آرزوهای تازه قلبم را به درگاه او خواهم شتافت.

آنچه در دنیا از دست می‌دهم، برای روحم ضرر نخواهد بود.

من همیشه با اعتماد و ایمان به ستاره هدایت الهی که هرگز در آسمان زندگی من غروب نمی‌کند، نگاه خواهم کرد.

پروردگارا، افکار ما را برکت ده تا ما را به یاد سعادت تو بیندازند، احساسات ما را برکت ده تا عشق تو را حس کنند، آرزوهای ما را برکت ده تا مشتاق آنچه تو را خشنود می‌کند باشند، آرزوهای ما را برکت ده تا ما را به دنبال کردن همه خوبی‌ها و شرافت‌ها برانگیزند، و بگذار دریابیم که تو نهایت خوشبختی هستی که قلب‌های ما مشتاق آن هستند و روح‌های ما آن را می‌جویند.

می‌دانم که افکارم، بسته به اینکه کدام ایده در ذهنم قوی‌تر باشد، برایم شکست یا موفقیت به ارمغان خواهند آورد. بنابراین، تمام تلاشم را خواهم کرد تا به یاد داشته باشم که خدا با من است و به من کمک می‌کند و الهام می‌بخشد تا شفاف فکر کنم.

پروردگارا، در آینه سکوت، هر روز چهره آرامش، چهره تو را می‌بینم و هر روز تلاش خواهم کرد تا عشق و آرامش تو را در قلب‌هایی بیدار کنم.

ای مادر کیهانی، من ستارگان را از باغ‌های شب خواهم چید و آنها را به عنوان هدیه‌ای از عشق به تو تقدیم خواهم کرد. هر زمان که به چهره درخشان تو در قرص کامل ماه نگاه می‌کنم، لبخندهای مهربان تو نگرانی‌هایم را برطرف می‌کند و غم‌هایم را می‌شوید.

برای اطمینان:

من جهل را طرد خواهم کرد و از مفاهیم ناقص خلاص خواهم شد و از زیرزمین افق‌های تنگ و دیدگاه‌های محدود به سوی آزادی عشق و شفقت انسانی خواهم شتافت.

حضور خدا در کسانی که قلب‌های مهربان و تمایلات معنوی دارند و او را دوست دارند و هرگز او را فراموش نمی‌کنند، آشکارتر است. وقتی طوفان‌ها خروشان می‌شوند و امواج سختی‌ها بالا می‌گیرند، می‌توانند قایق زندگی خود را به سواحل امن حمایت الهی هدایت کنند.

من از قدرت روح خلاق برخوردارم و با ذهن کیهانی در ارتباط هستم و می‌دانم که خداوند مرا هدایت می‌کند و در حل همه مسائل و مشکلات به من کمک می‌کند.

ای خدای محبوب من، با چشمانی باز و با چشم عقلم تو را خواهم دید، و با تمام اشتیاق و ارادت تو را خواهم پرستید، و هنگام انجام وظایفم به تو فکر خواهم کرد، و با زبان دل و زمزمه جان تو را خواهم خواند.

ممکن است در ذات فرد باشد که از بیماری بترسد یا باور داشته باشد که هرگز بهبود نخواهد یافت. در این صورت، او باید عادات سبک زندگی سالمی را در پیش بگیرد که منجر به سلامت جسمی و اخلاقی شود و همچنین باید برای ایمان بیشتر به قدرت شفابخش خداوند دعا کند. اگر معتقد است که شکست خورده است و نمی‌تواند در هیچ زمینه‌ای موفق شود، باید اطمینان حاصل کند که تمام تلاش خود را برای رسیدن به موفقیتی که آرزویش را دارد، به کار می‌گیرد.

تعامل و ارتباط با کسانی که خدا را دوست دارند، آرزوهای ما را تغذیه می‌کند، قلب‌هایمان را آرام می‌کند و سطح آگاهی ما را بالا می‌برد.

خود-تصمیم‌گیری

امروز به خدایی که به من زندگی بخشیده فکر خواهم کرد، زیرا تمرکز بر مادیات و نادیده گرفتن کامل خدا، تنها بدبختی مادی و ناراحتی معنوی به همراه خواهد داشت.

برای اطمینان:

امروز به خودم کمک خواهم کرد تا بتوانم از قدرت‌هایی که خداوند به من عطا کرده است، بهترین استفاده را ببرم و از خداوند می‌خواهم که به من کمک کند، به تلاش‌هایم برکت دهد و به آنها موفقیت عطا کند.

وقتی اراده انسان با خطا هدایت می‌شود، ما را فریب می‌دهد و گمراه می‌کند؛ اما وقتی با خرد هدایت می‌شود، ما را با اراده الهی همسو می‌کند. اغلب، اراده انسان با اهداف الهی در تضاد است و باعث می‌شود هدایت معنوی را که به ما کمک می‌کند از افتادن در ورطه رنج و دام‌های بدبختی اجتناب کنیم، از دست بدهیم.

من تمام توانایی‌ها و استعدادهایم را در انجام هر کاری که خدا را خشنود می‌کند و به بشریت خدمت می‌کند، به کار خواهم گرفت.

دانش ناقص خطرناک است، زیرا می‌تواند جوینده را به تکبر و خودپسندی سوق دهد و جستجوی جدی و کاوش عمیق در روح را متوقف کند. تنها کسانی که از احساس خودبزرگ‌بینی رها هستند، در فضل و معنویت افزایش می‌یابند تا به قرب الهی برسند. در واقع، عبادت‌کنندگان مخلص از تکبر رها هستند و از غرور و تظاهر به دورند.

وقتی انسان خود را می‌شناسد و جوهره معنوی خود را لمس می‌کند، شادی درونی‌ای را احساس می‌کند که در تمام تجربیات زندگی و تحت هر شرایطی او را همراهی می‌کند.

امروز روح ابتکار را بیدار خواهم کرد و توانایی دستیابی به موفقیت را فعال خواهم کرد، با این آگاهی که منبع همه نیروهای خلاق و سرچشمه همه دانش‌ها همیشه با من است.

من متوجه هستم که قدرت خداوند نامحدود است و او به من قدرت داده است تا بر مشکلات زندگی که با آنها روبرو هستم غلبه کنم و از میان تمام موانعی که سر راهم قرار دارد، عبور کنم.

وقت آن رسیده است که قلب و ذهن خود را به سوی خدا معطوف کنیم تا در نهایت به خانه آسمانی خود برسیم، جایی که از نگرانی‌ها آرامش یافته و از درد رهایی می‌یابیم.

ما برای دریافت هدایای خداوند از جمله زندگی، نور خورشید، غذا و سایر نعمت‌هایش دست دراز می‌کنیم، اما با وجود نعمت‌های فراوانی که او به ما ارزانی می‌دارد، چه تعداد کمی او را به یاد می‌آورند!

ای خدای قانون جهانی، بگذار زخم‌هایم را که از فجایع زاده شده‌اند، همچون نشان‌هایی شایسته از دستان مبارک عدالت تو بر تن کنم.

باشد که سختی‌های روزانه‌ام همچون پادزهری برای توهمات عمل کنند و مرا از انتظار دستیابی به سعادت دنیوی پایدار رهایی بخشند.

کاش اشک‌هایی که از ظلم دیگران می‌ریزم، کمی از آلودگی‌های پنهان ذهنم را می‌شست.

کاش هر ضربه‌ی تیز از کلنگ‌های آشوب، ژرفای تازه‌ای در درونم می‌گشود

اشتیاق الهی باید مانند کاوشگری در اعماق دریا باشد که در اقیانوس ادراکات معنوی غوطه‌ور می‌شود. کسانی که بینش درونی‌شان از طریق تفکر باز شده است، حضور خدا را در قلب خود احساس می‌کنند.

پروردگارا، کمکم کن تا آگاهی‌ام را از محدودیت‌ها و افکار ضعیف به این آگاهی یقینی تبدیل کنم که تو همیشه با من هستی، از من حمایت می‌کنی و با افکار زیبا و ادراکات والا به من الهام می‌بخشی.

پروردگارا، کمکم کن تا آگاهی‌ام را از محدودیت‌ها و افکار ضعیف به این آگاهی یقینی تبدیل کنم که تو همیشه با من هستی، از من حمایت می‌کنی و با افکار زیبا و ادراکات والا به من الهام می‌بخشی.

پروردگارا، بگذار تو را به طور یکسان یاد کنم - در سختی و آسایش، در بیماری و تندرستی، در جهل و خرد

من خاطره عشقم به خدا و اشتیاقم به او را برای همیشه روشن نگه خواهم داشت، تا در آن درخشش، بتوانم چهره بی‌نهایت زیبای او را ببینم.

وقتی لبخند روی صورت با لبخند قلب هماهنگی کامل داشته باشد، لبخند روح می‌درخشد.

ای خدای محبوب من، تو را در بامداد بیداری، در عصر فعالیت، در گرگ و میش پیری و در شب وداع واپسین خواهم پرستید.

امروز با لمس حواس درونی‌ام، رادیوی معنوی‌ام را با فرکانس‌های پخش کیهانی تنظیم خواهم کرد تا از شر سر و صدای اضطراب خلاص شوم و به سرود عشق الهی گوش فرا دهم.

حتی مؤمن‌ترین افراد هم گاهی فکر می‌کنند که خدا به دعاهایشان پاسخ نمی‌دهد، اما او بی‌صدا و طبق قانون معنوی پاسخ می‌دهد. دعا باید صادقانه، با نیت خالص و هدفمند باشد تا پاسخی مبارک دریافت کند.

پروردگارا، بگذار مرهم آرامش را به قلب‌های دردمند هدیه کنم تا در تو آرامشی شیرین بیابند. مرا چون پرتوی ناگهانی از آفتاب برای همه جان‌های اندوهگین، بارانی حیات‌بخش برای ذهن‌های خشکیده و هدیه‌ای از مهربانی برای کسانی که مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اند، قرار ده.

شروع موفقیت‌آمیز به سوی خوشبختی مستلزم شیوه‌ی صحیح زندگی، تفکر صحیح، جهت‌گیری معنوی و ایمان عمیق به خداست.

زندگی عاری از شادی معنوی، زندگی کسل‌کننده‌ای است، درخششی ندارد و بارهای آن طاقت‌فرسا و سنگین است.

هر زمان که می‌توانید از سر و صدا و شلوغی دنیا دور شوید و به دنبال مکان‌های آرامی باشید که بتوانید تنها باشید و به خدا فکر کنید.

هر جا که تاریکی سوء تفاهم و اختلاف باقی بماند، من نور عشق و صلح خود را در آنجا خواهم گستراند.

این دنیا عجیب است، زیرا همه چیز در آن در معرض تغییر و تحول است و به همین دلیل، انسان نباید قایق سعادت خود را در سواحل این دنیا لنگر بیندازد.

ما در دنیای شگفت‌انگیزی زندگی می‌کنیم. کسانی که تنها هدفشان در زندگی خوردن، آشامیدن، لذت بردن و خوابیدن است، هیچ تصور واقعی از شگفتی‌های زندگی انسان ندارند.

پروردگارا، جویبارهای شادی‌های ما را هدایت کن تا در شنزارهای لذت‌های نفسانی کوتاه‌مدت گم نشوند.

نگذاریم جویبارهای شفقت ما خشک شوند و در بیابان‌های برهوت خودخواهی تبخیر شوند.

بگذار کانال‌های احساسات ما با دریاچه‌ی بی‌کران عشق تو درآمیزند

باشد که رودخانه‌های زندگی ما با باران‌های فراوان نعمت‌های تو، پهناورتر و سطح آب آنها بالاتر رود، و از دشت‌های وسیع همدلی، فداکاری و توجه به احساسات دیگران عبور کنند، تا سرانجام - پاک و زلال - به دریای پربرکت تو سرازیر شوند.

هر کس برای موفقیت دعا کند و همزمان با خود بگوید: «فکر نمی‌کنم موفق شوم»، موفق نخواهد شد.

نماز باید با ایمان راسخ و قلبی خاشع اقامه شود تا انوار الهی بدرخشند و برکات آسمانی نازل شود.

همانطور که صحبت کردن از طریق تلفن خراب غیرممکن است، برای یک فرد نیز غیرممکن است که دعاهای خود را به طور مؤثر از طریق یک دستگاه ذهنی که توسط چکش‌های اضطراب، نگرانی‌ها، نارضایتی و دلبستگی به چیزهای زودگذر از کار افتاده است، پخش کند.

با آرامش عمیق و هماهنگی آرام با ارتعاشات اصلاح‌شده و سازنده، دستگاه ذهنی می‌تواند تعمیر و تنظیم شود تا قدرت پذیرش معنوی آن چند برابر شود و بدین ترتیب انتقال پیام‌های قلبی به خداوند به طور مؤثر و کارآمد و دریافت پاسخی مبارک از سوی خداوند شنوا و پاسخگو امکان‌پذیر گردد.

در اقیانوس بیکران آرامش و شادی فراتر از رویاها در درون خود شنا کن و شناور باش

ای خالق متعال

ستارگان درخشان آسمان، کوه‌ها و کوره‌ی خورشید که با شعله‌هایش می‌سوزد، برخی از جلوه‌ها و مظاهر حضور کامل تو هستند.

یافتن خدا از طریق تفکر مداوم در مورد او، آرزوی صادقانه برای شناخت او و تضرع صمیمانه به درگاه او آسان است. او بزرگترین گنجی است که شایسته جستجو و کاوش در معدن روح است.

وقتی کبریت اشتیاق سوزان به دیوار روح مشتاق زده می‌شود، شعله عشق الهی در قلب سالک زاده می‌شود.

پروردگارا، چیزهای زیبا به این دلیل زیبا هستند که زیبایی خود را از زیبایی تو وام گرفته‌اند، زیبایی‌ای که بی‌نهایت زیباتر از هر زیبایی قابل مشاهده‌ای است، چه در طبیعت و چه در میان انسان‌ها.

عشق ورزیدن به خدا و بندگانش زیباست وقتی او را بیابیم، عشق او را در همه احساس می‌کنیم هیچ قدرتی بالاتر از قدرت عشق در جهان هستی نیست.

وقتی دو یا چند نفر با هم دوست مادام العمر می‌شوند، این بیانگر عشق خالص یا دوستی روح است.

پروردگارا، شادی نزدیکی به تو را به من عطا کن تا بتوانم آن شادی عظیم را با همه تقسیم کنم، و بگذار نور تو را ببینم، نوری که دیدنش قلب را التیام می‌بخشد و سایه نگرانی‌ها را از بین می‌برد.

بگذار پرنده‌ی محبوبم از قفس محدودیت‌های خودساخته بگریزد و در قلمرو آزادی اوج بگیرد و سرود روح را بخواند، سرودی که پژواک آن در تمام قلب‌های عاشق و ذهن‌های هماهنگ طنین‌انداز می‌شود.

باشد که نسیم ادراکات معنوی ما، عطر تضرعات و عطر اشتیاق روزافزون ما به سوی تو را، ای پروردگار، به مشام برساند.

وقتی چیزی می‌خواستم، وقتی آن را به دست می‌آوردم خوشحال می‌شدم، و وقتی آن را به کس دیگری می‌دادم دوباره خوشحال می‌شدم

خداوند به دعاهای بی‌رمق پاسخ نمی‌دهد، اما او قطعاً به سوی کسانی می‌آید که عمیقاً و خالصانه از او التماس می‌کنند و با قلبی سرشار از ایمان او را می‌خوانند.

قوانین مثبتی که باید رعایت شوند عبارتند از مهربانی، اخلاص، صداقت، عشق به دیگران، بررسی نیت‌ها و خویشتن‌داری.

پروردگارا، شکوفه‌های قلب‌هایمان را بگشا و بگذار عطر عشقی که در دل‌هایمان انباشته شده، بر بال‌های شوق دیدارت پرواز کند.

پروردگارا، پرتوهای خورشید حکمت خود را برای هدایت من در روزهای شادی و کامیابی‌ام بفرست، و نور ماه رحمتت را هر زمان که در شب‌های تاریک غم و اندوه گام برمی‌دارم، بر من بتابان.

ایده‌های معطر و شکوفا از بذرهای تضرعات قلبی رشد می‌کنند و شکوفا می‌شوند و با شبنم احساسات تأمل‌برانگیز و طراوت‌بخش آبیاری می‌شوند.

وقتی با تبادل خدمات دوستانه، خود کوچک را فراموش کنیم، آگاهی ما گسترش می‌یابد و شاهد خواهیم بود که خودِ بزرگ از طریق ما عمل می‌کند.

دوستی واقعی نوری است که با آن می‌توانیم در مسیر زندگی به یکدیگر کمک کنیم.

من در این دنیا ظلم، خشونت و بی‌توجهی زیادی به احساسات می‌بینم و هیچ توجیهی برای افزایش این رفتارها نمی‌بینم. اگر این کار را می‌کردم، به خودم آسیب می‌زدم.

قایق تفکر خود را بر فراز آب‌های متلاطم آشفتگی ذهنی و حواس‌پرتی‌های حسی به حرکت درآورید.

غم، غم را چند برابر می‌کند، و مؤثرترین درمان غم، لمس حضور الهی است که روح را تسلی می‌دهد و ذهن را شاد می‌کند.

ای طبیب الهی، بیماری را از بدن‌های ما دور کن، افق ذهن‌های ما را وسیع کن و آنها را از ضعف و سستی برهان، و با نور درخشان حضورت، تاریکی را از روح‌های ما بزدا.

راه رسیدن به خدا با صداقت، اخلاص، ثبات قدم، پشتکار، تمرکز، عشق، اشتیاق، عزم و ایمان هموار می‌شود.

وقتی روش‌های انسانی ناکافی و ناکارآمد از آب در می‌آیند، باید به خداوند متعال روی آوریم و از او یاری بطلبیم.

من تنها کسی هستم که مسئول اعمال و رفتارم هستم، زیرا هیچ کس دیگری در مورد آنها مورد سوال یا پاسخگو نخواهد بود.

وقتی خورشید لطف الهی بر افق زندگی ما بتابد، نعمت‌ها فراوان و محدودیت‌ها ناپدید می‌شوند.

از چاه سکوت، آب‌های پاک و زلال حکمت الهی را بیرون خواهم کشید تا عطش معنوی‌ام را فرو نشانم.

سیم‌های ذهنم را از ناحیه‌ی تنگ و کوچک حواس جدا کردم و آنها را به دنیای ادراکات معنوی بی‌نهایت متصل کردم و دریافتم که با نور خدا زندگی می‌کنم که مرا فرا گرفته و در هر اتم وجودم نفوذ کرده است و روحم سرشار از عشق و آرامش خدا شده است.

در آینه آرامش معنوی، چهره خدا را خواهم دید.

پروردگارا، راز وجودم را بر من آشکار کن و کمکم کن تا حضور مداوم تو را در درون و پیرامونم احساس کنم.

از امروز تلاش خواهم کرد تا خدا را بشناسم، بدون اینکه از وظایف دنیوی‌ام که همین الان هم برای خشنودی او انجام می‌دهم، غافل شوم.

هر روز بذرهایی را که خداوند در خاک روحم کاشته بود، آبیاری می‌کردم و هنگامی که خورشید رحمت او بر آنها می‌تابید، بذرها جوانه می‌زدند، رشد می‌کردند و محصول پربرکتی از رضایت و خشنودی به بار می‌آوردند.

روزی یکی از مردان خدا در رودخانه مشغول حمام کردن بود که مرد دیگری آمد و شروع به شستن اسب خود در نزدیکی آن مرد صالح کرد و عمداً و بدون توجه به او آب پاشید. شاگردان آن قدیس آشفته شدند و خواستند متجاوز را بزنند و او را دور کنند، اما استادشان به آنها گفت که این کار را نکنند، بلکه او را به حال خود بگذارند.

ناگهان، اسب به صاحبش لگد زد و چند تا از دندان‌هایش را شکست و انداخت. مرد نیکوکار با محبت به او نزدیک شد و شروع به مراقبت و درمان او کرد. این قانون سخت طبیعت بود که گناهکار را مجازات می‌کرد، نه قدیس.

خداوند و قوانین جهانی او خستگی‌ناپذیر و پیوسته در تلاشند تا بی‌عدالتی را از همه کسانی که به خدا توکل می‌کنند، از او یاری می‌جویند و در مسیر زندگی به یکدیگر کمک و تشویق می‌کنند، دور کنند.

من متوجه هستم که کار من در این دنیا منجر به رشد شخصی می‌شود، مادامی که تلاش کنم تمام امکانات موجود را بررسی کنم و از آنها بهره‌مند شوم.

آرامش نشانه معنویت است، بنابراین، من معنویت خود را با میزان آرامشی که در درون خود احساس می‌کنم، می‌سنجم.

پروردگارا، بگذار بدانم که حکمت تو، فهم مرا تقویت می‌کند و حضور فراگیر تو، زندگی مرا فرا گرفته است.

برای اطمینان:

با حفظ سلامت و نشاط خود و با پایبندی به ارزش‌های اخلاقی، از طریق سبک زندگی‌ام به بشریت کمک می‌کنم.

وقتی نابینا بودم، حتی یک در هم به سوی تو پیدا نمی‌کردم، اما حالا که چشمانم را باز کرده‌ای، همه جا دری می‌بینم.

با طلوع ظهور تابناک تو، گل‌های سرخ اشتیاقم در باغ قلبم شکوفا می‌شوند و من از آن گل‌ها تاج گلی می‌بافم و آن را بر آستان مبارک تو می‌گذارم.

پروردگارا، همچنان که پرتوهای عشق تو در فضای معنوی من می‌درخشد، مه جهل پراکنده می‌شود و ابرهای تردید ناپدید می‌گردند.

ای سرچشمه نور، تو در پس دیوارهای پرتوهای کیهانی پنهانی، دریچه دید مرا بگشا تا تو را در همه جا آشکار ببینم.

من قبل از هر چیز و در همه حال، با این فکر مداوم که همیشه تحت حمایت الهی هستم، امنیت و آسایش را از خداوند درخواست خواهم کرد.

خدای عزیزم، اگر از راه راست منحرف شدم، دستم را بگیر و مرا به آن هدایت کن. اگر شکست خوردم، کمکم کن تا به موفقیت برسم. و بالاتر از همه، اگر نادان هستم، کمکم کن تا خردمند شوم.

تصمیم قاطع برای شاد بودن به شما کمک می‌کند منتظر تغییر شرایط نمانید و تصور نکنید که مشکلات شما همانجا هستند. و اجازه ندهید که ناراحتی به بخشی عادی از زندگی شما تبدیل شود، مبادا بر شما و اطرافیانتان تأثیر منفی بگذارد. اگر خوشحال هستید، برای شما و دیگران نعمتی است. اگر شادی دارید، همه چیز را دارید و شادی شما به این معنی است که با خدا هماهنگ هستید.

آنچه دیروز انجام دادیم، ماهیت روزهای امروزمان را تعیین کرد و اعمال امروزمان، فردایمان را رقم خواهد زد.

جهل ابتدا باید از درون ما ریشه کن شود، و سپس حضور آن از بیرون ما ناپدید خواهد شد.

من از تمام لذت‌های زودگذر و جاه‌طلبی‌های موقت، همچون دسته‌ای از هیزم برای برافروختن شعله‌ی ابدی دانش الهی استفاده می‌کنم.

اگر تفکر من درباره خدا قوی‌تر از افکار مزاحم و تمام حواس‌پرتی‌های ذهنی باشد، او خود را بر من آشکار خواهد کرد.

دلم را از امواج زمزمه روح لبریز خواهم کرد و آب گوارا و تابناک اشتیاق را در جام‌های جان‌های تشنه خواهم ریخت.

موج باید لمس اقیانوس پهناوری را که از آن پشتیبانی می‌کند، حس کند. من اقیانوس فراگیر روح را حس می‌کنم که در اعماق بی‌کرانش آگاهی من شناور است.

من تلاش خواهم کرد تا حقیقت پنهان در پشت نقاب‌هایی که آن را پنهان می‌کنند را کشف کنم، آنگاه در بند نیروهای خارجی نخواهم بود.

من معتقدم که کمک در زمانی که بیشترین نیاز به آن وجود دارد، از راه خواهد رسید، زیرا قانون الهی به طور مؤثر عمل می‌کند.

اگر زندگی عاری از سختی‌هایی باشد که با آنها روبرو می‌شویم و چالش‌هایی که با آنها روبرو می‌شویم، چه معنایی دارد؟

در لحظه‌ای که با غم و اندوه آمیخته شده بود و ناامیدی مرا فرا گرفته بود، صدایت را شنیدم که زمزمه می‌کرد:

خورشید محافظ من به طور یکسان بر روشن‌ترین و تاریک‌ترین ساعات زندگیت می‌تابد. باور کن، لبخند بزن و بگذار نور شفابخش من از میان شفافیت لبخندهایت بدرخشد.

پروردگارا، قلب‌های ما را در معبد عشق الهی متحد کن، جایی که حضور والای تو با تمام شکوه و جلالش می‌درخشد.

بگذار بدانیم که تو تنها هدفی هستی که برای رسیدن به آن تلاش می‌کنیم، ما را فراموش نکن حتی اگر ما تو را فراموش کنیم، و ما را به یاد داشته باش حتی اگر ما تو را به یاد نیاوریم.

اشتیاق ما برای تو ممکن است بیاید و برود، بدرخشد و محو شود، اما تو تا ابد به عهد خود وفادار خواهی ماند، ای مهربان و دوست داشتنی

آرزوی جان‌ها و عشق دل‌هایمان را بپذیر، ای پروردگار

تور عشقم را به اقیانوس آگاهی انداختم و صید گرانبهایی گرفتم

پروردگارا، از تو می‌خواهم که نور روح من با نور عظیم تو درآمیزد و قلبم با عشق الهی تو بتپد، تا بتوانم نور و عشق تو را در همه روح‌های هماهنگ بگسترانم.

امروز زمانی را به بودن با خدا اختصاص خواهم داد، افکار بیهوده را نادیده می‌گیرم و توهمات دروغین را رد می‌کنم.

پرتوهای شادی که آسمان آرامش مرا پر کرده است، ورود مبارک تو را نوید می‌دهند. چه اکنون خود را آشکار کنی و چه دیرتر، من مطمئنم که روزی تو را خواهم دید، تو که قلبم تو را دوست دارد و روحم مشتاق توست.

دو نوع محیط وجود دارد: یک محیط داخلی و یک محیط خارجی من خودم را از تأثیرات منفی محافظت می‌کنم و برای حقیقت و درستی تلاش خواهم کرد.

من متوجه شده‌ام که در این دنیا خوبی بیشتر از بدی است، زیرا خدا بزرگترین قدرت موجود است.

طراحی:

هر روز در هر دو سطح ذهنی و جسمی فعال خواهم بود، زیرا رکود ذهنی و عدم فعالیت جسمی هر دو برای پیشرفت معنوی مضر هستند.

ای خدای محبوب من، چشمی را برایم بگشا که در هستی جز تو نبیند و در زیبایی جز جمال باشکوه تو چیزی نبیند.

ما فریب شکارچی زودگذر هستی زمینی را خوردیم، همچنان که در آب‌های کم‌عمق و کم‌عمق امنیت و ایمنی کاذب شناور بودیم، توری از جهل مرگبار ما را احاطه کرده بود.

ای مهربان، ما را از شبکه خطرناک آرزوها و جاه‌طلبی‌های دنیوی رهایی بخش، و یاری‌مان کن تا در ژرفای آرام ارتباط الهی فرو رویم تا برای همیشه از دام‌های خیال و فریب در امان باشیم.

احساس می‌کنم وجودم در هاله‌ای از نور خدا احاطه شده است، جایی که آرامش، صلح و شادی معنوی وجود دارد.

منجلاب جهل را خواهم شست تا نور پاک روح از من بتابد.

ممکن است کسی از نظر مادی، اخلاقی و معنوی شکست بخورد، اما اگر تلاش‌های خود را دو برابر کند و تأیید کند که نور الهی بر او می‌تابد، به خدا نزدیک‌تر خواهد شد و شرایطش بهبود خواهد یافت. خداوند به دعاهای خالصانه و تفکر مثبت پاسخ می‌دهد و این راهی مؤثر برای غلبه بر موانع موفقیت است.

قبل از اینکه کسی عملی انجام دهد، اراده آزاد دارد، اما پس از عمل، عواقب آن چه بخواهد چه نخواهد، به دنبال آن خواهد آمد؛ این قانون کارما است. بنابراین، عاقلانه است که قبل از عمل فکر کنیم.

کسانی که آرزوی آرامش و چشیدن شیرینی الهی را دارند، باید بهای آن را بپردازند و آن بها، اختصاص دادن زمان لازم برای پرورش آرامش و ایجاد صلح است. مؤثرترین راه برای غلبه بر استرس، هماهنگی با آرامش درونی، شادی و آرامش است.

پروردگارا، دستان من برای تو کار می‌کنند، تو نقشی را در این دنیا به من محول کرده‌ای و هر کاری که انجام می‌دهم به افتخار توست.

وقتی زندگی خود را به خدا می‌سپاریم، متوجه می‌شویم که زندگی به یک سمفونی زیبا تبدیل می‌شود و اگر سعی کنیم حضور خدا را هنگام انجام تمام وظایف خود احساس کنیم، متوجه خواهیم شد که او هر روز وظایف خاصی را برای ما انتخاب می‌کند و به ما در انجام آنها کمک می‌کند.

تنها راه زندگی در صلح، در نشان دادن شایستگی‌های روح نهفته است. در درون ما قدرتی نهفته است که خانه را به بهشت تبدیل می‌کند.

من غرور را با فروتنی، نفرت را با عشق، هیجان را با آرامش، خودخواهی را با نوع‌دوستی، بدی را با خوبی، جهل را با دانش و اضطراب را با آرامش حاصل از تفکر و مراقبه در مورد خدا مغلوب خواهم کرد.

تمام اعمال ما باید توسط صدای درونی آگاهی معنوی هدایت شود.

بهتر است زندگی خود را ساده کنیم. من افراد روشنفکری را دیده‌ام که در غذا مقتصد بوده‌اند، در شرایط دقیقی زندگی می‌کردند، اما بدن‌هایی سرشار از فعالیت و سرزندگی داشتند، زیرا ذهن خود را طوری آموزش داده‌اند که کاملاً به منابع بیرونی سلامت و رضایت متکی نباشد.

با هواپیمای آرامش بر فراز بلندترین قله‌های خرد پرواز کنید و در سرزمین زیبایی ابدی و خوشبختی تجدید شده پرسه بزنید.

پروردگارا، مرا از بدی دور نگه دار و مرا برکت ده تا بدی نشنوم، بدی نبینم، بدی نگویم، بدی را استشمام نکنم، بدی را لمس نکنم، بدی را در دل نپرورانم، و به بدی نیندیشم.

پروردگارا، هر روز با ما باش تا وظایف خود را با جانی آسوده و قلبی معطر به حضور مقدس تو به انجام رسانیم.

ما به آموزه‌های معنوی روی می‌آوریم زیرا می‌خواهیم از رنج‌هایمان رهایی یابیم. روش‌ها و رویکردهای دنیوی راه‌حل نیستند. خدا راه‌حل است. وقت آن رسیده است که بشریت بیدار شود و تاریکی جهل را با نور خرد از بین ببرد. بزرگترین چیز در زندگی، زندگی در پناهگاه وجدانی پاک است.

تقریباً همه احساس می‌کنند که پیشرفت معنوی نمی‌کنند، یعنی با وجود تلاش‌هایشان تغییر نمی‌کنند یا بهبود نمی‌یابند. عوامل زیادی می‌توانند مانع پیشرفت ما شوند و وظیفه ما این است که به زندگی به صورت عینی، انتقادی و تحلیلی نگاه کنیم تا این عوامل را شناسایی کنیم و یاد بگیریم که چگونه با آنها برخورد کنیم و بر آنها غلبه کنیم.

هر کس به دیگران کمک‌های روحی و مادی کند و قلبش سرشار از مهربانی و شفقت باشد، خواهد دید که آنچه می‌بخشد به خودش بازمی‌گردد.

درخت آرزوها - چه چیزی به دست آمده است؟



مدت‌ها پیش، زاهدی پارسا در سرزمینی زندگی می‌کرد و سال‌های زیادی را در جستجوی درختی کمیاب به نام درخت آرزوها، در میان کوه‌ها سفر می‌کرد.

افسانه‌ها می‌گویند که این درختان شگفت‌انگیز توسط حوریان بهشتی کاشته شده‌اند و فقط زاهدان آنها را به عنوان پاداشی برای تمرین دقیق و سخت‌گیرانه‌ی اصول معنوی خود پیدا می‌کنند. گفته می‌شود که این درختان

قدرت برآورده کردن آرزوها و خواسته‌های هر کسی را که زیر شاخه‌هایشان بنشیند، دارند.

این زاهد در اعماق وجودش احساس می‌کرد که به لطف تلاش‌های خستگی‌ناپذیرش، پذیرش داوطلبانه‌ی سختی‌ها و پایبندی‌اش به نظم و انضباط دقیقی که برای خود تعیین کرده بود، لیاقت پیدا کردن آن درخت را دارد. اما با وجود همه این فعالیت‌ها و تمرین‌ها، درس‌هایی بود که هنوز باید یاد می‌گرفت. در حالی که او آرزوی روشن‌بینی داشت، آرزوهای کم‌اهمیت‌تر دیگری را نیز در سر می‌پروراند.

از جمله این آرزوها، آرزوی یافتن درخت آرزوها بود. مسیرهای ناهموار کوهستانی، پاهای برهنه او را در جستجوی بی‌وقفه برای یافتن آرزوی قلبی‌اش و تحقق عمیق‌ترین آرزوهایش فرسوده کرده بود. احساس درونی‌اش پیوسته به او اطمینان می‌داد که آرزویش برآورده خواهد شد و درخت آرزوها به عنوان پاداشی طبیعی برای تلاش‌های معنوی‌اش که فراتر از ظرفیت و تحمل یک فرد عادی بود، در انتظار اوست.

دوست ما در شهود خود درست حدس زده بود. در یکی از دره‌های کوهستان‌های مرتفع، درختی با برگ‌های پهن یافت و فوراً با بینش خود دریافت که این همان گنجی است که همیشه در جستجوی آن بوده و آرزوی یافتن آن را داشته است.

مشتاقانه و بی‌درنگ، به شاخه‌های دلنشین درخت نزدیک شد و زیر آن نشست. برای تجربه قدرت‌های خارق‌العاده این درخت بی‌نظیر، چشمانش را بست و با خود گفت: «اگر این واقعاً یک درخت آرزوهاست، پس بگذار برای من به دژی مستحکم تبدیل شود!»

به محض اینکه این فکر از ذهنش گذشت، قصر باشکوهی در کنار درخت ظاهر شد که اطرافش را باغ‌های سرسبزی پر از گل‌های رز تازه، ریحان‌های معطر و درختان سر به فلک کشیده احاطه کرده بود.

او از این معجزه شادمان شد و غرق در وجد و سرور رسیدن به عزیزترین آرزویش گردید، زیرا سرانجام درختی را که همیشه در جستجویش بود، یافته بود. مدت زیادی طول نکشید که آرزوی بعدی خود را بیان کرد و گفت: «می‌خواهم در اطرافم گروهی از دوشیزگان را ببینم که بهترین و لذیذترین غذاها را در بشقاب‌های طلایی به من تقدیم می‌کنند و نوشیدنی‌هایی گواراتر از کوزه‌های نقره در جام‌هایی که مانند طلای درخشان می‌درخشند، برایم سرو می‌کنند.»

در یک چشم به هم زدن، آرزویش برآورده شد، زیرا در مقابل خود میزی پر از انواع خوراکی‌های خوشمزه دید که در بشقاب‌های طلایی سرو

می‌شدند، و دوشیزگان زیبایی که انواع غذاها و نوشیدنی‌های شایسته پادشاهان و شاهزادگان را به او تعارف می‌کردند.
او که متوجه شده بود قلعه جدید و باغ‌ها و باغچه‌های اطرافش به امنیت و حفاظت نیاز دارند، از درخت خواست تا به شکل ارتشی قدرتمند درآید تا از او و گنجینه‌های جدیدش محافظت کند. بلافاصله، ارتش بزرگی ظاهر شد و در نزدیکی قلعه اردو زد، در حالی که نگهبانان کاملاً مجهز در دروازه‌های کاخ ایستاده بودند تا حفاظت لازم را فراهم کنند.
پس از لذت بردن از ضیافت باشکوه و مجلل، شروع به بازدید از کاخ جدیدش کرد. از پله‌های مرمر صیقل‌خورده بالا رفت و در میان تالارهای جواهرنشان با درخشش خیره‌کننده قدم زد.
سرانجام، زاهد خوشبخت ما از پیاده‌روی خسته شد و در یکی از اتاق‌های طبقه همکف به دنبال آرامش و استراحت گشت. پنجره‌های کوتاه آن اتاق توسط شاخه‌های بلند درخت آرزوهای باشکوه سایه انداخته بودند.
وقتی روی تختی نزدیک پنجره دراز کشید، متوجه شد که شاخه‌های ضخیم درخت آرزو، نور را مسدود کرده‌اند و احساس تنهایی کرد، ترسی خزنده در قلبش رخنه کرد. سکوت تنها با چند صدا شکسته شد و او از خود پرسید که آیا این صداها از باغ می‌آیند یا از حیوانات وحشی جنگل که آزادانه در آن سوی دیوارهای کاخ پرسه می‌زدند.
همچنان که اضطرابش بیشتر می‌شد، فکری قدرتمند به ذهنش هجوم آورد و با خود گفت: «درست است که اینجا لشکری قدرتمند برای محافظت از من حضور دارد، اما من حتی یک سرباز هم نزدیک این پنجره نمی‌بینم و پنجره هم با شبکه‌ای از میله‌های آهنی محافظت نمی‌شود. اگر ببری از جنگل بتواند از پنجره وارد شود چه؟ در آن صورت، مرا خواهد بلعید و این پایان من خواهد بود.»
به محض اینکه آن فکر ترس از ذهنش گذشت، ببری درنده از پنجره بیرون پرید، زاهد وحشت‌زده را گرفت و (برای بلعیدنش) روانه شد.
متأسفانه، زاهد متوجه نبود که درخت آرزوها بین افکار خوب و بد تمایزی قائل نمی‌شود، بلکه هدف آن تحقق افکاری بود که در قلب کسانی که آنها را در دل می‌پرورانند، بیدار می‌کرد. در واقع، درخت آرزوها تجسم تصویر ذهنی قدرتمند زاهد بود و این آخرین آرزوی او بود.
هر شخصی زیر درخت آرزوهای جادویی زندگی می‌کند که تمام آرزوهایش را برآورده می‌کند. آن درخت، اراده است.
هر کس هنوز بر آرزوها، امیال و افکار خود مسلط نشده است، باید پروردگارش را شکر کند، زیرا افکار نامنظم او فوراً به نتیجه نمی‌رسند، در

غیر این صورت آن امیال وحشی باعث می‌شوند که ببرهای بدشانسی به طور خودکار ظاهر شوند که به صاحب خود و دیگران حمله می‌کنند.

نکته‌ی اخلاقی این داستان، اهمیت تمرکز افکار بر روی چیزهای مثبت و خوب در هنگام نشستن زیر شاخه‌های درخت آرزوها است، که چیزی جز اراده و عقل قدرتمند انسان نیست.

تمرکز افکار بر ترس، شکست، بیماری و جهل ممکن است باعث ظهور هیولاهایی از دنیای نادیده‌ی فکر شود، مشکلات بی‌پایانی ایجاد کند و فرد را با آنچه نمی‌خواهد غافلگیر کند.

گزیده‌هایی از حکمت بارامهانی‌ها

انسان‌های بزرگ الگو هستند
اگرچه بدن آنها محدود بود
اما آنها متوجه شدند که بخشی از اقیانوس بی‌کران هستند
و اینکه همه اشکال فردی
آنها امواجی بر سینه دریای کیهانی هستند
در این دنیا ما خودمان را محدود و مقید می‌کنیم
در چارچوب یک خانواده کوچک
اما وقتی همسایه‌هایمان را دوست داریم، بزرگ می‌شویم
وقتی کشورمان را دوست داشته باشیم، بزرگتر می‌شویم
وقتی همه مردم و ملت‌ها را دوست داشته باشیم، بسیار بزرگتر می‌شویم
و وقتی که در زندگی پس از مرگ، آگاهی ما غرق در خدا شود
یا در این دنیا از طریق تفکر عمیق
حتی زمانی که در بدن‌های فیزیکی هستیم
ما حقیقت را به خوبی درک می‌کنیم
اقیانوس یعنی موج
و اینکه امواج از اقیانوس پدیدار شدند
از کتابخانه بایگانی‌شده ما: نامه‌ها
دوستان عزیز، کتابخانه آرشیو ما شامل موارد زیر است:
بر اساس گزیده‌هایی از هزاران نامه ارسالی خوانندگان
از کشورهای مختلف، تجربیات خود را بیان کردند.
با آموزه‌های استاد پاراماهانسا یوگاناندا
در اینجا نمونه‌ای از آن نامه‌ها را ترجمه کرده‌ام
چون با بسیاری از نظرات و پیام‌های شما مطابقت دارد.
این گواه آن است که تجربه انسانی یکی است

و آن قلب‌های گشوده و افکار هماهنگ
آنها هر کجا که باشند، یکدیگر را ملاقات می‌کنند
با عشق، نیکی و آرامش
اگر مایل به ارسال پیام‌های بیشتری از این دست هستید
خوشحال میشم بیشتر پیشنهاد بدید
با ارادت خالصانه و بهترین آرزوها
محمود عباس مسعود
حالا لطفا چند تا از پیام ها رو بخونید
این آموزه‌ها به من کمک کردند تا از نو کشف کنم
آرامش بیکرانی که در قلب همه ما نهفته است
به من اعتماد به نفس عمیق‌تری نسبت به آینده داد
و عشقم را به خدا و کسانی که او را می‌شناسند، افزایش دادم
حقیقتاً نور و برکت در آن است
* * *
احساس می‌کنم که از خداوند بسیار سپاسگزارم
چه کسی مرا به این آموزه‌های معنوی هدایت کرد؟
سرشار از حس قدردانی و سپاسگزاری هستم
به خاطر کمکی که به لطف خدا دریافت کردم
و سخنرانی‌های پاراماهانسای خردمند
من هم احساس می‌کنم که یک ماجراجویی فوق‌العاده را آغاز کرده‌ام
تا گنجینه‌های پنهان روح را در معدن زندگی‌ام کشف کنم.
* * *
در آموزه‌های استاد پاراماهانسا
من چشمه ای از آرامش، قدرت و سرزندگی را یافتم که پیوسته جاری
است
فهرست کردن تمام مزایایی که جریان دارند دشوار است
از اندیشه‌های والای او، به زندگی روزمره‌ام
* * *
بارها و بارها این سخنرانی‌ها را می‌خوانم
هر بار چیزهای جدیدی پیدا می‌کنم، انگار
من تا حالا نخوندمش
برای من، این یک منبع انرژی شکوفا و فراوان است
از علم و الهام و عشق الهی
* * *
هر چه بیشتر این آموزه‌ها را با تمرکز و تعمق می‌خوانم،

هر وقت احساس می‌کنم زندگی‌ام پیشرفت قابل توجهی داشته است
در سطوح مادی، روانی و معنوی
دارای خواص مغناطیسی است
برای جذب خوبی ها و همه چیزهای خوب
* * *
همانطور که این سخنرانی‌ها را می‌خواندم
احساس کردم که در یک مسیر صعودی قرار گرفته‌ام
من به ارتفاعات فکری و معنوی صعود می‌کنم
من قبلاً از آن آگاه نبودم
همچنین احساس می‌کنم که پیشرفت‌های زیادی در زندگی‌ام به ارمغان آورده است
و آن را غنی‌تر و متنوع‌تر کرد
قبلاً نیمه بیدار بودم
و حالا من احساس آگاهی عمیقی دارم
و حساسیت در احساس
آرزوی من این است که به گسترش این ایده‌ها کمک کنم.
تا همانطور که من از آن بهره بردم، دیگران نیز از آن بهره ببرند.
* * *
من تازه خواندن «زمزمه‌هایی از ابدیت » را تمام کرده‌ام.
به معلم پاراماهانسا، و من آرامش فراوانی را احساس می‌کنم
عشق الهی تمام وجودم را فرا گرفته است
-
مقایسه‌ای بین فروتنی و تکبر
فروتنی، دره‌ای حاصلخیز از آگاهی است
جایی که باران الهی به فراوانی می‌بارد و جمع می‌شود
و همچنین غیرممکن است که باران روی قله کوه جمع شود
بنابراین، آب‌های دانش نمی‌توانند بر سر غرور متکبرانه جمع شوند.
تکبر، درِ پذیرش و گشودگی را که از طریق آن دانش وارد می‌شود، می‌بندد.
فروتنی درها را به روی همه می‌گشاید
او حکمت را فرا می‌خواند تا بیاید و برقرار کند
تکبر، زشتی آشکاری است که بر چهره متکبر نقش بسته است.
مردم از او بیزارند و از او دوری می‌کنند
فروتنی عطر دل‌انگیزی است که صاحبش را محبوب و مطلوب همه می‌کند.

تکبر ناشی از عقده حقارت است
که به صورت چیزی که عقده برتری نامیده می‌شود، بروز می‌کند
در حالی که فروتنی زاده‌ی خرد است
یا خودشناسی
تکبر مانع جستجوی حقیقت می‌شود
اما فروتنی، نرمی و استقبال از حقیقت است
او از او التماس می‌کند که به قدس الاقداس روحش وارد شود
تکبر، ناتوانی خود را از طریق تلاش‌های ناموفقش آشکار می‌کند
تحقیر دیگران و کوچک جلوه دادن آنها
با این حال، فروتنی نشانه‌ی شگفت‌انگیزی از درک قلب‌هاست
نمونه‌ای درخشان از بزرگی و شرافت
غرور، ردای شفافی است که خودپسندان می‌پوشند
فروتنی، جامه وقار و عفت است
تکبر، دوستان و حقیقت را از زندگی او دور می‌کند.
فروتنی، دوستان و درک متقابل را جذب می‌کند
انسان متکبر مانند قوطی حلبی خالی است که وقتی به آن ضربه می‌زنیم، صدا می‌دهد.
انسان فروتن مانند ظرفی است که از نوشیدنی فرخنده حکمت پر شده است.
فروتنی جذاب است؛ شادی را در اطراف خود می‌پراکند
دوستان صمیمی و افراد مهربان را جذب می‌کند
فرد متواضع خیر و برکت را به زندگی خود می‌آورد
با فروتنی‌اش، همچون گل سرخی تازه و معطر
الهی که زندگیت پر از شادی و خوشبختی باشه
جاه‌طلبی و بزهکاری
آرزوی میلیونر شدن
عشق به مال و ثروت و طمع به چاپلوسی
این یک معیار نادرست برای شادی واقعی است
و چه کسی می‌خواهد از این طریق میلیونر شود؟
او فقط به خودش آسیب نمی‌رساند
به دیگران هم آسیب می رساند
زیرا آنها را به راه‌هایی سوق می‌دهد که به بدبختی و فلاکت منتهی می‌شود.
مثلاً یک کارگر ساده در هتل
آنکه میلیونری را می‌بیند که لباس‌های گران‌قیمت پوشیده است

او با غرور و تکبر از ماشین لوکس خود پیاده می‌شود
توسط راننده شخصی انجام می‌شود
به نعمت‌های ظاهری او حسادت می‌کند
او سعی می‌کند سبک زندگی او را تقلید کند.
او به قرض گرفتن پول و خرید ماشین، شاید یک ماشین دست دوم، متوسل می‌شود.
نیاز به نگهداری پرهزینه دارد
و او چیزهای لوکس دیگری می‌خرد
که او به اشتباه باور دارد
به او جلوه خاصی خواهد بخشید
از شکوه و جلال پوچ و ثروت واهی
او یک انسان فقیر است که با دارایی ناچیزش قمار می‌کند
او خود را در معرض مشکلاتی قرار می‌دهد که به راحتی می‌توانست از آنها اجتناب کند
کم هستند کسانی که متوجه می‌شوند
کسی که سلامتی و شادی خود را فدا می‌کند
بر قربانگاه ترس‌ها و کارهای طاقت‌فرسا
ضعف اعصاب و مشکلات قلبی
برای اینکه میلیونر شوید
او در واقع افراد ساده‌لوح و بی‌خرد را گمراه می‌کند
برای راه رفتن در مسیرهای لغزنده
جایی که زندگی با ظواهر فریبنده سنجیده می‌شود
تظاهر به شادی
در مورد استاندارد غلطی که
ثروت هدف نهایی زندگی است که فراتر از آن هیچ هدف دیگری وجود ندارد.
این باعث می‌شود مردم به حیله و فریب متوسل شوند
فریب دادن ساده‌لوحان و غارت معیشت آنها
عادات سبک زندگی پر زرق و برق
صرف نظر از اینکه پول از چه طریقی به دست آمده است
لذت بردن از تعریف و تمجید و چاپلوسی، نشانه ساده‌لوحی است
به دلیل فخرفروشیِ ناپسند و خودنماییِ زننده
همه اینها جوینده ثروت را به طمع بیشتر سوق می‌دهد
و ابداع روش‌های انحرافی
یا متوسل شدن به باج‌گیری و اعمال غیراخلاقی

برای به دست آوردن تجملات بیشتر
که به نیِ زخمی شباهت دارد
که به دستی که آن را گرفته آسیب می‌رساند
و به آن تکیه نکن
زندگی لوکس
میل به داشتن پول به هر وسیله‌ای
و نگرانی از زندگی در خانه‌ای ساده
و ترس از دست دادن موقعیت مالی
از نظر خانواده و جامعه
علاوه بر خودخواهی
اینها همه نشان دهنده ظلم و ستم است
ماجراجویی‌های حساب‌نشده
از دست دادن حس همدردی با نیازمندان
اگر همه ساده زندگی می‌کردند و ساده لباس می‌پوشیدند
مد زندگی لوکس به پایان رسیده است
که اغلب منجر می‌شود
به سوی بدبختی و سرخوردگی فراوان
و مردم سعی می‌کردند ویژگی‌های معنوی را در خود پرورش دهند
و در عوض سرکه‌ی اصیل
خودخواهی باید کنار گذاشته شود
او زندگی ساده و تفکری فرهیخته داشت
معیار استاندارد و آزمون
هیچ معامله یا همکاری لازم نیست
با کسانی که ثروت اندوخته دارند
کسانی که آنچه دیگران احساس می‌کنند را حس نمی‌کنند
دل‌هایشان نسبت به برادران بدبختشان نرم نمی‌شود
حتی اگر آنها را در لباس‌های ژنده و گرسنه می‌دیدند
ثروت به خودی خود گناه نیست
بلکه ممکن است نعمتی در دستان افراد خیر و سخاوتمند باشد
کسانی که خداوند از فضل فراوان خود آنها را غنی ساخته است
کسانی که از کمک به دیگران لذت می‌برند
و کابوس فقر و بی‌عدالتی را از دوششان برداشتند
کلمات قدرت عظیمی برای ساختن یا نابود کردن دارند
برای تسلیت و تسلی خاطر
یا برای درهم شکستن ارواح و خرد کردن احساسات

کلماتی هستند که باعث سردرگمی و گیجی می‌شوند
کلماتی که نگرانی‌ها را برطرف می‌کنند و قلب‌ها را آرام می‌کنند
باعث اعتماد به نفس و راحتی میشه
کلماتی که آتش جنگ‌های سهمگین را شعله‌ور می‌کنند
کلماتی برای تلطیف فضا
و بلاها و گرفتاری‌ها را برطرف می‌کند
خداوند به انسان مواهب فراوانیِ عطا کرده است
این شامل توانایی ابراز وجود نیز می‌شود
در کلامِ گفتاری، نوشتاری و شنیداری
برای ایجاد ارتباط معنادار و صمیمانه بین افراد
بشریت یک خانواده است
صرف نظر از ملاحظات به ظاهر متفاوت
بگذارید کلمات ابزاری برای نزدیک کردن مردم باشند، نه برای ارعاب
برای القای اطمینان خاطر، نه برای گسترش وحشت و اختلاف
برای ایجاد هماهنگی، نه برای ایجاد اختلاف
برای رفع موانع و مشکلات
نه به پر کردن مسیرها با خار و موانع
داستان کاربری که به پادشاه آموخت

مدت‌ها پیش، پادشاهی به یکی از رعایای خود گفت که اگر به یک سوال خاص پاسخ ندهد، چوبه دار در انتظارش خواهد بود.

مرد پاسخ داد: «سوال چیست، اعلیحضرت؟ »

پادشاه پرسید: «به من بگو، آگاهیِ الهی در کجا قرار دارد؟ »

مرد از پادشاه دو هفته مهلت خواست تا جواب را برایش بیاورد، و پادشاه درخواست او را پذیرفت

سپس با ناامیدی به محل کارش بازگشت و به کارفرمایش گفت که اگر ظرف دو هفته به سوال پادشاه پاسخ ندهد، هزینه آن را با جان خود خواهد پرداخت.

کاربر که به جسارت و هوشش معروف بود، به او گفت

« اجازه دهید من به نمایندگی از شما بروم و خودم به این سوال پاسخ خواهم داد .»

کاربر نزد پادشاه رفت و به او گفت

« اول از همه، اجازه دهید من بر تخت سلطنت شما بنشینم، زیرا وقتیِ چیزی را به شما می‌گویم که نمی‌دانید، من استاد شما هستم .»

پادشاه تخت خود را به کاربر تقدیم کرد و گفت

« به من بگو، آگاهیِ الهی کجا قرارِ دارد؟ »

کاربری که روی تخت نشسته بود پاسخ داد: «برای من یک گاو بیاورید .»
گاو را آوردند و کاربر پرسید: «شیرش کجاست؟ »
پادشاه پاسخ داد: «در پستان »
کاربر پاسخ داد: «اینطور نیست، شیر فقط در پستان گاو نیست، بلکه در تمام قسمت‌های بدن گاو وجود دارد، زیرا شیر ذات گاو است .»
سپس آن شخص کاسه‌ای شیر خواست و وقتی کاسه را برایش آوردند، از پادشاه پرسید: «کره کجاست؟ »
پادشاه پاسخ داد: «من کره نمی‌بینم .»
کاربر گفت: «کره آنجاست، اما در سراسر شیر پخش شده است. شیر را هم بزنید تا کره جدا شود و روی سطح آب شناور شود.»
همانطور که شیر در تمام قسمت‌های بدن گاو وجود دارد و کره در تمام مولکول‌های شیر توزیع شده است، آگاهی الهی نیز در هر اتم وجود دارد.
بنابراین، خرد کاربر جان کارفرمایش را نجات داد، زیرا پادشاه پاسخ صحیح سوال خود را دریافت کرد.
آگاهی الهی منحصر به روشن‌ضمیران نیست؛ در روح و قلب همه وجود دارد. هر کسی که عمیقاً در مراقبه فرو رود، دریچه قلب خود را باز می‌کند، حضور آگاهی الهی را احساس می‌کند و کتاب زندگی را می‌خواند. بدون این احساس واقعی، این سوال بی‌پاسخ خواهد ماند.
خردمندان می‌گویند
برای اینکه انسان در زندگی مفید باشد
او باید خود را از هرگونه نیت بدخواهانه رها کند
احساسات دردناک و میل به انتقام
حتی نارضایتی موجه
عشق را نباید از تخت سلطنت پایین کشید
عشق باید بر احساسات غلبه کند
اساس تعامل بین افراد را تشکیل می‌دهد
چیزها و علایقی در زندگی وجود دارند که بی‌نهایت بهترند
از دامن زدن به احساس نفرت و کینه
برنامه‌ریزی برای آسیب رساندن و به دام انداختن دیگران
و آتش جهنم را فرو می‌ریزد
حتی کسانی که به شیوه خاصی رفتار می‌کنند
شایسته مقام والای انسانی نیست
کاش بشریت از شعله‌ور کردن و تقویت شرارت‌ها دست برمی‌داشت

در عوض، او از چشم رضایت استفاده می‌کند
که خالق متعال به او عطا فرموده است
تمرکز بر انجام کارهای خوب برای خود و دیگران
زیرا محدود کردن فکر و احساس به نفرت
غیرفعال کردن ابزارهای خیر
که خداوند به بشر عطا کرده تا از آن استفاده کند.
در طول سفر کوتاهش به این سرزمین
تمرکز نادرست منجر به سنگدلی می‌شود
و برای برانگیختن سوءظن‌های بد و احساسات خصمانه
اگر در دل ریشه بدواند، رهایی از آن دشوار است.
این وضعیت اسفباری است که در آن دیدگاه بدبینانه رنگ باخته است.
هر چیز زیبایی زشت می‌شود و هر چیز نفیس پست می‌گردد
حتی ابزارهای بهداشتی به ابزاری برای تولید تبدیل می‌شوند
سموم و بیماری بدفرجام
اون جهنمه.
خداوند ما و شما را از آن دور نگه دارد
و درباره شر و بدی‌هایش
درود بر شما
باشد که همیشه در محاصره عشق باشید

خورشید شعور کیهانی

این مقاله در اولین شماره مجله شرق و غرب در سال ۱۹۲۵ منتشر شد. این مجله که بعدها به مجله خودشناسی معروف شد، با یک هدف تأسیس شد: نزدیک‌تر کردن مردم به یکدیگر و نشان دادن بهترین ویژگی‌ها و خصوصیات منحصر به فردی که ملت‌ها دارند و در ساختن بنای عظیم انسانی بر روی سیاره زمین نقش داشته‌اند و همچنان نقش دارند.

این معلم بزرگ سال‌های زیادی برای پرورش روحیه عشق و برادری در میان مردم تلاش کرد و تبادل تجربیات و دانش را برای ساختن زندگی شگفت‌انگیزتر، زیباتر و معنادارتر تشویق نمود. در این زمینه، او گفت: «اشتیاق ما برای دانش باید باعث شود اختلافات جزئی خود را فراموش کنیم و با کمال میل حقایق دیگران را بپذیریم. بگذارید شرق و غرب آماده شوند تا بهترین داشته‌های مردم خود را با هم مبادله کنند، زیرا همه مردم برادر و خواهر هستند و همه ما فرزندان یک میهن جهانی هستیم.»

با چشمان بسته روی تپه کوچکی نشستم و به تاریکی مطلقی که مرا احاطه کرده بود خیره شدم. ابتدا چیزی جز تاریکی نمی‌دیدم، اما در جستجوی چیزی ناشناخته اما آشنا و در عین حال شناخته شده بودم.

چشمانم را باز کردم و به دنیای باشکوه و شاد خیره شدم، آراسته به گستره‌ای بی‌پایان از مهتاب و ستارگان چشمک‌زن در پهنه‌ی فضا، مزارع و تپه‌های خندان با علف‌های زمردین به نرمی مخمل، رشته‌کوه‌های درخشان، امواجی که بر دریاهای متلاطم می‌کوبیدند، و شهرهایی که به دستاوردها و اختراعات بی‌شمار بشر می‌بالیدند. با این حال، هر چیزی که می‌دیدم به نظر می‌رسید مرا به خاطر هدر دادن وقتم در تفکر سرزنش می‌کند و مرا به رویاپردازی و گم شدن در دنیای خیال متهم می‌کرد.

دنیا به من گفت: «چرا چشمانت را می‌بندی و زیبایی مرا از نظرت دور می‌کنی و در تاریکیِ پوچ و برهوتِ تاریک زندگی می‌کنی؟»

من زمزمه کردم: «ای متجاوز جسور، اگر زیبایی درون نبود، زیبایی تو هیچ شکوه و درخششی نداشت!»

به محض اینکه این فکر از ذهنم گذشت، ندایی پنهان از گوشه‌ای عمیق در روحم احساس کردم و حواسم لرزید و سلول‌های بدنم جان گرفتند.

دوباره چشمانم را بستم تا دریایی از تاریکی را ببینم. با دقت به قلب تاریکی قیرگون خیره شدم و به دنبال کورسویی از نور گشتم - نوری که می‌دانستم وجود دارد و فقط به جستجو نیاز داشت تا آن را پیدا کنم. ناگهان، فکری ضعیف و تقریباً درخشان را دیدم که از یکی از گوشه‌های آن اتاق عمیق و مخفی بیرون می‌آمد. توجهم را روی آن ایده ضعیف متمرکز کردم و آن روشن‌تر و روشن‌تر شد تا اینکه شکوه پنهان خود را آشکار کرد.

و کشف کردم که می‌توانم آنجا بدون چشم ببینم و هر فکری را ببینم که مانند آذرخشی می‌درخشد که می‌درخشد و سپس ناپدید می‌شود، یا مانند دسته‌ای از شهاب‌های چشمک‌زن فراوان می‌درخشد که افشانه‌ای از نور منتشر می‌کنند که ناگهان در آسمان ذهنم ظاهر می‌شود و سپس ناپدید می‌شود. توانستم هر درخشش، هر جرقه را بشمارم و ارزش زمانی و انرژی هر یک را درک کنم. چه بینش متافیزیکی باشکوهی!

و من همچنین می‌توانستم بدون گوش‌هایم بشنوم، و با چنان وضوحی به صدای ضعیف اما رعدآسای افکارم گوش دادم، بله، به زمزمه‌های آرام وجدان و صدای خاموش خرد گوش دادم، هر آنچه را که آن صداها می‌گفتند با چنان وضوحی شنیدم، گویی قبلاً هرگز نشنیده بودم، و برای اولین بار، حضور این خویشاوندان درونی و نامرئی را احساس کردم، دلسوزی و بی‌تفاوتی آنها را نسبت به خودم حس کردم، این خویشاوندانی که مدت‌ها پیش در اعماق وجودم، در اتاق‌های تاریک، در حال نقشه کشیدن، هماهنگی

و شکل دادن به سرنوشتم زندگی کرده بودند، با این حال آنها پنهان، فروتن و پنهان ماندند، گویی هیچ حضور یا وجودی نداشتند.

چه کار بزرگی انجام می‌دهید، ای خویشاوندان و دوستان پنهانی! چرا اینقدر واضح و آشکار ظاهر نمی‌شوید؟

آیا از نگاه‌های خام و خشن ذهن‌های بشری وحشت دارید؟ یا شاید از ظاهر شدن در گرگ و میش رنگ‌پریده‌ی ذهنیت‌هایی که قادر به تفکر ظریف و پالوده نیستند، می‌ترسید! یا شاید از خفه شدن در اثر ارتعاشات شدید ماده‌ی متراکم وحشت دارید!

با این حال، چقدر در بیرون آمدن از اتاق‌های تاریک برای ساختن آسمان‌خراش‌ها، پل‌های عظیم و انواع دستاوردهای مادی مهارت دارید، و سپس بدون اینکه کسی متوجه شما شود یا از شما تجلیل کند، برمی‌گردید!

قطاری که در تاریکی شب با سرعت حرکت می‌کند، هواپیماهای غران، کشتی‌های عظیم شناور مانند روستاهایی بر سطح اقیانوس، شاهکارهای هنری، معبد آتنای باکره، پارتنون و تاج محل، همه معجزاتی هستند که به دست بشر ساخته شده‌اند و همه مرا به یاد تو و قدرت‌هایت می‌اندازند که از اندیشه‌های قدرتمند الهام گرفته‌اند!

اما وقتی دریاچه را با آب‌های درخشانش می‌بینم که مرا به سوی خود فرا می‌خواند تا تشنگی‌ام را فرو نشانم، و ابرهای تیره را که رودخانه‌ها و آبشارهای باران را جاری می‌کنند تا مزارع و درختان پر از میوه‌های شیرین و خوشمزه را تغذیه کنند، و وقتی می‌بینم که نور ماه کامل در هنگام شب شعله‌ور می‌شود، و چرخه فصول را مشاهده می‌کنم، و زمینی را که در فرشی ضخیم از علف پوشیده شده است، و ابرهای سرخی را که پرتوهای پرده افق به اشکال مختلف تراشیده‌اند، همه این تصاویر بدیع و بی‌نظیر را می‌بینم، و در آن دست کیهانی که با قدرت و حکمت در همه جا کار می‌کند، تأمل می‌کنم!

و من با شگفتی به آن صدای کیهانی می‌اندیشم که به خورشید، ماه، سیارات، زمین، طبیعت، فصول، همه نیروهای کور، دریاها با جزر و مدشان، انسان، زندگی و مرگ فرمان می‌دهد و آنها صدایش را می‌شنوند و از آن اطاعت می‌کنند.

آیا گوشه‌ای پنهان، بدون محدودیت یا پایانی وجود دارد که در آن ایده‌های روشنگرانه پنهان شده و بدون اینکه کسی متوجه آنها شود، در کیهان عمل می‌کنند؟

از دریچه‌های خاطره نگاه کردم و آغاز کودکی‌ام را به یاد آوردم، زمانی که خورشید آگاهی‌ام در آسمان زندگی‌ام طلوع کرد و هنگامی که به آرامی از تاریکی ذهن ناخودآگاه طلوع کرد، تنها بخش کوچکی از افق ذهنم را

روشن کرد، بنابراین چیزی جز مادرم، اسباب‌بازی‌هایم و چند تکه آب‌نبات با رنگ‌های مختلف ندیدم.

بعدها، همچنان که آگاهی‌ام روشن‌تر می‌شد، بخش بزرگ‌تری از افق ذهنی‌ام را دیدم؛ روشن شد و چیزهای زیادی را دیدم که قبلاً هرگز ندیده بودم؛ دوستانم، اقوامم، همسایگانم، کشورم را دیدم - همه ظاهر شدند و در میدان دید من قرار گرفتند.

در آسمان ذهنم، خورشید آگاهی‌ام با نوری ثابت و قدرتمند می‌درخشید و هر آنچه را که پیش از این پنهان بود، روشن می‌کرد. من همه مردم، همه ملت‌ها، همه موجودات، طبیعت، سیارات، ستارگان و همه الکترون‌های تابشی را دیدم. من حتی کیهان و فضای بی‌کران را دیدم!

و من قبلاً نمی‌دانستم که در تاریکی ذهنم، خورشید آگاهی کیهانی را کشف خواهم کرد!

کنترل تمایلات شیطانی

فردی که در مصرف الکل زیاده‌روی می‌کند، معتاد می‌شود و این اعتیاد منجر به یک عادت مضر و موذیانه می‌شود. اگر هیچ تلاشی برای ترک نوشیدن خود نکنند، ممکن است به یک الکلی تبدیل شوند و از ولع غیرقابل کنترل برای الکل رنج ببرند. این افراد بدشانس اغلب پول خود را صرف الکل می‌کنند. آنها کم غذا می‌خورند و به نظر می‌رسد که از خود نوشیدنی مست‌کننده تغذیه می‌کنند. با ریشه دواندن این عادت مخرب، آنها احساس مسئولیت خود را در قبال سلامتی و جایگاه خود در خانه، جامعه و جهان از دست می‌دهند.

توصیف قبلی از الکلی‌های مست صرفاً نمونه‌ای از چیزی است که من آن را «الکلی‌های روانی» می‌نامم. این الکلی‌های روانی یا ذهنی را می‌توان بر اساس شرایط روانی خاص خود طبقه‌بندی کرد که ممکن است مزمن و مقاوم به درمان باشند، مانند خشم، ترس، میل جنسی افسارگسیخته، لذت بردن از آسیب رساندن به دیگران، قمار، دزدی، حسادت، نفرت، طمع، بدخلقی، شارلاتانیسم، حماقت و جنون.

وقتی فردی از اوایل کودکی طغیان‌های غیرطبیعی خشم، ترس، حسادت یا هر یک از ویژگی‌های ذکر شده را نشان می‌دهد، گواه این است که این عادات روانی غیرطبیعی را در زندگی قبلی خود کسب کرده است. والدینی که متوجه هر یک از این گرایش‌های روانی مضر در فرزندان خود، حتی در سنین

پایین، می‌شوند، باید موضوع را جدی بگیرند و برای جلوگیری از ابتلای کودک به اعتیاد روانی، در حالت ایده‌آل، با قرار دادن او در محیطی متفاوت و تحت مراقبت مربیان معنوی، اقداماتی انجام دهند.

با همراهی خوب و محیطی حمایتی در طول چندین سال، یک فرد الکلیِ دارای بیماری روانی می‌تواند از چنگال خفقان‌آور رذایل اکتسابی خود رهایی یابد. در حالی که فرد الکلیِ دارای بیماری روانی تحت مراقبت‌های پزشکی مناسب در یک محیط حمایتی قرار می‌گیرد، باید از عواقب وخیم عادات نکوهیده خود آگاه شود و تشویق شود که در مورد آنها تأمل کند و تلاش واقعی برای جلوگیری از بروز این رفتارهای نفرت‌انگیز و مخرب تحت هر شرایطی انجام دهد. هر نمونه از غرق شدن در یک عادت بیمارگونه روانی که در تجسم قبلی به دست آمده است، آن را در ذهن آگاه تقویت و تثبیت می‌کند تا زمانی که فرد به معنای واقعی کلمه برده آن شود.

فرد عصبانی، شهوتران یا حریص جایگاه خود را فراموش می‌کند و رابطه خود را با جامعه نادیده می‌گیرد و مرتکب اشتباهات بزرگی می‌شود که زندگی خود و دیگران را نابود می‌کند. بسیاری از این افراد مبتلا به بیماری روانی معتقدند که با ابراز عادات روانی خود، خود را تخلیه می‌کنند و تسکین می‌یابند. با این حال، غرق شدن در انگیزه‌های مضر عادتی با عواقب وخیم است، زیرا با ابراز مکرر چنین رفتار زننده‌ای، فرد از نظر روانی معتاد می‌شود و خود را در همه جا و همه زمان‌ها در نظر دیگران مضحکه می‌کند.

اگر کودکان در حالی که ذهنشان هنوز در حال رشد و انعطاف‌پذیری است، در معرض یک محیط سمی قرار گیرند، عادت‌های بدی در آنها ایجاد می‌شود که در صورت عدم کنترل، می‌تواند منجر به بیماری‌های روانی شدید شود. والدینی که متوجه تغییر ناگهانی در فرزند خود می‌شوند - مانند کودکی که قبلاً آرام بود و دائماً ناراضی می‌شود - باید توجه دقیقی داشته باشند، علل ناامیدی و سرخوردگی او را شناسایی و برطرف کنند و راه‌های جدید و سازنده‌ای برای هدایت انرژی او به شیوه‌ای مفید و مؤثر پیدا کنند.

کسانی که هر یک از ویژگی‌های ذکر شده را از خود نشان می‌دهند، الکلی‌های روانی هستند. آن‌ها بی‌پروا و غیرمسئولانه

بر سیل خروشان عادت‌های بد سوار می‌شوند و با تسلیم داوطلبانه و درمانده خود در برابر جریان‌های شهوت و با نشان دادن بدترین ویژگی‌هایشان، شادی خود را در هم می‌شکنند.

سرزنش، نصیحت یا سرزنش الکلی‌های دارای بیماری روانی به خاطر تمایلات خشونت‌آمیزشان بی‌فایده است. وضعیت روانی آنها نتیجه‌ی عادات بد مکرر آنهاست. آنها باید مانند بیماران روانی که از اختلالات روانی لاعلاج رنج می‌برند، درمان شوند.

تغییر همنشینان مؤثرترین درمان برای هر نوع مسمومیت حاد روانی است، زیرا اراده فرد مسموم روانی در بند عادت است و بنابراین هیچ مقاومتی در برابر شر ندارد. مناسب‌ترین درمان، انتقال مستقیم او به محیطی است که به عنوان پادزهر برای وضعیت روانی مسمومش عمل کند. فرد تحریک‌پذیر باید - در صورت امکان - با یک یا چند نفر که حتی در شرایط تحریک‌آمیز و تحریک‌پذیر عصبانی نمی‌شوند، قرار داده شود. فرد شهوتران باید توسط افراد خوددار احاطه شود. یک دزد حرفه‌ای به معاشرت با افراد صادق نیاز دارد. یک فرد ترسو و ترسو را می‌توان با تشویق او به معاشرت با افراد شجاع و خواندن زندگینامه قهرمانان کمک کرد. کسانی که خلق و خوی تند و ترش دارند باید با افرادی که طبیعت شاد و طبیعتاً خوش‌برخوردی دارند، معاشرت کنند.

فرد الکلی مبتلا به بیماری روانی باید به خاطر داشته باشد که یبوست یا عملکرد ضعیف روده، همراه با مصرف گوشت، به ویژه گوشت گاو و خوک، بیماری روانی او را تشدید کرده و آن را بیشتر در مغزش تثبیت می‌کند. گنجاندن مقدار زیادی میوه و سبزیجات در رژیم غذایی روزانه، تمرین روزه آب میوه یک روزه در هفته و گاهی اوقات روزه گرفتن طولانی‌تر، به اصلاح نواحی مغز که عادات مضر در آنها متمرکز شده است، کمک زیادی خواهد کرد.

فعالیت جنسی بیش از حد به سیستم عصبی و سلول‌های مغزی آسیب می‌رساند و باعث خشم در فرد الکلی مبتلا به بیماری روانی می‌شود. علاوه بر این، افراط در رابطه جنسی اراده را تضعیف می‌کند. بنابراین، همه افراد الکلی مبتلا به بیماری روانی باید یاد بگیرند که امیال جنسی خود را کنترل کنند

تا بتوانند در روابط زناشویی خود، همانطور که طبیعت حکم می‌کند، اعتدال را رعایت کنند.

ما اغلب می‌بینیم که نان‌آوران یا سرپرستان خانواده - چه پدر باشند چه پسر، و در برخی جوامع، مادر یا دختر - به دلیل این احساس که جایگاهشان به آنها حق کنترل و تحمیل اراده‌شان را می‌دهد، به سمت الکلیسم گرایش نشان می‌دهند. این دیکتاتورهای کوچک نباید خشم خود را بر اعضای خانواده که به آنها نیاز دارند و به آنها وابسته هستند، خالی کنند، زیرا اگر این کار را انجام دهند، احترام و عزت عزیزان خود را از دست خواهند داد.

وقتی یک دیکتاتور خانواده معتقد است که می‌تواند هر کاری که دلش می‌خواهد در خانه انجام دهد، شروع به نشان دادن صفات ناخوشایند و ویژگی‌های نکوهیده خود حتی در خارج از دایره خانواده می‌کند. در نهایت، او به این رفتار شرم‌آور عادت می‌کند و در هر کجا و هر زمان مطابق آن عمل می‌کند. اگر این افراد مستبد تمایل خود را برای تسلط بر عزیزانشان کنترل نکنند، به تدریج از نظر ذهنی ناپایدار می‌شوند، بدون بلوغ عاطفی عمل می‌کنند و مشکلات زیادی را برای نزدیکان خود، کسانی که گهگاه با آنها تعامل دارند و همچنین خودشان ایجاد می‌کنند.

هر کسی که معتقد است بیمار روانی است، باید به دنبال درمان باشد. حداقل باید از تلاش برای آلوده کردن دیگران دست بردارد. تصور کنید که آرام در خانه نشسته‌اید، شاید کنار شومینه کتاب می‌خوانید که ناگهان یک راسوی بدبو وارد خانه‌تان می‌شود! طبیعتاً غوغایی به پا می‌شود و شما و اطرافیانتان بدون شک سعی می‌کنید راسوی بدبو را فراری دهید و خودتان را در مواد شیمیایی ناخوشایند غوطه‌ور کنید. در نتیجه، هم خانواده و هم راسوی بدبو آسیب خواهند دید.

به همین ترتیب، درست نیست که یک راسو وارد محیطی شود که حضورش را نمی‌خواهد، زیرا ممکن است باعث آزار همه اطرافیانش شود و در نهایت با او بی‌رحمانه رفتار شود.

دوستان من، به یاد داشته باشید که راسو، با لرزش‌های ذهنیِ طبیعتِ بدخواهانه‌ای که در چهره‌اش منعکس شده و در چشمانش آشکار است، در محیط‌های آرام، صلح‌آمیز و آرام

آسیب‌های بزرگی ایجاد می‌کند. این انسان در هیچ کجا مورد استقبال قرار نمی‌گیرد.

پنهان کردن وضعیت روانی خود بهتر از تسلیم شدن در برابر نفوذ آن در میان مردم است. افراط شرم‌آور، یا آزاد گذاشتن امیال و هوس‌های خود، زمینه‌ی حاصلخیزی است که در آن انگیزه‌های قبل و بعد از تولد رشد و شکوفا می‌شوند. بنابراین، هر کسی که از این رنج رنج می‌برد باید بسیار مراقب باشد که در محیطی زندگی نکند که بذرهای روانی ذاتی عادات بد یا تمایلات پرخاشگرانه را پرورش می‌دهد.

البته وقتی کسی را ملاقات می‌کنید که با چاپلوسی ساختگی با شما رفتار می‌کند و با لبخندی مصنوعی به شما می‌گوید «خیلی وقته ندیدمت!» و با خود می‌گوید «لعنت خدا بر ساعتی که ما را به هم رساند»، احساسات او را درک می‌کنید، از او بیزار می‌شوید و از چاپلوسی دروغین او منزجر می‌شوید.

شخصاً می‌خواهم بدانم جایگاهم در بین مردم کجاست. صداقت را، هر چقدر هم که آزاردهنده یا خشن باشد، به تظاهر دروغین ترجیح می‌دهم. هیچ‌کس نمی‌خواهد مار ریاکاری از زیر دسته‌ای از لبخندهای گلگون یا پشت کلمات شیرین و چاپلوسانه به سمتش نشانه گرفته شود.

با همه این اوصاف، بهتر است که یک الکلیِ بیمار روانی، حتی اگر فقط برای نمایش و تظاهر باشد، با دیگران دوستانه رفتار کند، نه اینکه آنها را با سموم شخصیت شوم خود آلوده کند.

تمرین روزانه‌ی خویشتن‌داری، حتی در مسائل جزئی، به فرد الکلیِ بیمار روانی کمک می‌کند تا به تدریج از افراط رقت‌انگیز در عادات بد خود رهایی یابد.

درود بر شما

قدرت تمرکز

برای اینکه یک جوینده پذیرا شود، باید آرام بنشیند و افکار خود را بر روی آرزویی که شایسته تمرکز است متمرکز کند تا ذهن و افکارش کاملاً جذب آن ایده شود. وقتی اراده انسان با اراده الهی دانا و قادر مطلق همسو شود، می‌توان با موفقیت از آن برای رسیدن به هدف مورد نظر استفاده کرد. نمی‌توان

صرفاً نشست و منتظر ماند تا موفقیت به سراغش بیاید. وقتی مسیر خود را تعیین می‌کنید و تصمیم می‌گیرید که به جلو حرکت کنید، باید اراده خود را فعال کنید و تلاش عملی به خرج دهید، آنگاه خواهید دید که تمام عناصر موفقیت از جایی که کمترین انتظار را دارید به سراغتان می‌آیند. در اراده شما، که با جریان الهی پر شده است، پاسخ دعاهایتان نهفته است. وقتی از آن اراده استفاده می‌کنید، دریچه‌ای را باز می‌کنید که از طریق آن پاسخ دعاهایتان را دریافت می‌کنید. این تجربه شخصی من است. در گذشته، سعی می‌کردم کارهای خاصی را صرفاً برای آزمایش اراده‌ام انجام دهم، اما اکنون این کار را نمی‌کنم زیرا از قبل نتیجه را می‌دانم: هر چیزی که آرزو می‌کنم به حقیقت می‌پیوندد.

سال‌ها پیش، یکی از شاگردانم را دیدم که گمراه شده بود. با پیش‌بینی عواقب اجتناب‌ناپذیر و دردناک اعمالش، سعی کردم با هر وسیله منطقی او را متقاعد کنم که از مسیرش برگردد. اما متوجه شدم که نمی‌توانم به او کمک کنم، زیرا او مصمم بود که به راه شر ادامه دهد. سرانجام، با خودم گفتم: «حال که او می‌خواهد این کار را انجام دهد، او را به حال خود رها می‌کنم.» اما عشق و توجه من به او به سرعت بازگشت و زیر درخت انجیر نشستم و او را تصور کردم. با اشتیاق فراوان، پیوسته این پیام ذهنی را برای او می‌فرستادم: «از تو التماس می‌کنم که برگردی.» عصر، احساسی قوی و شهودی در درونم، چه در جسم و چه در ذهن، برانگیخته شد که او واقعاً در حال بازگشت است. ناگهان، «پسر گمشده» ظاهر شد، به خانه آمد. او با تعظیم به من سلام کرد و گفت: «تمام روز، هر جا که رفتم و هر کاری که کردم، چهره تو را دیدم.» این به چه معناست؟ گفتم: «خدا از طریق من تو را صدا می‌زد. این ندای او بود، نه من. خواسته‌ی من خودخواهانه نبود، اما مصمم بودم که تا وقتی تو برنگشتی، اینجا را ترک نکنم.» این نوع عزم و اراده می‌تواند تغییرات بزرگی در جهان ایجاد کند. واقعاً قدرتی شگفت‌انگیز و شگفت‌انگیز است!

بنابراین، دعای عمیق تأثیر قدرتمند و عمیقی دارد. بهترین زمان برای دعا شب است که حواس‌پرتی‌ها به حداقل می‌رسند. اگر لازم است شب‌ها کمی بخوابید، این کار را انجام دهید تا

ذهن خود را در طول نماز شب هوشیار و متمرکز نگه دارید و با خدا باشید. این ممکن است در ابتدا دشوار به نظر برسد، اما با تلاش مداوم آسان‌تر می‌شود و از نتایج شگفت‌انگیزی که به دست خواهید آورد شگفت‌زده خواهید شد. وقتی اراده‌ای منحصر به فرد و پویا دارید، خداوند شروع به پاسخ دادن می‌کند و هنگامی که مطلق بی‌نهایت سکوت خود را می‌شکند، غرق در شادی خواهید شد. اما تا زمانی که شخصی حتی یک تمایل خودخواهانه برای اثبات قدرت دعاهای خود به دیگران داشته باشد، یا اگر آنها را به کالایی برای سود بردن تبدیل کند، آن قدرت را از دست خواهد داد و خداوند دیگر به آنها پاسخ نخواهد داد، زیرا آنها مانعی بین خود و خدا ایجاد کرده‌اند و از او فاصله گرفته‌اند. خداوند تنها زمانی به سراغ جویندگان می‌آید که صادق و راستگو باشند و او را به خاطر او دوست داشته باشند. وقتی شخصی خودخواه است و به غرور و خودستایی متوسل می‌شود، خداوند می‌داند که آنها آنها را نمی‌خواهند، بلکه به دنبال تجلیل از غرور خود هستند و دعوت آنها را نمی‌پذیرد.

چه کسی با عزم و پشتکار تا زمان پاسخ خدا، پایداری خواهد کرد؟

خداوند جوهره عشق و سرچشمه محبت است. اگر بدانید چگونه با نیت ارتباط با او مراقبه کنید، او به درخواست‌های عاشقانه شما پاسخ خواهد داد. نیازی به التماس برای رسیدن به او نیست. اما چه کسی زمان لازم را اختصاص می‌دهد؟ و چه کسی آنقدر پشتکار نشان می‌دهد تا به جهنمی سوزان از تمرکز ذهنی تبدیل شود تا پاسخ او را دریافت کند؟

اگر بدهی‌هایی دارید که نمی‌توانید پرداخت کنید، یا اگر آرزوی شغلی دارید، ابتدا مدیتیشن کنید. در سکوتی که پس از مدیتیشن عمیق ایجاد می‌شود، ذهن خود را با عزم راسخ بر نیازتان متمرکز کنید، اما دائماً نتیجه را زیر نظر نداشته باشید. اگر دانه‌ای را در خاک بکارید و مدام آن را بکنید تا ببینید آیا رشد می‌کند یا نه، هرگز جوانه نخواهد زد. به همین ترتیب، اگر - هر بار که دعا می‌کنید - به دنبال نشانه‌ای باشید که خدا آرزوی شما را برآورده کرده است، به آنچه می‌خواهید نخواهید رسید. بدون وقفه به دعا ادامه دهید و بقیه را به خدا بسپارید. نقش شما

جلب توجه خدا به نیازتان و انجام وظیفه خود در کمک به او برای تحقق امیدتان است. به عنوان مثال، در مورد بیماری‌های جدی، هر کاری از دستتان برمی‌آید برای بهبود انجام دهید، اما با اطمینان بدانید که درمان نهایی در دستان خداست. بگذارید این فکر هر شب در مدیتیشن شما همراهتان باشد. با عزم راسخ و توکل مطلق دعا کنید، و روزی خواهید دید که بیماری ناگهان ناپدید شده است.

ذهن ابتدا تلقین‌ها را دریافت می‌کند، سپس خداوند ذهن را با قدرت خود شارژ می‌کند و در نهایت، مغز نیروی حیات را برای ایجاد شفا آزاد می‌کند. شما از میزان قدرت الهی ذخیره شده در ذهن خود اطلاعی ندارید. این قدرت تمام عملکردهای بدن را کنترل می‌کند. می‌توانید با استفاده از این قدرت ذهن، هر بیماری جسمی را درمان کنید. ابتدا ضروری است که روش صحیح مراقبه را بدانید و سپس قادر خواهید بود از قدرت تمرکز، که توسط قدرت الهی تقویت شده است، برای درمان بدن یا مقابله با هر بیماری دیگری استفاده کنید.

سعی کنید هر روز کاری دشوار انجام دهید، حتی اگر پنج بار شکست بخورید، به تلاش ادامه دهید. وقتی موفق شدید، از اراده متمرکز خود برای انجام کار دیگری استفاده کنید. به این ترتیب، قادر خواهید بود کارهای بزرگ را با سرعت بیشتری انجام دهید. اراده، تجلی زنده‌ای از تصویر خدا در درون شماست. در اراده، قدرت بی‌نهایت نهفته است: همان قدرتی که تمام نیروهای طبیعت را کنترل می‌کند. و از آنجایی که شما به تصویر خدا آفریده شده‌اید، آن قدرت در دستان شماست تا به هر آنچه می‌خواهید برسید: می‌توانید رفاه و فراوانی ایجاد کنید و نفرت را به عشق تبدیل کنید. از خدا بخواهید که به شما در کنترل جسم و ذهن کمک کند و سپس پاسخ خدا را دریافت خواهید کرد. من دائماً می‌بینم که والاترین آرزوهایم قبلاً برآورده شده‌اند.

بزرگترین نیاز ما به خداست

روی پیشانی، بین ابروها، دروازه بهشت قرار دارد. این مرکز مغز جایگاه اراده است. وقتی ذهن خود را روی این مرکز متمرکز کنید و با آرامش اراده کنید، هر آنچه را که آرزو کنید

برآورده خواهد شد. بنابراین، هرگز نباید از اراده خود برای اهداف شیطانی استفاده کنید. تمایل به آسیب رساندن به شخص دیگری یا آرزوی آسیب رساندن به آن شخص، سوءاستفاده وحشتناک از قدرتی است که خداوند به شما عطا کرده است. اگر متوجه شدید که اراده شما را به گمراهی می‌کشاند، باید فوراً متوقف شوید. زیرا ادامه دادن در آن جهت نه تنها اتلاف انرژی مقدس است، بلکه باعث می‌شود که آن قدرت را از دست بدهید و دیگر نمی‌توانید از آن حتی برای اهداف خوب استفاده کنید.

اول و مهمتر از همه، دعاها باید منطقی و مشروع باشند. ما نباید از خدا چیزهایی بخواهیم که در چارچوب نظم طبیعی زندگی غیرممکن یا غیرمنطقی هستند. ما فقط باید نیازهای ضروری خود را بخواهیم. همچنین باید بین «نیازهای ضروری» و «نیازهای غیرضروری» تمایز قائل شد. بهترین راه برای درمان «نیازهای غیرضروری» بررسی و موشکافی این نیازها در پرتو منطق و عقل است. رویای ساختمان‌های باشکوه قبلاً یکی از سرگرمی‌های من بود، اما این میل اکنون کمرنگ شده است. من در حال حاضر صاحب بسیاری از این سازه‌ها هستم، با تمام مشکلاتی که از نظر تعمیر و نگهداری به همراه دارد. مالکیت یک مسئولیت سنگین است. میل به داشتن چیزهای بی‌فایده باید کنار گذاشته شود و فرد باید صرفاً بر نیازهای واقعی تمرکز کند.

بزرگترین نیاز انسان به خداست. وقتی او را بشناسد، نه تنها «نیازهای ضروری» او، بلکه «نیازهای غیرضروری» او را نیز برآورده می‌کند! او هر آرزوی قلبی او را برآورده می‌کند، همانطور که عزیزترین امیدها و رویاهایش را برآورده می‌کند.

به عنوان یک پسر بچه در هند، آرزوی شدیدی برای داشتن یک اسبچه داشتم، اما مادرم اجازه نمی‌داد. سال‌ها بعد، وقتی مدرسه پسرانه‌ام را در رانچی تأسیس کردم، یک مادیان برای استفاده خودمان آوردم. یک روز صبح، متوجه شدم که او یک کره اسب به دنیا آورده است، درست همانطور که در کودکی آرزویش را داشتم! چنین آزمایش‌هایی بارها برای من اتفاق افتاده است. مدت‌ها پیش، در سفری به کشمیر، این ساختمان

(مقر خودشناسی) را در یک رؤیا دیدم. سال‌ها بعد، این مکان را دیدم و بلافاصله آن را به عنوان همان ساختمانی که در رؤیا دیده بودم، شناختم و متوجه شدم که خدا قصد داشته آن را از آن من کند.

وقتی عمیقاً و با پشتکار دعا می‌کنید، شادی عظیمی را احساس خواهید کرد که قلب و وجودتان را پر می‌کند.

تا زمانی که آن شادی را احساس نکردید، راضی و قانع نشوید، زیرا وقتی آن لذت عظیم را در قلب خود احساس کردید، خواهید دانست که دعای شما به خدا رسیده است و شما در ذهن او هستید و پروردگارتان به شما عطا خواهد کرد و شما راضی و خشنود خواهید شد.

خداوند به شما توفیق عنایت فرماید، درود بر شما

چهار روش ضروری



ارتباط بین خود معنوی و بدن و ذهن، علت اصلی تمام دردها، محدودیت‌ها، قیود، کاستی‌ها و نواقص ماست. به دلیل این ارتباط، ما به اندازه درد و لذت، هیجان را تجربه می‌کنیم، تا حدی که نمی‌توانیم سعادت یا آگاهی الهی را تجربه کنیم. دین، در ذات خود، شامل اجتناب مداوم از درد و دستیابی به سعادت خالص یا خدا است.

همانطور که تصویر حقیقی خورشید را نمی‌توان به وضوح بر روی سطح آب متلاطم دید، طبیعت حقیقی و سعادتمند روح معنوی (بازتاب کل روح) را نیز نمی‌توان با امواج آشفتگی و اضطراب ناشی از یکی دانستن روح با حالات متغیر و متغیر بدن و ذهن، درک یا دریافت کرد. و همانطور که آب متلاطم تصویر حقیقی خورشید را تحریف می‌کند، یک ذهن آشفته نیز از

طریق این هویت یا دلبستگی، طبیعت جاودانه سعادتمند روح درونی را تحریف می‌کند.

هدف این فصل، بررسی آسان‌ترین، صحیح‌ترین و مؤثرترین روش‌هایی است که هر کسی می‌تواند به کار گیرد، روش‌هایی که می‌تواند خودِ معنویِ سعادتمندِ ابدی را از وابستگی دردناکش به ذهن و بدن رهایی بخشد، و بدین ترتیب آن را برای همیشه از درد و رنج رهایی بخشد و به سعادت معنوی که جوهر دین است، ارتقا دهد.

کتاب‌های حکمت شرقی می‌گویند:

«اگر می‌توانستی از جسم فراتر بروی و بفهمی که یک روح هستی، به سعادت ابدی می‌رسیدی و از همه دردها رهایی می‌یافتی.»

چهار مسیر دینی بنیادی و جهانی وجود دارد که تمرین روزانه آنها به رهایی نفس معنوی از محدودیت‌های جسم و ذهن کمک می‌کند. این چهار مسیر شامل تمام اعمال دینی معقول است که توسط پیامبران، قدیسان و فرزانگان روشن ضمیر آموزش داده یا توصیه شده‌اند.

اعمال دینی، اعمالی هستند که توسط پیامبران در قالب آموزه‌های مختلف تأسیس و آموزش داده شده‌اند. کسانی که بینش محدودی دارند، از درک اهمیت واقعی این آموزه‌ها باز می‌مانند و معانی سطحی آنها را می‌پذیرند و به تدریج به سطح مناسک، مراسم، اشکال، آداب و رسوم، سنت‌ها و اعمال خشک و انعطاف‌ناپذیر تنزل می‌کنند. این منشأ تعصب نسبت به احزاب و فرقه‌ها است.

ما باید درک کنیم که ما برای قوانین و مقررات آفریده نشده‌ایم، بلکه آنها برای ما وجود دارند. آنها با تغییر ما تغییر می‌کنند و با پیشرفت ما توسعه می‌یابند. و وظیفه ما این است که از روی جهل و تعصب، به اصل قانون پایبند باشیم، نه به ظاهر آن.

آداب و رسوم و اشکال عبادت بر اساس مکاتب مختلف فکری متفاوت است، اما جوهره خالص مکاتب مختلف فکری پیامبران در هسته خود یکی است، اما اکثر مردم این را نمی‌فهمند!

متفکران بزرگ تلاش می‌کنند تا با استفاده از قدرت ذهنی خود، حقیقت نهایی را شناسایی کنند، اما در تلاش خود شکست می‌خورند زیرا حقیقت نهایی را نمی‌توان تنها از طریق دانش ذهنی درک کرد.

دانش با فهم صرف متفاوت است. درک عقلانی شیرینی عسل اگر کسی هرگز آن را نچشیده باشد، غیرمنطقی است. به همین ترتیب، دانش دینی از اعماق تجربه انسانی سرچشمه می‌گیرد. این اغلب کاری است که ما هنگام تلاش برای درک خدا، آموزه‌های دینی و اخلاق انجام می‌دهیم؛ ما به ندرت به دنبال شناخت این چیزها از طریق تجربه درونی و معنوی هستیم.

جای تأسف است که کسانی که از قوای فکری برخوردارند و می‌توانند از ذهن خود برای کشف حقایق علوم طبیعی و سایر حوزه‌های دانش استفاده کنند، اغلب بر این باورند که می‌توانند والاترین حقایق دینی و اخلاقی را تنها از طریق عقل حسی درک کنند. متأسفانه، ذهن و قوای فکری آنها به جای اینکه منبع کمک باشند، اغلب به عنوان مانع عمل می‌کنند و مانع درک آنها از ذات حقیقت می‌شوند.

حال بیایید چهار مسیر مذهبی را که رشد معنوی را مشخص می‌کنند، بررسی کنیم:

اول: روش ذهنی - روش رایج و طبیعی، اما از نظر ادراک بسیار سریع ناکارآمد است. رشد و نمو ذهنی طبیعی و در همه موجودات آگاه مشترک است. خودآگاهی ما چیزی است که ما را از حیوانات پست‌تر که درجات مختلفی از آگاهی دارند اما خودآگاهی ندارند، متمایز می‌کند.

در مراحل و فرآیندهای رشد و تکامل، درمی‌یابیم که این آگاهی به تدریج به خودآگاهی تبدیل می‌شود. از آگاهی حیوانی، حس خودشناسی پدیدار می‌شود و به تدریج آگاهی تلاش می‌کند تا خود را آزاد کند و خود را از طریق خودش بشناسد. بنابراین، به خودآگاهی گذار می‌کند؛ این گذار ناشی از نظم طبیعی رشد است. روان انسان، که به حالات جسمی و روانی متعددی متصل است، به تدریج و به طور طبیعی تلاش می‌کند تا از طریق خودش به خود واقعی‌اش بازگردد.

توسعه تفکر آگاهانه یکی از راه‌هایی است که خودِ معنوی از طریق آن خود را ارتقا می‌دهد و از محدودیت‌های جسمی و روانی رهایی می‌بخشد. تلاش خودِ معنوی برای بازگشت به خودِ واقعی‌اش از طریق توسعه تفکر و تأمل، طبیعی است. این راهِ دنیاست.

روح جهانی خود را در مراحل مختلف رشد بیان می‌کند: از پایین‌ترین تا بالاترین سطح. در سنگ و خاک، هیچ آگاهی یا حیاتی به آن شکلی که ما درک می‌کنیم وجود ندارد، در حالی که در درختان رشد رویشی وجود دارد، یعنی رویکردی به زندگی. با این حال، هیچ زندگی آزاد و بدون مانع یا فرآیند تفکر آگاهانه‌ای وجود ندارد. در حیوانات، زندگی و آگاهی از زندگی وجود دارد. در نوع بشر - در اوج - علاوه بر خودآگاهی در درون روح، زندگی با آگاهی از آن نیز وجود دارد. بنابراین، طبیعی است که نوع بشر خود را از طریق تفکر، تحلیل و تفکر، از طریق مطالعه عمیق کتاب‌ها و از طریق تحقیق، کاوش، بررسی دقیق، آزمایش و تلاش برای رسیدن به منشأ علل و معلول‌ها در جهان طبیعی توسعه دهد.

هرچه تفکر فرد عمیق‌تر باشد، بیشتر از روشی که در فرآیند عروج کیهانی به سطح فعلی خود رسیده است، استفاده می‌کند و به روح اعلی نزدیک‌تر می‌شود.

از آنجایی که ما خود را از طریق ذهن، بالاتر از بدن و نیازهای آن قرار می‌دهیم، کاربرد صحیح و آگاهانه این روش ذهنی نتایج خاص و معینی را به همراه خواهد داشت. آموزش ذهن از طریق مطالعه دقیق و عمیق برای کسب دانش در یک زمینه خاص، تا حدودی به بهبود خودآگاهی کمک می‌کند، اما از نظر اهمیت، به اندازه فرآیند تفکر با هدف فراتر رفتن از بدن و درک حقیقت، مهم نیست.

در هند، بالاترین شکل روش ذهنی، جنانا یوگا نامیده می‌شود که به معنای دستیابی به خرد حقیقی از طریق یادآوری و تشخیص است؛ مانند زمانی که فرد دائماً به خود یادآوری می‌کند: «من بدن نیستم و تصاویر زودگذر وجود زمینی نمی‌توانند بر من تأثیر بگذارند، من روح هستم.»

با این حال، یکی از معایب این روش این است که فرآیند خودشناسی کند است و ممکن است به زمان قابل توجهی نیاز داشته باشد. در حالی که خود معنوی شروع به دستیابی به خودآگاهی می‌کند، همچنان درگیر مجموعه‌ای از افکار ذهنی زودگذر و نامرتبط است. از سوی دیگر، آرامش روح، فراتر از عقل است و از احساسات جسمی فراتر می‌رود، اگرچه - هنگامی که تحقق می‌یابد - بر آن احساسات سایه افکنده و آنها را در خود غرق می‌کند.

دوم: روش عبادی - که شامل تلاش برای متمرکز کردن ذهنمان بر روی یک ایده به جای تمرکز آن بر روی ایده‌های متنوع و چیزهای مختلف (مانند روش ذهنی) است.

روش عبادی شامل همه اشکال عبادت، مانند نماز (که باید از همه افکارِ دنیوی رها باشد) می‌شود. در این روش، خود معنوی باید ذهن خود را عمیقاً و با احترام بر هر چیزی که می‌خواهد تمرکز کند، متمرکز کند: چه بر مفهوم خاصی از الوهیت و چه بر وجود مطلق و فراگیر.

نکته کلیدی این است که جوینده با شور و اشتیاق فراوان ذهن خود را بر روی یک ایده عبادی واحد متمرکز کند. از طریق این فرآیند، خود معنوی به تدریج از حواس‌پرتی‌های ذهنیِ متعدد رهایی می‌یابد و زمان و فرصت لازم را برای تأمل درون‌نگرانه در مورد ذات خود به دست می‌آورد. وقتیِ با خلوص کامل از اعماق قلب خود دعا می‌کنیم، تمام احساسات جسمی را فراموش می‌کنیم و تمام افکار مزاحمی را که سعی در جلب توجه و اشغال ذهن ما دارند، کنار می‌گذاریم.

هرچه دعاهای ما عمیق‌تر باشد، رضایت ما بیشتر می‌شود. این معیاری می‌شود که با آن نزدیکی خود را به خدا، که سعادت والا است، می‌سنجیم. با کنار گذاشتن خواسته‌های جسمی و کنترل افکار مزاحم و ناهماهنگ، برتری این روش بر روش قبلی آشکار می‌شود.

با این حال، این روش کاستی‌ها و دشواری‌هایی دارد که ناشی از وابستگی طولانی و مداوم نفس روحانی به بدن و بردگی آن است و بیهوده تلاش می‌کند ذهن خود را از قلمرو احساسات جسمی و روانی دور کند.

علیرغم تمایل خالصانه فرد به دعا یا غرق شدن کامل در نوعی عبادت، ذهن او در برابر هجوم احساسات جسمی لجام گسیخته و افکار زودگذری که حافظه ارائه و مرور می‌کند، آسیب‌پذیر باقی می‌ماند. در دعا، ما اغلب بیش از حد نگران ایجاد شرایط مناسب برای دعا یا مشتاقانه منتظر رفع ناراحتی‌های جسمی هستیم.

با وجود تمام تلاش‌های آگاهانه‌مان، عادت‌های ناسالم ما که به طبیعت دوم ما تبدیل شده‌اند، بر خواسته‌های روح تسلط دارند و قوای آن را محدود می‌کنند. با وجود اشتیاق صادقانه‌مان، ذهن همچنان آشفته و سردرگم باقی می‌ماند، تا جایی که ضرب‌المثل «هر جا ذهنت باشد، قلبت هم آنجاست» صدق می‌کند. از ما خواسته شده است که با تمام وجود به درگاه خدا دعا کنیم، اما ما معمولاً با قلبی که در معرض طوفان افکار و برداشت‌های حسی است دعا می‌کنیم.

سوم: روش مراقبه - این روش و روش بعدی کاملاً عملی هستند و شامل آموزش کاربردی می‌شوند. آنها توسط فرزانگان بزرگی که در زندگی خود به حقیقت پی برده‌اند، توصیه می‌شوند. من خودم این دو روش را از یکی از این استادان بزرگ معنوی آموختم.

با تمرین مراقبه تا زمانی که به یک عادت پایدار تبدیل شود، می‌توانیم حالت خواب آگاهانه را در خود ایجاد کنیم. این حالت آرام و دلپذیر اغلب زمانی تجربه می‌شود که در خواب عمیق هستیم و به بیهوشی نزدیک می‌شویم، یا زمانی که از آن بیدار می‌شویم و به حالت هوشیاری نزدیک می‌شویم.

در این حالت خواب آگاهانه، ما از تمام افکار بیرونی و احساسات جسمی رها می‌شویم و روح قادر است در مورد خود فکر کند و هر از گاهی، بسته به عمق مراقبه و سرعت تمرین، به حالت شادی نزدیک شود.

در این حالت، ما از آشفتگی‌های جسمی و روانی که ذهن را اشغال می‌کنند، بی‌خبر و رها هستیم. از طریق این فرآیند مراقبه، اندام‌های بیرونی و حسی با آرام کردن اعصاب ارادی، مانند حالت خواب، کنترل می‌شوند.

این حالت مراقبه اولین، اما نه آخرین، مرحله مراقبه واقعی است. در (خواب آگاهانه)، ما یاد می‌گیریم که فقط حواس بیرونی را کنترل کنیم. تنها تفاوت این است که در خواب طبیعی، حواس به طور خودکار کنترل می‌شوند، در حالی که در مراقبه، آنها از طریق تلاش آگاهانه کنترل می‌شوند. با این حال، در این مرحله اولیه مراقبه، خود معنوی همچنان مستعد دخالت عملکردهای غیرارادی داخلی بدن مانند ریه‌ها، قلب و سایر اندام‌هایی است که به اشتباه معتقدیم خارج از کنترل ما هستند.

بنابراین، ما باید به دنبال راهی بهتر از این باشیم، زیرا تا زمانی که خودِ معنوی نتواند با اراده، احساسات بدنی و همچنین احساسات درونی که به افکار اجازه ظهور می‌دهند را غیرفعال کند، در برابر این اختلالات آسیب‌پذیر باقی می‌ماند، بدون اینکه امیدی به کنترل و سرکوب آنها داشته باشد، یا فرصتی برای شناخت خود داشته باشد.

چهارم: روش علمی یوگا - سنت پاول گفت: "من هر روز می‌میرم". منظور او این بود که می‌دانست چگونه اندام‌های داخلی خود را کنترل کند و خود معنوی خود را از طریق اراده از بدن و ذهن آزاد کند. افراد عادی و آموزش ندیده حالت مشابهی از نزدیک به مرگ را تجربه می‌کنند، زمانی که خود معنوی از بدن در حال پوسیدگی آزاد می‌شود.

با آموزش صحیح و تمرین یک روش عملی و منظم، فرد می‌تواند جدایی خودِ معنوی از بدن را بدون تجربه مرگ نهایی احساس کند.

در اینجا، مروری کلی بر این روش و نظریه علمی معتبری که بر آن بنا شده است، ارائه خواهم داد. آنچه ارائه می‌دهم از تجربه شخصی من است و می‌توان گفت که از نظر جهانی معتبر است. همچنین می‌توانم بگویم و تأیید کنم که سعادت، که هدف نهایی ماست - همانطور که توضیح دادم - در تمرین این روش به شدت آشکار می‌شود. در واقع، خودِ تمرین بسیار لذت‌بخش است. می‌توانم تأیید کنم که بی‌نهایت لذت‌بخش‌تر از بزرگترین لذت حسی قابل دستیابی از طریق حواس پنجگانه یا عقل است. من نمی‌خواهم هیچ مدرکی برای اعتبار این روش ارائه دهم، جز آنچه فردِ تمرین‌کننده آن تجربه خواهد کرد. هرچه جوینده با صبر و حوصله و منظم‌تر آن را تمرین کند، خود را در آگاهی از سعادت، استوارتر احساس خواهد کرد.

از آنجا که عادت‌های بد بسیار سرسخت و عمیقاً ریشه‌دار هستند، آگاهی جسمی هر از گاهی بیدار می‌شود و با تمام خاطرات حسی خود به آن حالت آرامش حمله می‌کند. با این حال، با تمرین منظم و طولانی، می‌توانیم به تمرین‌کننده اطمینان دهیم که زمانی فرا خواهد رسید که خود را در حالت سعادت معنوی والا خواهد یافت. اما نباید سعی کنیم نتایجی را

که این روش به همراه خواهد داشت تصور کنیم و سپس پس از یک آزمایش کوتاه، تمرین را رها کنیم. موفقیت واقعی و پیشرفت مطمئن مستلزم رعایت نکات اساسی زیر است.

اول: به موضوعی که می‌خواهید یاد بگیرید، توجه زیادی داشته باشید.

دوم: اشتیاق واقعی برای یادگیری با روحیه‌ی جستجوگری و تحقیق

سوم: پشتکار تا رسیدن به هدف مطلوب

اگر بعد از یک تمرین ساده، نصفه و نیمه برویم و از روش غافل شویم، به نتیجه‌ای که انتظار داریم، نخواهیم رسید.

واقعاً مایه تأسف است که مردم بیشتر وقت خود را صرف تأمین مایحتاج مادی یا پرداختن به مباحث نظری و مباحث فکری می‌کنند، اما به ندرت تلاش می‌کنند تا حقایق معنوی را که زندگی را غنی و نیرو می‌بخشد و در واقع به آن معنا می‌بخشد، کشف و تجربه کنند. ذهن آنها به جای اینکه به درستی به سمت این هدف هدایت شود، درگیر مسائل پیش‌پاافتاده، دغدغه‌های بی‌اهمیت و آرزوهای پرشور است.

سال‌هاست که روش فوق‌الذکر را تمرین می‌کنم و هر بار که آن را تمرین می‌کنم، شادی فراوان یا حالتی از سعادت مداوم را احساس می‌کنم که شتاب آن کاهش نمی‌یابد و جریان آن متوقف نمی‌شود.

باید در نظر داشته باشیم که روح معنوی برای اعصار و دوره‌های طولانی در بند بدن بوده است و ممکن است در یک روز آزاد نشود. تمرین‌های کوتاه و متناوب نمی‌توانند آن سعادت معنوی والا را به تمرین‌کننده اعطا کنند یا کنترل بر اندام‌های داخلی را تضمین کنند. این امر مستلزم تمرین جدی و آگاهانه در مدت زمان طولانی است.

با این حال، به کارگیری دقیق این روش‌ها می‌تواند احساس سعادت خالص را القا کند. هر چه فرد به این سعادت نزدیک‌تر شود، بیشتر آن را تمرین می‌کند. این حالت توسط هیچ انسانی ایجاد یا اختراع نشده است؛ به طور طبیعی وجود دارد و ما فقط باید آن را در درون خود کشف کنیم.

درود بر شما

اراده و تأثیر محیط

مشکلات و ناراحتی‌ها ناشی از عدم آگاهی فرد از اعمال گذشته خود است که در زمان و مکان خاصی مرتکب شده‌اند. رنج فعلی آنها ناشی از افکار و اعمالی است که آنها بر زبان آورده‌اند، که در خاک آگاهی ریشه دوانده، به صورت گیاهی جوانه زده و میوه‌ای به بار آورده که منعکس کننده همان افکار و اعمالی است که آنها مرتکب شده‌اند.

سختی‌ها و مصیبت‌ها برای این نیستند که انسان را در هم بشکنند و اراده‌اش را فلج کنند، بلکه برای این می‌آیند که انسان خدا را آنطور که شایسته اوست، قدر بداند و به قوانین او احترام بگذارد تا از طریق آنها به سعادت واقعی دست یابد.

خداوند چنین آزمایش‌های سختی را نمی‌فرستد زیرا آنها در درجه اول ساخته دست بشر هستند. این بر عهده بشریت است که آگاهی خود را از خواب جهل بیدار کند و از تاریکی جهل به نور دانش برخیزد.

در قلمرو دانش معنوی

استاد به شاگردی که در مسیر معنوی از او راهنمایی می‌خواست، گفت:

مشتاق قدردانی مردم از خود و دستاوردهای معنوی‌تان نباشید، بلکه فقط خدا را بجویید.

وقتی درک کنی که آرامش در درون توست، خواهی فهمید که آرامش و هماهنگی در تمام چیزهای خوب خلقت وجود دارد و آن را در زیبایی طبیعت خواهی دید، نزدیکی آن را در دوستی صادقانه احساس خواهی کرد و برکات آن را در آرمان‌های والا و اهداف شرافتمندانه‌ای که عاری از اهداف خودخواهانه هستند، لمس خواهی کرد. حضور آن را در پشت پرده‌های سکون و در تمام چیزهای شگفت‌انگیز احساس خواهی کرد.

با جدیت در را بکوبید، پرده کنار خواهد رفت و شما چهره باشکوه را با تمام شکوه و جلالش خواهید دید.

اگر خدا را دوست داشته باشی، عشق او را احساس خواهی کرد و هیچ چیز دیگری نمی‌تواند تو را فریب دهد. تجربیات مادی برای تو جذاب هستند زیرا تو طعم شادی معنوی را نچشیده‌ای. وقتی این کار را بکنی، تفاوت را خواهی فهمید.

در انتخاب آزاد باشید، نگذارید چیزی شما را محدود کند و به کسی اجازه ندهید که شما را کنترل کند یا در شادی شما اختلال ایجاد کند.

خودِ شما بخش جداگانه‌ای از کل کیهانی است و شما باید آن کل بی‌نقص را پیدا کنید تا بتوانید آگاهی سعادتمندانه را تجربه کنید و از لذت عشق الهی بهره‌مند شوید.

بیرون آوردن عشق از سیاه‌چال‌های نفرت و کینه

پروردگارا، از تو می‌خواهیم که نور خود را بر روح ما بتابانی.

و دوستداران و یاری‌جویانت را از نعمت‌های فراوانت بهره‌مند ساز.
و باشد که او شبح جنگ، خشونت و مرگ را از ما دور نگه دارد
و ما را الهام بخشد تا صلح را هدف خود قرار دهیم
و عشق، سهم ماست
هدف ما رهایی از قید و بندهای محدودکننده است
* * *
اگر شخصی فقط برای جمع آوری پول و ارضای خواسته های جسمی تلاش کند
دستاوردهای او ناچیز و بی‌اهمیت است
زیرا روزی فرا خواهد رسید که او تمام دستاوردهای دنیوی را پشت سر خواهد گذاشت
اما اگر از طریق خدا ثروتمند شود
او از همه پادشاهان و ثروتمندان زمین ثروتمندتر خواهد بود.
آن گنجینه‌های مبارک در اختیار کسانی است که خدا را دوست دارند
کسانی که جز غنای روح به چیزی راضی نمی‌شوند
همانطور که آنها برای توسعه تمایلات معنوی خود تلاش می‌کنند
و اشتیاقشان را برای یافتن سرچشمه‌ی حیاتشان سیراب کند
و رستاخیز عشق از اعماق نفرت و کینه
آنها آگاهی خود را فراتر از ملاحظات تنگ‌نظرانه دنیوی ارتقا می‌دهند
به سوی افق‌های آزادی، صلح، نور و شادی
آنها وسعت بی‌کران خود را درک می‌کنند
آنها ادراکات و دانش جدیدی را تجربه می‌کنند
و همچنان که بذر اندیشه‌ها و کردار نیک می‌افشانند
در فضاهای آگاهی‌شان
بینش آنها باز می‌شود
و قوای شناختی آنها فعال می‌شود
فیلامسون، جوهره واقعی آنها
آنها پادشاهی خدا را در درون خود می‌یابند

از خداوند متعال می‌خواهیم که ما را هدایت کند تا بتوانیم خود را بازسازی کنیم.
و ما وجود معنوی خود را از سیاه‌چال‌های تاریکی بیرون می‌آوریم
به سوی فضاهای آزادی، آرامش و نور دانش
میوه‌ها و سبزیجات تازه مواد مغذی حیاتی هستند
از سخنرانی در مورد تغذیه
تحویل در انسینیتاس، کالیفرنیا - ژوئن ۱۹۴۰
پروتئین گوشت تنها منبع حیاتی انرژی نیست
برخی از نمک‌های معدنی موجود در سبزیجات و میوه‌های نپخته نیز منابع مهمی هستند.
اگرچه بخش بزرگی از گوشت مقدار قابل توجهی انرژی تأمین می‌کند، اما اگر گوشت برای مدت طولانی در رژیم غذایی غالب باشد، دیگر آن انرژی را تأمین نمی‌کند. علاوه بر این، مصرف بیش از حد پروتئین می‌تواند منجر به سمیت پروتئین شود که منبع خستگی و بیماری است. به طور خلاصه، پروتئین بیش از حد به همان اندازه کمبود آن مضر است.
اگر می‌خواهید از شر خستگی خلاص شوید، یکی از راه‌های درمان، تغذیه مناسب است. گوشت ممکن است انرژی موقت فراهم کند، اما سموم زیادی را وارد بدن می‌کند. خوردن غذاهای خام و نپخته بیشتر، احساس خستگی را کاهش داده و به شما انرژی می‌دهد.
آبمیوه‌ها انرژی قابل توجهی را فراهم می‌کنند، اما میوه‌ها و سبزیجات کامل ارزش غذایی بسیار بیشتری دارند. با این حال، برخی از مردم نمی‌خواهند برای مصرف آنها به این شکل وقت بگذارند.
دستگاه گوارش مواد شیمیایی را استخراج کرده و آنها را در انواع سلول‌های مناسب در سراسر بدن توزیع می‌کند.
بدن از عناصر شیمیایی متعددی تشکیل شده است و غذا باید روزانه کمبود این عناصر را جبران کند.
غذای روزانه باید شامل مقادیر کافی پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی، مقداری چربی و روغن و مقدار مناسبی کربوهیدرات طبیعی باشد، در حالی که تا حد امکان مصرف نشاسته‌های تصفیه‌شده و شکر تصفیه‌شده را به حداقل برساند.

یک منبع عالی انرژی، مخلوطی از آب پرتقال و بادام آسیاب شده است، زیرا بادام وقتی با آب پرتقال مخلوط شود، بهتر هضم می‌شود.

همچنین نوشیدن مایعات فراوان مهم است. اگر آب با کیفیت خوب در دسترس نیست، آب میوه تازه، آب نارگیل و هندوانه مکمل‌های عالی و جایگزین‌های جزئی برای آب خالص هستند.

در آینده، مردم به دلیل فواید سلامتی که آبمیوه‌ها و آب سبزیجات دارند، بیشتر از این آبمیوه‌ها مصرف خواهند کرد.

هم عقده‌های حقارت و هم عقده‌های برتری بد هستند

عقده حقارت به همان اندازه عقده برتری بد است، زیرا کسی که احساس حقارت می‌کند، قادر نخواهد بود برتری درونی خود را نشان دهد.

انسان، که از طبیعتی روحانی برخوردار است، از یک بارقه مقدس برخوردار است و اشتباه و خطا است که او را پست یا برتر از همه بداند و مانند کسی رفتار کند که هیچ شأن و ریشه‌ای ندارد.

وقتی کسی غرور از خود نشان می‌دهد، سایه ضخیم غرور، نور خدا را در درون روحش پنهان می‌کند.

بنابراین، باید از هر دو گره با هم اجتناب کرد زیرا هر دو مانع پیشرفت معنوی هستند.

بگذارید احساس کنیم که خدا با ماست، ما را الهام می‌بخشد و هدایت می‌کند، و او بزرگترین عشق در زندگی ماست

کسانی که خدا را می‌شناسند، خود را بنده‌ی همه می‌دانند و خود را برتر از دیگران نمی‌دانند.

عقده حقارت با کسانی مرتبط است که ایده‌های ضعیف و ضمیر ناخودآگاه ضعیفی دارند، در حالی که عقده برتری از غرور نفرت‌انگیز و تکبر کاذب زاده می‌شود.

هر دوی این گره‌ها برای رشد معنوی مخرب هستند و به جای اینکه بر فهم درست و قضاوت صحیح استوار باشند، بر توهم و بی‌توجهی به حقیقت مبتنی هستند.

اعتماد به نفس باید با غلبه بر نقاط ضعف ارثی بشر پرورش یابد. کسانی که خواهان آن هستند باید تلاش کنند تا شیرینی آن را از طریق دستاوردهای ملموس در زندگی خود

تجربه کنند و بدین ترتیب خود را از عقده‌های حقارت و تکبر، با یاری خداوند، رهایی بخشند.

راز و منبع نشاط

بدن برای تبدیل غذا به انرژی به چندین ساعت زمان نیاز دارد، اما هر چیزی که اراده را تحریک و فعال کند، انرژی فوری تولید می‌کند.

اراده، نیروی حیات را از سلول‌های بدن و از مخزن انرژی مغز، جایی که انرژی استخراج شده از غذا ذخیره می‌شود، می‌گیرد.

اراده همچنین از طریق نخاع، فعالیت‌های جدید را از منبع کیهانی به بدن جذب می‌کند.

بنابراین، راز سرزندگی در حفظ انرژی فرد و وارد کردن انرژی جدید به بدن از طریق نیروی اراده نهفته است.

این کار چگونه انجام می‌شود؟

اولاً، فرد باید با میل و اراده خود عمل کند. اگر کاری ارزشمند است که انجام شود، باید با میل و اراده و انتخاب انجام شود.

وقتی با میل و رغبت کار می‌کنید، انرژی بیشتری دارید، زیرا نه تنها انرژی را از اعصاب مغز جذب می‌کنید، بلکه جریان عظیمی از انرژی کیهانی را به بدن خود جذب می‌کنید.

زنی که برای معشوقش غذای خوشمزه‌ای درست می‌کند، سرشار از شادی و نشاط می‌شود، اما اگر مجبور شود برخلاف میلش آشپزی کند، از همان ابتدا احساس خستگی می‌کند.

بنابراین، اراده، انرژی می‌آورد

داستان کوتاه:

یک بار داشتم با یکی از دوستانم در مورد قدیسان صحبت می‌کردم. دوستم دلال بود و به هیچ وجه با من موافق نبود. در عوض، گفت: «همه کسانی که شما آنها را قدیسان می‌نامید، در واقع شیادانی هستند که خدا را نمی‌شناسند.» من با او بحث نکردم، اما موضوع را عوض کردم و شروع به صحبت در مورد حرفه دلالی کردیم. بعد از اینکه او چیزهای زیادی در مورد آن برایم تعریف کرد، به آرامی گفتم: «آیا می‌دانید که حتی یک دلال قابل اعتماد هم وجود ندارد که همه آنها دروغگو باشند؟» او عصبانی شد و با عصبانیت پاسخ داد: «و تو در مورد دلالان چه می‌دانی؟» من پاسخ دادم: «منظورم دقیقاً همین بود و تو در

مورد قدیسان چه می‌دانی؟» او ساکت شد. من با آرامش و مهربانی ادامه دادم: «من چیزی در مورد دلالی نمی‌دانم و تو چیزی در مورد قدیسان نمی‌دانی.»

فرشتگان انرژی

خداوند ما را همچون فرشتگان انرژی آفرید
و ما را در بدن‌های فیزیکی قرار دادیم
ما تمام توجه خود را روی بدن‌های شکننده متمرکز کردیم
و ما روح معنوی سرشار از انرژی حیات کیهانی را فراموش کردیم
حالا باید واقعاً تلاش کنیم تا تمرکز کنیم
برای بازیابی حس آگاهی کامل
ریشه موفقیت در رشد بینش معنوی نهفته است
که از طریق آن از ماهیت غیرمادی خود آگاه می‌شویم
و اینکه تصویر خدا در درون ما ساکن است
اولین گل در باغ معنویت، گل ایمان و امید است.
با این حال، ثمره، دانش واقعی است که از طریق خودآزمایی به دست می‌آید.
خوشبین باشید و بدانید که اتفاقات خوب و نعمت‌های زندگی در انتظار شماست.
به شرطی که با اخلاص و تعهد کار کنید
برای بازگرداندن میراث از دست رفته الهی
یک فرد واقعاً معنوی، فردی متعادل است
کسی که احساس رضایت می‌کند، از سلامتی خوبی برخوردار است و بینش رو به رشدی دارد
او صاحب ثروت‌های روح و گنجینه‌های حکمت است
او مطمئن است که کمک الهی از راه می‌رسد
مهم نیست زندگی چقدر سخت به نظر برسد و شرایط چقدر نامساعد باشد
چهره خدا در زیبایی طبیعت برای ما آشکار می‌شود
و صدای او از طریق ملودی‌های ظریف و لطیف با ما سخن می‌گوید
و از صداهای شیرین و ملایم عاشقان
و از طریق صدای رسای وظیفه
انگیزه‌ای که ما را به سوی نیکی و صلح سوق می‌دهد
شادی و دانش، صدای خداوند هستند

که ما را به بازگشت به خانه‌ی مبارک فرا می‌خواند
خانه‌ای سرشار از آرامش و آسودگی خاطر
و از حضور شیرینش لذت ببرم
و زیبایی بی‌نظیر و برترش

دنیا به طرز باورنکردنی فریبنده است و ما باید با این دید به آن نگاه کنیم. اگر ابتدا بر فریب‌ها و توهمات آن غلبه نکنیم، نمی‌توانیم به کسی کمک کنیم.

باید به خاطر داشته باشیم که در خلوت یک ذهن متمرکز، کارخانه‌ی تمام دستاوردهای بزرگ نهفته است و در این کارخانه‌ی شگفت‌انگیز، باید پیوسته الگوهای اراده‌ی خود را ببافیم تا بر تمام شرایط نامطلوب غلبه کنیم یا به طور مؤثر با آنها مقابله کنیم.

اراده باید دائماً آموزش داده شود و به کار گرفته شود

انسان تا زمانی که وقت خود را تلف نکند و انرژی خود را بیهوده هدر ندهد، فرصت‌های زیادی برای کار در این کارخانه زمینی دارد.

شب‌ها از خواسته‌های دنیوی دست می‌کشم تا با خودم باشم
خیلی خیلی دور از دنیا
تنها با اراده‌ام در خلوت معنوی‌ام
جایی که افکارم را به سمتی که می‌خواهم هدایت می‌کنم
من از اعماق وجودم تصمیم گرفتم

وقتی اراده‌ام را برای انجام فعالیت‌های سالم و مفید تحریک می‌کنم، این برای من موفقیت ایجاد می‌کند. به این ترتیب، بارها از اراده‌ام به طور مؤثر استفاده کرده‌ام. با این حال، این تنها از طریق استفاده مداوم از اراده حاصل می‌شود.

چه احساس فوق‌العاده‌ای خواهی داشت وقتی بتوانی بگویی و تأکید کنی: «اراده‌ی من، که با اراده‌ی الهی آمیخته شده است، آنچه را که می‌خواهم برایم محقق خواهد کرد!»

اگر انسان بی‌خیال شود و همه چیز را به اراده الهی بسپارد، بدون اینکه از اراده خودش که خدا به او داده استفاده کند، به نتیجه‌ای که می‌خواهد نخواهد رسید.

قدرت الهی می‌خواهد به میل خود به شما کمک کند

ما باید این فکر را از ذهن خود بیرون کنیم که خداوند، با قدرت و نیروهای ماوراءالطبیعه خود، از ما دور و در

دوردست‌های آسمان‌ها پنهان است و نباید فراموش کنیم که اراده الهی در پس اراده انسانی ما نهفته است، اما آن قدرت عظیم، مانند اقیانوسی که از جزر و مد و امتداد خود لبریز است، به دست نخواهد آمد، مگر اینکه ذهن باز و قلب پذیرای آن باشد.

تضرع

ای مادر جهانی
تا تنها شعله در قلب‌هایمان باشد
و تاریکی روحمان را از بین ببریم
و در اشک‌های عاشقانه‌مان برای تو
عشق به چیزهای دنیوی را از ما دور کن
و خوشحالیم که با شما موافقیم
غم و اندوه و غم و اندوه را برای همیشه از ما دور کن
دل‌های کوچکمان را به دل‌های بزرگ تبدیل کنیم
تمام حضورت را در خود جای می‌دهد
و در آینه طبیعت الهی تو
خودمان را کامل و بی‌عیب و نقص ببینیم
باشد که شعله‌های عشق ما به تو شعله‌ورتر شود
بر فراز شعله‌های آرزوهای زمینی
میلیون‌ها وسوسه خود را به شکل تو درمی‌آورند
و مدام ما را فریب می‌دهد

* **

بیا، ای شادی خالص و کامل الهی!
به معابد اشتیاق ما برای خودت وارد شو
بگذارید سیاره آرام باشد
در کوهستان‌هایمان، در شب‌های تاریک جهل
باشد که او ما را هدایت کند و به سلامت بازگرداند
به پناهگاه امن و امان تو!

زمزمه‌هایی از ابدیت

رباعی اول خیام

ترجمه ادوارد فیتزجرالد و توضیح استاد پاراماهانسا

شهرت عمر خیام در غرب به دلیل ترجمه فیتزجرالد از رباعیات او در اواسط قرن نوزدهم است که بهترین ترجمه تاکنون به انگلیسی محسوب می‌شود.

معلم پاراماهانسا، عمر خیام را یکی از عارفان بزرگ و دارای درجه بالایی از خودشناسی می‌دانست و معتقد بود که او از نمادگرایی برای بیان تجربه معنوی و تجربی خود استفاده می‌کرده و اینکه او به طور خام مورد سوءتفاهم قرار گرفته و محققان به اندازه کافی عمیق به فلسفه معنوی او که در رباعیاتش نهفته است، نپرداخته‌اند.

بیدار شوید! برای صبح در کاسه شب

سنگی را که ستارگان را به پرواز در می‌آورد، پرتاب کرده است

و بنگر! شکارچی شرق او را گرفته است

برج سلطان در حلقه‌ای از نور

ترجمه عربی:

برخیز، زیرا صبح سنگی در رگ شب انداخته است

پراکنده کردن کامل ستارگان

و این شکارچی شرق است

او برج سلطان را تصرف کرد

با حلقه‌ای از نور

توضیح و تفسیر:

توضیح معانی:

صبح: سپیده دم بیداری از هستیِ زمینیِ وهم آلود است.

رگ شب: تاریکی جهل که روح جاودان را در آگاهی تنگ و محدود انسانی زندانی می‌کند.

سنگ: پالایش معنوی

ستارگان: درخشش فریبنده‌ی امیال مادی

شکارچی شرق: خرد قدرتمند شرقی که بقایای توهمات را از بین می‌برد

کمندی از نور: تابش حکمت مقدس، که تاریکی ستمگرانه‌ای را که روح را زندانی و به زنجیر می‌کشد، نابود می‌کند.

تفسیر:

سکوت درون زمزمه می‌کند:

« بیدار شوید! خواب جهل را رها کنید، زیرا سپیده دم خرد گشوده شده است. ظرف تاریک ناشناخته را با سنگ پالایش معنوی پرتاب کنید تا آن را خرد کند و ستارگان کم نور و درخشان آرزوهای مادی کسل کننده را پراکنده سازد.»

« به نور حکمت شرقی بنگرید، شکارچی و نابودکننده‌ی اوهام، زیرا برج بلند روح را با طنابی از نور گرفته و تاریکی مادیِ محدودکننده‌ی آن را از میان برده و کاملاً محو کرده است.»

« ای ساکنان شهر اوهام، خواب را رها کنید! زیرا پرتو خورشید پیام معنوی خرد درونی پدیدار شده است.»

بیاموزید که چگونه از سنگ استوارِ پالایش معنوی برای شکستنِ رگِ تاریکِ جهل و بیرون راندنِ میل به لذت‌های مادیِ گذرا از آن استفاده کنید.

« از شکارچی خرد درس بگیرید، کسی که پیوسته در جستجوی روح‌هایی است که مشتاق نور و جویای حقیقت هستند، تا آنها را با هاله‌ای از شکوه و جلال، شکوه آزادی ابدی، احاطه کند.»

بازگشت پسر ولخرج

سال‌ها پیش، یک بار یکی از شاگردانم را دیدم که در جهت مخالف راه می‌رفت.

با درک عواقب اجتناب‌ناپذیر اعمالش، سعی کردم با استفاده از هر وسیله منطقی او را متقاعد کنم که از این کار دست بردارد، اما دیدم نمی‌توانم کمکی به او بکنم.

زیرا او قصد داشت در مسیر شر پیش برود

آخرش با خودم گفتم:

«چون خودش اینو می‌خواد، پس می‌ذارمش کنار.»

اما عشق و توجه من به او به سرعت بازگشت، بنابراین زیر درخت انجیر نشستم و شروع به تصور او کردم.

با شور و شوق فراوان، پیوسته این پیام روشنفکرانه را برایش می‌فرستادم:

« خداوند از من خواسته است که از شما بخواهم نظرتان را در مورد کاری که قصد انجام آن را دارید تغییر دهید.»

عصر، یک حس شهودی قوی در بدن و ذهنم حس کردم که باعث شد باور کنم او واقعاً برمی‌گردد.

ناگهان، "پسر ولخرج" ظاهر شد، پس از بازگشت به خانه، او با تعظیم به آنها سلام کرد و گفت:

« تمام روز، هر جا که رفتم و هر کاری که کردم، صورت تو را دیدم.» این یعنی چه؟

پاسخ دادم: «خدا از طریق من تو را صدا زد.» این ندای او بود، نه من.

میل من از روی خودخواهی نبود، اما مصمم بودم که آنجا را ترک نکنم
این مکان تا زمان بازگشت شما باز خواهد ماند
این نوع طراحی می‌تواند تغییرات عظیمی ایجاد کند. واقعاً یک نیروی شگفت‌انگیز است!
وقتی مسیرتان را مشخص می‌کنید و تصمیم می‌گیرید که به مسیرتان ادامه دهید، باید اراده‌تان را فعال کنید و تلاش عملی داشته باشید، و آنگاه خواهید دید که تمام عناصر موفقیت از جایی که می‌دانید و جایی که نمی‌دانید به سوی شما می‌آیند.
در اراده‌ی تو، که سرشار از انرژی الهی است، پاسخ دعاهایت نهفته است.
وقتی از آن اراده استفاده می‌کنی، دریچه‌ای را می‌گشایی که از طریق آن به دعاهایت پاسخ داده می‌شود.
این تجربه شخصی من است. در گذشته سعی می‌کردم کارهایی را انجام دهم تا اراده‌ام را محک بزنم، اما حالا این کار را نمی‌کنم چون نتیجه را از قبل می‌دانم: به لطف خداوند متعال، هر چه می‌خواهم محقق می‌شود.
از کتاب «هدف نهایی انسان»
بیایید خدا را چوپان روح خود قرار دهیم
و نور الهی، طلایه‌دار است
در مسیرهای تاریک زندگی
او چراغ هدایت در شب‌های سرگردانی است
و خورشید یقین در ساعات بیداری
و ستاره راهنما در دریای تاریکی وجود زمینی
از او یاری بطلبیم و از او الهام بگیریم
زیرا جهان به فراز و نشیب‌های خود ادامه خواهد داد
وقایع آن مانند امواج خروشان متلاطم است
از کجا راهنمایی بگیریم؟
در عادات دمدمی مزاج و جانبدارانه ما نیست
و نه از محیط ما که در معرض تأثیرات است
نه از کشورهای ما و نه از جهان ما
بلکه صدای حقیقتِ هدایتگر است
برخاسته از اعماق جان
هر لحظه فقط به خدا فکر می‌کنم
روحم را به او سپردم

دلم را به او سپردم
عشق و اشتیاقم را به سوی او روانه کردم
به هیچ چیز جز خدا نباید اعتماد کرد
و اینکه ما باید به کسانی که نور او را آشکار خواهند کرد، اعتماد کنیم
آن نور راهنمای من است
این خرد و عشق من است
نیروی شکست ناپذیر
و حقیقتی که از آن نمی‌توان گذشت
اکنون و برای همیشه

افرادی هستند که در تفکر خود آنقدر افراطی هستند که معتقدند برای موفقیت در زندگی باید مانند یک ماشین بدون توقف کار کنند.

از سوی دیگر، افرادی هم هستند که از آنها افراطی‌ترند، زیرا به محض اینکه به امور معنوی علاقه‌مند می‌شوند، میل به هر چیز دیگری را از دست می‌دهند و این موضع نادرستی است.

برای مثال، آنها معتقدند که نیازی به انجام کاری که نیاز به تمرکز شدید و تلاش فیزیکی داشته باشد، نیست و ریاضت و ترک همه چیزهای مادی را توصیه می‌کنند. اما این نگرش، رکود فکری را پنهان می‌کند.

زیر پوششی از معنویت کاذب

من دریافته‌ام که معلمان بزرگ به دنیا بسیار علاقه‌مندند، اما بدون هیچ دلبستگی به آن. وقتی به معلم من چیز زیبایی داده می‌شد، از آن مراقبت و محافظت می‌کرد، اما اگر می‌شکست یا آسیب می‌دید، می‌خندید و می‌گفت: «علاقه‌ام به آن تمام شد، چون بیش از حد توجه مرا به خود جلب کرده بود.» او بی‌تفاوت بود، زیرا بی‌تعلق بود.

من هم همین حس را دارم، من هم قدردان چیزهایی هستم که خدا به من می‌دهد، اما اگر از دستش بدهم، دلتنگش نمی‌شوم.

یک بار، کسی یک کت زیبا با کلاه به من داد، و این یک ست گران‌قیمت بود. من با خوشحالی از آن مراقبت می‌کردم و از پارگی و کثیف شدن آن جلوگیری می‌کردم تا اینکه از آن خسته شدم و گفتم: "خدایا، من به این دردسر نیازی ندارم!"

روزی برای سخنرانی به تالاری در لس‌آنجلس رفتم و به محض اینکه رسیدم و شروع به درآوردن کتم کردم، صدای الهی را شنیدم که گفت: «تمام چیزهایی را که در جیب‌های کتم دارید با خود ببرید.» پس این کار را کردم.

بعد از سخنرانی، به انبار پالتو برگشتم و دیدم که پالتو - خدا شما را حفظ کند - ناپدید شده است.

من از این موضوع خیلی ناراحت بودم، بنابراین یکی گفت: «ناراحت نباش، یک کت دیگر برایت می‌خریم.» من گفتم: «من از اینکه کت را گم کرده‌ام ناراحت نیستم، بلکه از این ناراحتم که کسی که کت را برداشته، کلاهی را که کاملاً با کت ست می‌شود، برنداشته است.»

نباید اجازه دهیم احساساتمان ما را کنترل کنند. چطور کسی می‌تواند خوشحال باشد اگر تمام چیزی که برایش مهم است لباس و دارایی‌هایش باشد؟

این به معنای نپوشیدن لباس‌های تمیز و مرتب یا تمیز و مرتب نکردن خانه نیست، بلکه به معنای عدم دلبستگی یا وسواس بیش از حد به این امور است.

یک بار به یک مهمانی شام دعوت شدم و همه چیز بسیار شیک و مرتب بود، من از شام کاملاً لذت بردم، اما میزبانان ما بسیار عصبی بودند، از ترس اینکه همه چیز طبق برنامه پیش نرود، و در نتیجه، با اضطراب خود جو را خراب کردند.

کسانی که بیش از حد حساس هستند، اغلب اضطراب و ناراحتی دیگران را حس می‌کنند. چرا ترس و دلهره؟ ما باید تمام تلاش خود را بکنیم، سپس استراحت کنیم و بگذاریم دیگران هم استراحت کنند. ما باید اجازه دهیم همه چیز بدون اجبار، مسیر طبیعی خود را طی کند و سپس اطرافیان ما نیز آرامش پیدا خواهند کرد.

برداشت‌های پارمنیدسی

در پس اراده انسان، اراده الهی و هدف جریان نامحدود انرژی کیهانی نهفته است.

برای نشان دادن هر چیز خوب و سودمند در زندگی است

به همین دلیل، هر کس که ثابت قدم و با اراده والاتر همراه باشد، با یاری خداوند موفق خواهد شد.

اراده، انرژی و اشتیاقی است که برای دستیابی به یک هدف خاص هدایت می‌شود.

هیچ کاری بدون اراده انجام نمی‌شود؛ در واقع، حتی یک حرکت ساده هم در زندگی روزمره بدون استفاده از اراده قابل انجام نیست.

بیشتر مردم کارهای غیرضروری انجام می‌دهند و تلاش‌هایشان را به شیوه‌ای سازنده متمرکز نمی‌کنند.

آرزو با اراده متفاوت است، اگرچه آرزو می‌تواند به عنوان کاتالیزوری برای اراده عمل کند.

برای پرورش اراده، فرد باید قبل از هر چیز عزم و اراده داشته باشد و از ادراک، تشخیص و خرد استفاده کند

این امر با آموزش و استفاده آگاهانه از اراده برای رسیدن به هدف مورد نظر دنبال می‌شود.

سفر و تلاش باید تا رسیدن به هدف ادامه یابد

وقتی کسی تصمیم می‌گیرد به هدفی والا دست یابد، دست کشیدن از تلاش نامناسب می‌شود

یا ممکن است تسلیم شرایط نامساعد شود

وقتی آگاهی با اراده والاتر هماهنگ باشد و اندیشه و اراده بدون وقفه بر روی یک ایده خاص متمرکز شوند، نیروی اراده با فعالیت کیهانی بی حد و حصر و پایان ناپذیر اشباع خواهد شد.

اراده‌ی انسان که تحت سلطه‌ی جهل و هوس باشد، برای صاحبش رنج و زحمت به بار می‌آورد.

برای چشیدن طعم خوشبختی واقعی، باید امیال خوب بر امیال بد غلبه کنند و اراده باید در مسیر درست به سوی منبع حقیقت و منشأ همه خوبی‌های هستی هدایت شود.

چرا انسان باید از شهادت دروغ خودداری کند؟ زیرا دروغ، ریا و فریب را پرورش می‌دهد

خیانت از بزرگترین گناهان در نظر خداوند است. تهمت زدن به کسی برای منافع شخصی یا از روی انتقام، نوعی شهادت دروغ است. اگر همه از این روش پیروی کنند، هرج و مرج و آشوب در میان مردم حاکم می‌شود.

گوش دادن به شهادت دروغ علیه دیگری، تأیید شاهد دروغین و مشارکت در رفتار ننگین اوست و این گوش دادن و تأیید، ناگزیر به یک درگیری عاطفی درونی تبدیل می‌شود که آرامش روح را از بین می‌برد و آرامش زندگی را مختل می‌کند.

حتی اگر موقتاً توجیه‌پذیر باشد، این عمل در نهایت به شدت نتیجه‌ی معکوس خواهد داد و پریشانی و درد روانی ایجاد می‌کند که هوشیاری را مختل می‌کند و به وجدان ضربه می‌زند.

حسادت همچنین عواقب مضر و وخیمی دارد، زیرا رنج شخصی را برای فرد حسود به همراه دارد زیرا افکار و احساساتی که فرد از خود بروز می‌دهد به خودش باز می‌گردد.

کسی که عشق و نوع‌دوستی می‌دهد، در عوض محبت و رفتار نوع‌دوستانه دریافت خواهد کرد، در حالی که کسی که افکار طمع، خودخواهی و حسادت را منتشر می‌کند، این چیزها را به همان اندازه بر سر خودش می‌آورد.

چرا انسان نباید دزدی کند؟

اگر همه با دزدی، غارت و اخاذی زندگی می‌کردند، دنیا چه شکلی می‌شد؟ در آن صورت، فجیع‌ترین و بی‌رحمانه‌ترین جنایات رخ می‌داد. برای محافظت از اموال و بازپس‌گیری اموال دزدیده شده، نبردهای شدیدی صورت می‌گرفت.

دزدی عملی است که برخلاف هنجارهای اجتماعی است و حقوق دیگران را تضییع می‌کند و از این رو خلاف قوانین هستی است و جوامع امکانات مناسب و روش‌های مؤثری برای برخورد با مرتکبان آن ندارند.

وقتی دزدها زندانی می‌شوند، عادات قدیمی‌شان ممکن است ریشه‌دارتر شود و همچنین ممکن است در حین معاشرت با دیگر مجرمان، عادات بد جدیدی پیدا کنند. اگر این اتفاق بیفتد، پس از آزادی، حالشان بسیار بدتر از قبل از ورود به زندان خواهد بود.

پروردگارا، از تو می‌خواهیم که ما را برکت دهی تا بدی را نشنویم، بدی را نبینیم، بدی را نگوییم و بدی را استشمام نکنیم ما نه بدی را لمس می‌کنیم، نه بدی را حس می‌کنیم، نه به بدی فکر می‌کنیم و نه خواب بدی می‌بینیم.

نیروهایی که هر روز از آنها استفاده می‌کنیم:

ادراکات حسی ما

- و احساسات ما

- و هوش ما

همه اینها از خدا قرض گرفته شده است و ما بدون او حتی یک ثانیه هم نمی‌توانیم زندگی کنیم

با این حال، در حالی که از استعدادهای او استفاده می‌کنیم، آنطور که باید به او فکر نمی‌کنیم و توجهی را که شایسته اوست به او نشان نمی‌دهیم.
بلکه، ما در هماهنگی کامل با جهان مادی و در ارتباط کامل با آن، به دنبال لذات نفسانی و جاه‌طلبی‌های دنیوی هستیم.
این ریشه همه دردها و رنج‌های ماست
خداوند ما را به صورت خود آفریده است، و بنابراین نمی‌توانیم طعم خوشبختی واقعی را بچشیم مگر اینکه حضور او را در درون خود کشف کنیم و شهد سعادت او را در روح خود بچشیم.
و همچنین نمی‌توانیم قدرت مقدس لازم برای به دست آوردن آنچه روزانه نیاز داریم را از طریق اراده داشته باشیم.
مگر اینکه متوجه شویم که خداوند منبع آن قدرت است، باید به او توکل کنیم و به او روی آوریم.
با قلب‌هایی سپاسگزار برای تمام نعمت‌هایی که او پیوسته بر ما می‌بارد
اگر شکرگزاری کنید، قطعاً [نعمت] شما را افزون خواهم کرد.
وقتی قلب‌های ما سرشار از سپاسگزاری از بخشنده‌ترین بخشنده می‌شود، به معابد مقدسی برای حضور باشکوه او تبدیل می‌شوند و این بزرگترین دستاوردی است که می‌توان به آن دست یافت، زیرا هدف زندگی این است که انسان با خالق خود هماهنگ باشد، به او نزدیک شود و او را بشناسد.
} اول پادشاهی خدا و عدالت او را بطلبید، آنگاه همه اینها برای شما افزون خواهد شد.{
با یاد مداوم خدا و نیک اندیشی درباره او، درمی‌یابیم که او محبوب ماست، ما برگزیدگان او هستیم و از الطاف او سهمی داریم.
پادشاهی سعادت، عشق، نور و نیکی
وقتی به نعمت‌های فراوان خداوند فکر می‌کنیم، که بزرگترین آنها امکان به کارگیری آزادی انتخاب در پیمودن مسیر درست است که به انطباق با اهداف والاتر و دستیابی به سعادت معنوی منجر می‌شود، هر روز پر از شادی درونی تازه می‌شود و احساس می‌کنیم جریانی مبارک در زندگی ما جاری می‌شود،

بنابراین سپاسگزاری قلب‌های ما را پر می‌کند و زندگی طعم و معنا پیدا می‌کند.

کسی که از طریق تفکر عمیق می‌تواند قانون الهی را که به شیوه‌ای اسرارآمیز عمل می‌کند، ببیند، هرگز از ستایش، شکرگزاری و فروتنی در برابر کسی که همه عشق، ستایش و سپاسگزاری شایسته اوست، باز نمی‌ماند.

بیایید خدا، سرچشمه همه خوبی‌های هستی، را به یاد آوریم و یاد خود را با عشق خالصانه‌ای که از اعماق قلب‌هایمان سرچشمه می‌گیرد، بیامیزیم.

به نام خدایی که زندگی از او جاری است، عشق از او ساطع می‌شود و نعمت‌ها بی‌وقفه جاری می‌شوند

بیایید با مهربانی از همه کسانی که شمعی برای بشریت روشن کردند، یا بذر خوبی در خاک جهان پاشیدند، یا ایده‌های روشنگرانه را گسترش دادند، یا کردار نیک و رفتار والا را تشویق کردند، یاد کنیم.

بیایید قلب‌هایمان را به روی عشق بگشاییم، بیایید ذهن‌هایمان را پذیرای الهامات روشنگر کنیم، و بیایید از خدا کمک و راهنمایی بخواهیم.

در آنچه که ما به آن فکر می‌کنیم و انجام می‌دهیم

ترس قلب را مسموم می‌کند

ذهن انسان انبار عظیمی از انرژی یا فعالیت حیاتی است.

این فعالیت به طور مداوم در حرکات عضلانی، عملکرد قلب، ریه‌ها و دیافراگم، متابولیسم سلولی، واکنش‌های شیمیایی خون و در عملکرد اندام‌های حسی حرکتی (اعصاب) مورد استفاده قرار می‌گیرد.

علاوه بر این، مقدار زیادی از انرژی حیاتی صرف تفکر، احساسات و اراده می‌شود.

ترس، فعالیت‌های حیاتی را تضعیف می‌کند و یکی از سرسخت‌ترین دشمنان اراده‌ی فعال است.

ترس، فعالیت زندگی را که معمولاً به طور منظم به سمت اعصاب جریان دارد، فشرده و مختل می‌کند، به طوری که به نظر می‌رسد فلج شده‌اند و بدن تنبل می‌شود و نشاط آن به طور قابل توجهی و قابل توجهی کاهش می‌یابد (ترس یک مسدودکننده عصبی است!)

ترس به از بین بردن علت ترس کمکی نمی‌کند، اراده را تضعیف می‌کند و مغز را وادار می‌کند تا سیگنال مانع به اندام‌های بدن ارسال کند. ترس قلب را مسموم می‌کند، هضم را مختل می‌کند و باعث بیماری‌های جسمی متعددی می‌شود.

وقتی آگاهی بر خدا متمرکز بماند، از هیچ چیز نخواهی ترسید و قادر خواهی بود بر هر مانع و مشکلی غلبه کنی.

با شجاعت و ایمان. «آرزو» میلی است که فاقد انرژی است، در حالی که «نیت» تصمیم به انجام کاری است: تحقق یک آرزو یا خواسته. اما «اراده» را می‌توان با این جمله بیان کرد: «من خستگی‌ناپذیر کار می‌کنم تا به آنچه می‌خواهم برسم.»

وقتی اراده‌تان را پرورش می‌دهید، می‌توانید نیروهای فعالیت حیاتی را آزاد و هدایت کنید، نه اینکه چیزی را آرزو کنید بدون اینکه آنچه را که برای به دست آوردن آن لازم است انجام دهید.

ما نباید امید خود را از دست بدهیم، بلکه باید درک کنیم که خداوند به ما فرصت‌های زیادی می‌دهد تا شرایط خود را بهبود بخشیم، ایده‌های خود را ارتقا دهیم و چیزهای جدید و مفیدی برای خود و دیگران در زندگی خلق کنیم.

اگر از سبک زندگی خود راضی نیستیم، باید راه‌ها و روش‌های جدیدی را بررسی کنیم که به ما درجه‌ای از رضایت و آسایش روانی بدهد.

ما باید در مورد انجام کاری که شرایط ما را بهبود می‌بخشد و زندگی ما را معنادار و ارزشمند می‌کند، فکر کنیم و سپس آن را به عمل درآوریم.

آنچه فوراً مورد نیاز است، تغییر در آگاهی یا اصلاح مسیر آن است.

ما باید تصمیم بگیریم که اجازه ندهیم مشکلات بر ما تأثیر بگذارند و ما را از تعادل خارج کنند، و اجازه ندهیم چیزهای نگران کننده زندگی ما را خراب کنند، احساسات ما را اشغال کنند و حال و هوای ما را خراب کنند.

و اینکه ما قربانی عادات مضر و صفات آسیب‌زا نخواهیم شد، و اینکه ما مانند پرندگان در آسمان آزاد و رها خواهیم بود

نیازی نیست که مردم راکد و بی‌تغییر بمانند. حجاب‌های توهم باید از جوهر روح کنار زده شوند تا با خلوص و قدرت خود

بدرخشد و شکوه والای خود را که خداوند به بشر عطا کرده است، آشکار سازد.
خداوند تلاش‌های خوب، جاه‌طلبی‌های مشروع و عزم راسخ برای موفقیت را برکت می‌دهد
در پس زندگی ما قدرت روح اعلی نهفته است و در پس اراده ما اقیانوس کیهانی اراده الهی.
ما بخش جدایی‌ناپذیر آن اقیانوس بی‌کران هستیم، وقتی به آن می‌رسیم و در آن شنا می‌کنیم، آگاهی ما گسترش می‌یابد و وسعت خود را احساس می‌کنیم.
فکر کردن به آن ما را به آن نزدیک‌تر می‌کند، و تأمل در آن ما را به آن می‌رساند
تلاش مداوم برای هماهنگی با آن، دانش، عزم و انرژی را برای ما فراهم می‌کند.
آمادگی روزانه برای آگاهی، عشق الهی و برکات آسمانی را به ارمغان می‌آورد.
بی‌وقفه به سوی ما جاری است و سهم سخاوتمندانه‌ای از گنجینه‌های اقیانوس را به ما ارزانی می‌دارد
در درون هر انسانی، یک آگاهی الهی نهفته است، آگاهی‌ای که منتظر فرصتی برای ابراز خود است.
و برای بیرون آمدن از دخمه تنگ و محدودکننده‌ی نفس
همانطور که شخصی از کابوسی آزاردهنده بیدار می‌شود و متوجه می‌شود آنچه دیده چیزی جز یک رویا نبوده است، آگاهی الهی نیز انسان را ترغیب می‌کند تا از کابوس خواب و گیجی بیدار شود و به آگاهی جدید و درک صحیحی از معنا و هدف زندگی دست یابد.
اگر می‌خواهیم طلوع بیداری معنوی را تجربه کنیم و شاهد نور یقین باشیم، باید به ندای درون گوش فرا دهیم.
ما به ندای آن پاسخ می‌دهیم. ما باید سنگ‌های توهم و صخره‌های جهل را که مانع پیشرفت روح و حرکت آن می‌شوند، از مسیر خود برداریم.
و بیایید با دست آرزو بر درِ بیداری از خواب بی‌تفاوتی بکوبیم، تا بتوانیم نسیم سعادت را استنشاق کنیم و برق آسمانی را به هر فکر و هر احساس خود بیاوریم.
و تک تک کارهای ما

از خداوند متعال می‌خواهیم که دریچه‌های آگاهی را در ضمیر ما بگشاید، ما را از نور خرد لبریز کند، ما را با عشق خود احاطه کند و ما را با شفقت ابدی خود در بر گیرد.

در میان کسانی که پیش من آمدند، افرادی بودند که از همان ابتدا، رک و پوست کنده، به آنها گفتم که انگیزه‌هایشان درست نیست و از آنها خواستم که آن انگیزه‌ها را تغییر دهند.

چند نفر از آنها از حرف من خوششان نیامد، اما دیگران واکنش نشان دادند و به سمت بهتر شدن تغییر کردند.

ریاکاری به نتیجه خوبی منجر نمی‌شود، و حتی خردمندترین خردمندان هم نمی‌توانند آنچه را که چشمانشان آشکار می‌کند پنهان کنند.

تمام تاریخ یک شخص در چشمانش نوشته شده است

اگر می‌خواهی حقیقت کسی را بشناسی، از خدا بخواه که شخصیت واقعی آن شخص را به تو آشکار کند.

از آنجا که نمی‌خواهی فریب بخوری، در اعماق قلبت ماهیت واقعی آن را احساس خواهی کرد و شهودت اشتباه نخواهد کرد.

وقتی با همراه خود صحبت می‌کنیم، باید مستقیماً به چشمان او نگاه کنیم و با اعتماد به نفس، یقین و حقیقت صحبت کنیم.

وقتی با کسی دست می‌دهیم، باید جاذبه‌ی عشق و خلوص نیت خود را به او منتقل کنیم و تا جایی که می‌توانیم به او کمک کنیم.

جوینده دانش باید مثبت اندیش باشد و برای توسعه مغناطیس معنوی خود تلاش کند؛ آنگاه خداوند به او قدرت می‌دهد تا به دیگران کمک کند و ارتعاشات مبارک را به آنها منتقل کند.

شاید به ورای دورترین سیارات و ستارگان سفر کنم، اما همیشه مال تو خواهم بود. پیروانت ممکن است بیایند و بروند، اما من تو را همراهی خواهم کرد و برای همیشه مال تو خواهم بود. شاید در امواج تجسم‌های بی‌شمار به این سو و آن سو پرتاب شوم و احساس تنهایی و بی کسی کنم، با این حال همیشه مال تو خواهم بود.

دنیا که سرگرم بازی‌های توست، شاید تو را فراموش کند، اما من همیشه به یادت خواهم بود، شاید صدایم محو شود و شاید شکست بخورم.

اما با کلمات قلبم زمزمه خواهم کرد: "من همیشه مال تو خواهم بود"
آزمایش‌ها، بیماری‌ها و مرگ ممکن است مرا از هم بپاشند و بدنم را بسوزانند، اما تا زمانی که کورسوی امیدی در خاطرم باقی مانده باشد
به چشمان در حال مرگم نگاه کن، زیرا از طریق آنها به تو خواهم گفت: "من برای همیشه تو را دوست خواهم داشت و همیشه به تو وفادار خواهم ماند!"
به راستی به شما می‌گویم که پاسخ تمام سوالاتم را نه از مردم، بلکه از خدا، منبع همه سخاوت‌ها، دریافت کردم.
و سرچشمه تمام دانش‌های جهان هستی
او تنها الهام‌بخش من در زندگی است و وقتی صحبت می‌کنم، از او می‌خواهم که کلماتم را با قدرت، حقیقت، عشق و نور خود پر کند. امواج شادی را احساس می‌کنم که مرا در بر می‌گیرد، زیرا بزرگترین عشق او مانند نسیم ملایم در روزهای گرم به روح می‌ریزد و ریزش آن روز و شب، هفته به هفته، سال به سال با قدرت ادامه دارد، بنابراین نمی‌دانی پایان کجاست.
انسان‌ها فکر می‌کنند که به عشق و ثروت از منابع انسانی نیاز دارند، اما پشت هر عشق و پشت هر ثروتی
عشق الهی که تغییر نمی‌کند و ثروت معنوی که با ثروت‌های زمینی قابل اندازه‌گیری نیست. هر کس دریابد که خداوند منبع همه عشق، سعادت و لطف است، آن را خواهد یافت و از آن بسیار خوشحال خواهد شد.

آموزه‌ها و تأملات بیشتر از استاد پاراماهانسا یوگاناندا
اخلاص، سنگ بنای مسیر معنوی
بلکه ستونی است که ارتباط روح با خالقش بر آن بنا شده است.
این یعنی با اطمینان کامل به خدا روی آوردن
ما با او رک و صریح و صمیمی صحبت می‌کنیم
به ساده‌ترین زبان، زبان دل
از او می‌خواهیم که به ما کمک کند
تا به سوی او تلاش کنیم و بر او توکل کنیم
برای آرامش دل‌هایمان
و ما را از پریشانی و آزردگی رها می‌کند
و از هر چیزی که ممکن است سر راهمان قرار بگیرد

او سعی می‌کند ما را از هدف معنوی‌مان دور کند
در نهایت
برای همه آزمایش‌ها و تجربه‌های ما یک هدف وجود دارد
به ما انگیزه می‌دهد تا بهترین عملکردمان را داشته باشیم
امور را به خدا واگذار می‌کنیم
و چه خوشبخت است کسی که این درک را دارد
بدون آن ما در تضاد و کشمکش زندگی می‌کنیم
بدون اینکه دلیلش را بدانم
اما در مسیر معنوی
ما می‌دانیم که سختی‌هایی که با آنها روبرو هستیم
هدف آن فروتن کردن ما در برابر خداست
ما افکار و احساساتمان را خالی می‌کنیم
از غرور کاذب و عظمت وهم آلود
تا خداوند ما را از نور، حکمت و عشق خود سرشار کند
در آن تسلیم نفس در برابر خدا
ارتباط شیرین در آن نهفته است
به یاد داشته باشیم تا زمانی که حس «خود» غالب است
تمایل به فاصله گرفتن از خدا وجود دارد
باور به اینکه ما قدرت و خرد کافی داریم
تا بتوانیم بدون نیاز به کمک، روی پای خود بایستیم
خودمان مشکلاتمان را حل می‌کنیم
ما می‌ترسیم که اگر تسلیم اراده الهی شویم
اینکه ما از آنچه خدا برایمان می‌فرستد خوشحال نخواهیم شد
این نشون دهنده ی بی اعتمادی به خداست
اما دیر یا زود
ما باید به خدا پناه ببریم
هر کسی در زندگی خود به این حقیقت پی خواهد برد
مگر اینکه خودش کشف کرده باشه
این یک ایده دلسردکننده یا منفی نیست
شیرین‌ترین لذتِ هستی این است که
این حس که در حضور او هستیم
ایمن و محفوظ از شگفتی‌های زندگی و ضربات زمان
این است طبیعت فروتنی و ویژگی فروتنان
و قدرت معنوی واقعی در آن نهفته است
و عظمت اخلاص

و عمق عشق
و زیباییِ رضایت و تسلیم
{نه از آنِ من، ای پروردگار، بلکه خواست تو انجام شود}
(ما به خدا توکل کردیم)
برای لمس طبیعت معنوی‌مان
ما باید تلاش کنیم تا آگاهی بالاتری را در زندگی خود نشان دهیم
وقتی مشکلات پیش می‌آیند، باید به خودمان یادآوری کنیم
اینکه ما ضعیف نیستیم و ابزارهای مناسب برای مقابله با آن را داریم
نباید اجازه دهیم مسئولیت‌ها و مشکلات، آرامش ما را مختل کنند
آرامش ما را سلب می‌کند
ما به این دنیا اومدیم تا خودمون رو بسازیم
کشف پتانسیل معنوی ما
نه اینکه در دریای تاریک توهم غوطه‌ور شویم
که خطرات بی‌شماری را در پی دارد
اگر می‌خواهیم خودِ معنوی‌مان را بشناسیم
باید با خدا و با خودمان صادق باشیم
و در رفتارمان با مردم، صادق باشیم
و اینکه این قوی‌ترین آرزوی زندگی ما باشد
این در مورد شناخت منبع الهی ماست
از او آفریده شده‌ایم و به سوی او باز خواهیم گشت
مهم نیست غیبت ما در دنیای غربت چقدر طول بکشد
حتی اگر فضا غم انگیز و غم انگیز به نظر برسد
ما باید ایمانمان را حفظ کنیم
که خورشید دوباره طلوع خواهد کرد
و اینکه خوبی در زندگی بر بدی غلبه دارد
عشق از نفرت قوی‌تر است
و کسانی که در مسیر درست هستند
آنها خواهند رسید، مهم نیست مسافت چقدر طولانی به نظر برسد و
مقصد چقدر دور باشد
و اگر نگرانی‌ها چند برابر شوند
باید با عشق ورزیدن به خدا و ارتباط با او، آن را از بین برد.
از طریق دعای خالصانه و از صمیم قلب
و از او بخواهیم که عزم ما را راسخ‌تر کند
به ما کمک می‌کند تا مسیر زندگی‌مان را اصلاح کنیم
دعا با جرقه‌های دلگرم‌کننده مستجاب خواهد شد

ابرها کنار خواهند رفت و افق دوباره صاف خواهد شد
مقابله با فشارهای زندگی
یکی از فواید تحقیق عمیق در مورد خدا
این توانایی آرامش است
جایی که تنش کاهش می‌یابد، دلهره کم می‌شود و نگرانی‌ها فروکش می‌کنند
وقتی توانایی لذت بردن از زندگی را از دست می‌دهیم
شرکت در فعالیت‌های تفریحی سالم
ما جدی‌تر و عصبی‌تر از آن چیزی هستیم که باید باشیم
روح، در ذات ناب خود، تنش یا عصبیت را احساس نمی‌کند.
بلکه، این « ایگو » است که آن حالات را تجربه می‌کند
نباید مسائل را خیلی جدی بگیریم
به طوری که شدت «من» کاهش می‌یابد و چنگال آن شل می‌شود
مردم اغلب در مورد فشارهایی که احساس می‌کنند صحبت می‌کنند
و استرس روانی که آنها زیر بار خواسته‌های فراوان تجربه می‌کنند
اما نباید اجازه دهیم که طعمه شویم
برای هر نوع سختی
همیشه به یاد داشته باشیم که خداوند به ما قدرت داده است
برای مقابله با تمام چالش‌هایی که با آنها روبرو هستیم، کافی است
غیرممکن است که روح احساس خستگی و فرسودگی کند
بدن ممکن است احساس خستگی کند
اما وقتی ضعف جسمی را به خودمان نسبت می‌دهیم
ما در محدوده کوچک «خود» محصور می‌مانیم
وقتی با موانع روبرو می‌شویم
باید از خداوند متعال کمک بخواهیم
به خودمان اطمینان دهیم که - با کمک خدا - قادر به غلبه بر آن هستیم
و اینکه به عنوان کاتالیزوری برای بیدار کردن نیروهای خفته ما عمل می‌کند، نیروهایی که وقتی بیدار می‌شوند، قادر به
با مقابله با مشکلات و سختی‌های مختلف
و اینکه ذات حقیقی ما روح است
که جوهره‌اش صلح، صفا، آرامش و سکون است
و اینکه این عناصر مقدس در درون ما هستند
بخش جدایی‌ناپذیری از وجود معنوی ماست
انسان روح است و روحش را نمی‌توان شکست داد
چون ماهیتی غیرمادی دارد

وقتی این آگاهی را داشته باشیم
ما آن نیروها را در درون خود فعال احساس می‌کنیم
احساس می‌کنیم که در حال پیشرفت و حرکت به جلو هستیم
اعتمادمان به خدا و خودمان قوی‌تر می‌شود
شدت سختی‌ها کمتر می‌شود
تا بتوانیم با آن کنار بیاییم
رویکردی سازنده مبتنی بر اعتماد، راحتی و تعادل
با هر تجربه‌ای که در آسمان زندگی‌مان پدیدار می‌شود
در طول این سفر زمینی ما
ما باید بدانیم که چگونه افق دید و آگاهی خود را گسترش دهیم
و چگونه می‌توانیم درک بیشتری از شرایطی که ما را احاطه کرده یا از سر می‌گذرانیم، داشته باشیم؟
آنگاه قادر خواهیم بود در هماهنگی بهتری زندگی کنیم
و برای برخورد راحت‌تر و ایمن‌تر با مردم و زندگی
وقتی نگاه عمیق‌تری به تمدن‌های جهان می‌اندازیم
ما اسرار پنهان تمدن‌های باستانی را بررسی می‌کنیم
تصویری بزرگ با خطوط درهم‌تنیده پدیدار می‌شود؛
متنوع در فصول مختلف، دقیق در جزئیات
ما دریافته‌ایم که انسان همزمان هم فردی و هم اجتماعی است.
هر انسانی هم به زندگی فردی و هم به زندگی اجتماعی تمایل دارد.
او تمایلات فردگرایانه و تمایل به عضویت در گروه‌ها و قبیله‌ها دارد.
حتی در دوران باستان
شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد انسان‌های اولیه
او ایده همبستگی درون گروه‌ها را داشت
در زندگی روزمره، متوجه می‌شویم که تعامل بیش از حد با دیگران
خوشبختی بزرگی به ارمغان نمی آورد
انزوای بیش از حد نیز شادی نمی‌آورد.
خدا از ما می‌خواهد که اعتدال را رعایت کنیم
و ایجاد تعادل بین زندگی فردی و زندگی اجتماعی‌مان
اصول فردی و جمعی در انسان‌ها از منبعی والاتر سرچشمه می‌گیرد
خدا یگانه است، پناهگاه ابدی
فراتر از ستارگان، کیهان و اندیشه‌ی بشر
فراتر از احساسات و رویاها
فراتر از تمام ادراکات حسی است
او یگانه، بی‌همتا، وجودی در ذات خود است

در ذات و صفاتش کامل است
جایی که خورشید نتابد
هیچ ماهی طلوع نمی‌کند
هیچ آتشی نمی درخشد
بلکه نور الهی اوست که بی‌همتا است
آنجا، فراتر از تاریکی، تاریک نیست
و سکوت بی صدا
و چیزی جز آفریده شده نیست
آنجا جوهر جاودانه است
که منشأ هستی است
و سرچشمه همه قدرت‌ها و هستی‌ها
هم دیدنی‌ها و هم نادیدنی‌ها
خداوند این جهان را طوری آفرید که
طبق یک قانون ثابت و تغییرناپذیر عمل می‌کند
اگر هر یک از قوانین کیهانی را نقض کنیم، خودمان را مجازات می‌کنیم
هر کسی که از پشت بام یک ساختمان بلند بپرد، استخوان‌هایش خواهد شکست.
بنابراین، ما نمی‌توانیم قانون جاذبه را نادیده بگیریم
بدون تحمل عواقب
در این دنیا
انسان‌ها می‌توانند آزادانه عمل کنند
اما فقط در یک محدوده مشخص
و اگر او قوانین الهی را نقض کند
او خودش را مجازات خواهد کرد یا نابود خواهد کرد
خداوند آن قوانین تغییرناپذیر را وضع کرده است
او می‌خواست که اوضاع به نفع ما پیش برود.
زیرا بدون آن نمی‌توانیم راه خود را در این زندگی پیدا کنیم
خداوند همچنین به ما آزادی انتخاب داد و وجدان را در درون ما قرار داد
تشخیص خوب و بد، مفید و مضر
وقتی مردم راه شر را انتخاب می‌کنند
آنها قوانین جهانی خدا را نقض می‌کنند
آنها نیروهای کیهانی را به حرکت در می‌آورند
عواقب اجتناب‌ناپذیری در پی دارد
به دلیل نقض آن قوانین

با این کار خودشان را تنبیه می‌کنند
{إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ} (خداوند هیچ ستمی به مردم نمی‌کند، ولی این مردمند که به خودشان ستم می‌کنند.)
اما کسانی که قوانین آن را رعایت می‌کنند
و آنها از پیشنهادات او پیروی می‌کنند
آنها در صلح زندگی می‌کنند
و به وسیله آنها، چشم بصیرت گشوده می‌شود
آنها با گام‌های مطمئن و مطمئن راه می‌روند
احساس می‌کنند که با خیال راحت راه می‌روند
در مسیرهای زندگی
اندیشه نیروی عظیمی در زندگی شماست
اگر می‌دانستید چگونه آن قدرت را پرورش دهید
و از آن به درستی استفاده کنید
اجازه ندهید ضعف در افکارتان رخنه کند
در معاشرت با افرادی که افکار منفی دارند محتاط باشید
و نگاهی بدبینانه، مبادا ایده‌های ضعیف آنها به ذهنت نفوذ کند
مگر اینکه ذهن شما به سطح خاصی از قدرت رسیده باشد
تا عقاید دیگران نتواند او را تضعیف کند
برعکس
او قادر است ایده‌های دیگران را تقویت کند.
و برای افزایش اعتماد به نفس آنها
کسانی که شکست می‌خورند باید با کسانی که موفق می‌شوند معاشرت کنند
ضعیفان باید با قوی‌تر از خود معاشرت کنند
در مورد کسانی که کنترل نفس ندارند
آنها باید با کسانی که دارای شخصیت خوب و انضباط شخصی هستند، همراه شوند.
آدم پرخور باید غذا بخوره
با کسی که بهتر می‌تواند اشتهایش را کنترل کند
آنگاه او قادر خواهد بود بگوید:
«من هم می‌توانم اشتهایم را کنترل کنم»
وقتی تصمیمی می‌گیری و به خودت قول می‌دهی که به آن پایبند بمانی
اگر اتفاقی افتاد که با تصمیم شما مغایرت داشت، اجازه ندهید عزمتان متزلزل شود.

همچنان به خودتان اعتماد داشته باشید و باور داشته باشید که تمام نقاط قوت مورد نیاز خود را دارید
برای رسیدن به آنچه آرزویش را دارید، هر چقدر هم که بعید به نظر برسد
اگر در ظاهر بگویید "من برای او آماده‌ام"
و با خودت گفتی: «نمی‌توانم»
با این کار، قدرت تفکر را کاهش می‌دهید
اراده را ضعیف می‌کند
به اراده‌ای قوی‌تر از اراده‌ی خودت نیاز خواهی داشت
برای اینکه به او انرژی بدهید و با عزم و اراده به او الهام ببخشید
توصیه من این است:
اراده را توسعه دهید
مثبت فکر کنید
متوجه خواهید شد که قدرت‌های جسمی، ذهنی و معنوی شما
همکاری برای طراحی و شکل دادن به هر جنبه از زندگی شما
به هر شکلی که شما بخواهید
مورچه بدن خود را حس می‌کند
چشمان تیزبینش، میدان محدودی را در اطرافش می‌بیند
فرد بدن، محیط و خانواده خود را می‌شناسد
و چیزهای دیگری که برایش آشناست
در مورد انسان جهانی
او متوجه می‌شود که بدنش عضوی از خانواده‌ی انسان‌هاست.
اندیشه او جهان را در ابعاد فیزیکی و ذهنی آن در بر می‌گیرد.
او متوجه می‌شود که تمام هستی در ذهنش نهفته است
اگر شخصی بتواند هوشیاری خود را به وجد معنوی تبدیل کند
جهان از ذهنش محو خواهد شد
زیرا این افکار انسان است که به جهان هستی، ظاهر واقعیت می‌بخشد.
بدون تفکر، جهان هستی هیچ واقعیتی نخواهد داشت
انسان‌ها عادت کرده‌اند که یا هوشیار بمانند و یا درگیر مشکلات زندگی باشند.
یا شاید تسلیم خواب شود و دنیا را فراموش کند
اما بشر پتانسیل عظیمی دارد که هنوز آن را بالفعل نکرده است.
و اگر در مورد وجد معنوی بیاموزی
چگونه از شر هوشیاری بدن و هوشیاری غیرارادیِ خواب خلاص شویم

او در آگاهی والا و مبارک بیدار خواهد شد
وقتیِ کسی بتواند بیدار بماند
یا از خواب فوری به اراده
او قادر خواهد بود به سطح بالایی از هوشیاری برسد
لذت بردن از آن حد و مرزی ندارد
او سعادت خواب آگاهانه و ارادی را تجربه خواهد کرد
هر زمان، هر مکان
پروانه جاودانگیِ گفت
خودِ بزرگترم
در هر قلبی زنده است
در همه کشورها
و ارادهِ قوی من
در هر گوشه ای می تپد
و خفتگان را بیدار می‌کند
با پیشنهادهای بی‌پایانِ اثیری
در مورد خودِ حقیرترم
زندانی در بدن زمان‌بندی‌شده
پروانه هنوز در پیله خاکی خود است
چسب خاک
درها قفل هستند
با هزاران طناب آهنیِ بسته شده است
ای روح اسیر من
ای کسی که در آفتاب غسل می‌کنی
و تو اکسیر حیات را استنشاق می‌کنی
و شما آب خالص می نوشید
آیا رویای داشتن تمام چیزهای خوب دنیا را در سر می‌پرورانید؟
و سایزت کوچیکه
و دلت ضعف میره!؟
از خواب غفلت بیدار شوید!
گسترش
کشش دهید
خودت را نو کن
با خودِ برترتان متحد شوید
و تو خواهی شد
پروانه ابدی

مقاوم در برابر محدودیت‌ها و موانع
خودشناسی
ترجمه اقتباسی از: محمود عباس مسعود
وضوح شنیداری و دیداری
این چشم نیست که می‌بیند
بلکه ذهن و انرژی هستند که چیزها را شکل می‌دهند
یک فرد می‌تواند یک گوش شنوا و یک چشم بینا در خود پرورش دهد
در واقع، دنیا کاملاً با آنچه یک فرد می‌بیند متفاوت است.
صداهایی که او می‌شنود، صداهایی هستند که در محدوده
ارتعاشاتی که قادر به تشخیص آنهاست
روشن بینی، شنوایی شهودی نیز نامیده می‌شود.
یا شنیدن از طریق بصیرت
زیرا گوش طبیعی قادر به دریافت صدا نیست.
صداهای نامفهوم
قوای بینایی و شنوایی در روح وجود دارند
می‌توان نیروهای نهفته در تمام حواس را بیدار کرد
با آموزش ذهن و توسعه توانایی‌های شناختی آن
قدرت نور در چشمان ما مشابه اشعه ایکس است
با این حال، ما نمی‌توانیم اجسامی را که اشعه ایکس از آنها عبور می‌کند، ببینیم.
زیرا ما هنوز با آن سطح از ارتعاشات هماهنگی پیدا نکرده‌ایم.
حواس قوی ما به دلیل محدودیت‌های قوای ذهنی مختل شده‌اند.
روشن بینی زمانی اتفاق می افتد که نیروی حیات با عناصر خاصی همسو شود.
ارتعاشات شفاف، همانطور که اشعه ایکس از دیوارها عبور می‌کند
چشم انسان نیز همین توانایی را دارد و آن نوع بینایی
به آن «وضوح بصری» می‌گویند
می‌توان قدرت وضوح بصری را آزمایش کرد
وقتی قدرت بینایی چشم دو برابر می‌شود
یا سطح ارتعاشات نیروی حیات را که در همه چیز نفوذ می‌کند، بالا ببرید.
روشن بینی واقعی به پیشرفت معنوی آسیبی نمی رساند
برعکس، به انتقال یا تغییر شکل آگاهی کمک می‌کند.
از سطح فیزیکی تا سطح معنوی
اما تصاویری که از ذهن ناخودآگاه پدیدار می‌شوند

از توهم و خیال سرچشمه می‌گیرد و باید از آن اجتناب کرد
جوینده باید آزمون‌های رویاها را پشت سر بگذارد تا به حالت بیداری معنوی برسد.
جایی که او کاملاً آگاه است که با سطح بالایی از ... در هماهنگی نزدیک است.
او حضور دارد و فوران شادی و طراوت را احساس می‌کند که ذهن، روح و جسمش را فرا می‌گیرد
کل موضوع فعالیت شدیدی در یک نظم ارتعاشی متفاوت است
پادشاهی خدا در درون انسان است
اما او باید آن را از طریق کار سازنده و تأمل مناسب نشان دهد.
نباید اجازه دهیم هیچ مانعی مانع پیشرفت ما شود
خود باید از طریق پالایش ذهن، بهبود اخلاق و تفکر عمیق آشکار شود.
خدا همیشه به ندای قلب انسان گوش می‌دهد
اما پاسخ او آنقدر ظریف و شفاف است که گاهی اوقات تشخیص آن دشوار است
چه کسی جستجو را ادامه می‌دهد؟
او شور و شوق معنوی خود را حفظ می‌کند
خدا پیدا خواهد شد
سهم او فراوان خواهد بود
خیر و برکت او در دنیا و آخرت بسیار است

لطفا از وبسایت سویدا یوگا و صفحه فیسبوک استاد پاراماهانسا یوگاناندا دیدن کنید.
/ http://wwwswaidayogacom
https://wwwfacebookcom/masteryogananda?ref=hl
یک توریست در سرزمین شما
تو سرچشمه شادی‌ها و لذت‌ها هستی
تو عصاره عشق و گوهر خرد هستی که در مزارع ابدیت پراکنده شده‌ای.
تو آزادی و رهایی از همه توهمات هستی
تو آن وحدت مطلقی که تفرقه در آن راه ندارد
تو آگاهی کیهانی هستی
تو آغاز و پایان هستی
و هدف نهایی، که فراتر از آن هیچ هدف دیگری وجود ندارد
من توریستی در سرزمین شما و مسافری در راه‌های شما هستم

دستم را بگیر و گام‌هایم را به نزدیک‌ترین مسیرهایی که به تو منتهی می‌شوند، هدایت کن.
از آشنایی با شما خوشحالم
باغ‌های پربرکت تو، مملو از میوه‌های خوشمزه، مرا فرا می‌خوانند
تا از آن دیدن کنید و از میوه‌های فراوانش بهره‌مند شوید
چه شیرین است میوه‌های دانش، و چه گوارا است شهد عرفانی آن!
کاش می‌توانستم همیشه میوه‌ی مغذی و طراوت‌بخش روح را بطلبم
و من از آب‌های آرامشی می‌نوشم که از رودخانه‌های عشق مقدس سرازیر می‌شوند
به من صفای دل و آرامش روح عطا فرما
وجودم را با آب‌های تابناک خود بشوی و از هرگونه آلودگی و پلیدی پاک کن.
مشتاقم حضورت را حس کنم و چهره زیبای تو را ببینم
من همیشه زیبایی بی‌نظیر او را تصور کرده‌ام و روحم آرزوی دیدن او را داشته است.
وجودم را سرشار از سپاسگزاری و قدردانی از دست سخاوتمند و الطاف فراوانت کن.
باشد که قلبم از عشق تو بتپد، تا زمانی که ستاره‌ای سوسو می‌زند و قلبی می‌تپد
افکارم را متبرک کن تا خود به خود به سوی تو روی آورند، تا از زیبایی دیدن تو و دیدن زیبایی تو متبرک شوند.
به من توانایی بده تا ملودی‌های مواج تو را در پهنه‌ی اتر به تصویر بکشم.
من مست نغمه‌های آسمانی‌اش هستم که فرشتگان آرزوی شنیدنشان را دارند
آه، چقدر آرزو دارم که بتوانم روح مقدس تو را در تک تک اتم‌های وجودم حس کنم.
و حواس مرا با رزق الهی‌ات که نان هستی است، تغذیه کن.
در آن اکسیر حیات و چشمه جاودانگی است
آه، چقدر آرزو دارم که می‌توانستم نسیم دل‌انگیز حضورت را نفس بکشم
در واحه‌های اشتیاق و شور
و من دیدم که چراغ‌های عشق تو به روشنی می‌درخشیدند
در آسمان روحم که مشتاق توست
وقتی نفس آرام می‌گیرد، روح آرامش می‌یابد

سطح آگاهی رو به افزایش است
این را می‌توان از طریق مدیتیشن به دست آورد
و تلاش برای حفظ اثرات آرامش‌بخش
برای امواج فکری و احساس آرامش درونی
به یاد خدا بودن و خوش‌بین بودن به اتفاقات خوب
آنها برای پر نگه داشتن روح از قدرت روح الهی کافی هستند.
کلماتی که فاقد قدرت معنوی هستند
مثل کاهی است که دانه ندارد
بنابراین، هنگام خواندن، باید در روح معانی تأمل کنیم.
و تمرکز بر آنچه که پیشنهاد می‌دهد
رسیدن به منبع ایده‌های پشت معانی
خداوند منبع خالص همه چیزهای شگفت‌انگیز و سودمند است
او پروردگار صلح است، که بر تخت اندیشه‌های آرام فرمانروایی می‌کند.
او اعمال یک فرد پاک و شریف را هدایت می‌کند
و به آرزوهای مشروع خود دست می‌یابد
بیایید دریچه ای به سوی آرامش معنوی بگشاییم
بگذار فرشتگان سکوت به آرامی وارد شوند
به ساختار کسب و کار و فعالیت‌های ما
با آرامش وظایفمان را انجام دهیم
سرشار از آرامش و آسودگی خاطر و روحیه ای سرشار از آرامش
و در پس تپش‌های قلبمان، نبض آرامش الهی را احساس خواهیم کرد
بیایید عمیق‌تر به مفاهیم آزمایش‌ها و تست‌ها بپردازیم
چه از طریق ایده‌هایی که در کتاب‌های مفید می‌خوانیم
یا مشکلاتی که باید با آنها دست و پنجه نرم کنیم
یا فلسفه‌ها، عقاید و باورها
یا شادی معنوی
بیایید به پناهگاه عمیق‌ترین افکارمان وارد شویم
و ما از آرامش جاری لذت می‌بریم
از چشمه‌های آرامش
*نکته: مثال‌های بی‌شماری وجود دارد که می‌توان رابطه نزدیک بین سرعت تنفس انسان و تغییرات در حالات هوشیاری را نشان داد. فردی که درگیر یک گفتگوی ذهنی پیچیده است یا تلاش فیزیکی دقیق و شدیدی را انجام می‌دهد، به طور خودکار بسیار آهسته نفس می‌کشد. تمرکز توجه به تنفس آهسته بستگی دارد، در حالی که تنفس سریع یا نامنظم با حالات

عاطفی مضر مانند ترس، میل جنسی لجام‌گسیخته و خشم همراه است. میمون با سرعت ۳۲ بار در دقیقه نفس می‌کشد، در حالی که این میزان برای انسان تنها ۱۸ بار در دقیقه است. فیل‌ها، لاک‌پشت‌ها، مارها و سایر حیواناتی که به خاطر طول عمرشان شناخته شده‌اند، سرعت تنفس بسیار کمتری نسبت به انسان دارند. به عنوان مثال، یک لاک‌پشت غول‌پیکر که سیصد سال عمر می‌کند، تنها ۴ بار در دقیقه نفس می‌کشد.

از کتاب: فلسفه هند در زندگی یک یوگی
نوشته پارامهانسا یوگاناندا: زندگی نامه یک یوگی
از آنجا که دستیابی به هرگونه دستاورد مادی غیرممکن است
یا اینکه در هر زمینه ای پیشرفت کنم
بدون آزادیِ معنوی
یا هدایت و حکمت از جانب خدا
بیایید، اول و آخر و همیشه، برخیزیم
آیات شکر و سپاس از خداوند
برای اینکه کارمان را بی‌نقص انجام دهیم
و تا جایی که می‌توانیم آن را تکمیل کنیم
و برای اینکه بتوانیم شادی موفقیت را احساس کنیم
با موجی از انرژی و شور و شوق دوباره
با تمام سپاس و قدردانی‌ام
به سوی سرچشمه همه خوبی‌ها
بر نعمت‌های بی‌شمارش
که هر روز زندگی ما را در بر می‌گیرد
ما اغلب آن نعمت‌ها را حق خود می‌دانیم
اگرچه میلیون‌ها نفر در این دنیا از آن محرومند
هر بار که خدا را به خاطر نعمت هایش شکر می کنیم
هر چه خیر و برکت بیشتری دریافت کنیم
اگر شکرگزاری کنید، قطعاً [نعمت] شما را افزون خواهم کرد.
{نان کفاف ما را امروز به ما عطا فرما}
به یاد داشته باشیم، کسی که همه چیز زندگی را به دوش می‌کشد
با این حال، این یک واقعیت است که او کسی است که به هدف نمی‌زند.
سپاسگزاریِ خالصانه، آرامش درونی به همراه دارد
باعث شادی و آرامش خاطر میشه
ما نزدیکی خدا را به خودمان احساس می‌کنیم
دلسوزی او برای ما و شفقتش نسبت به ما

اگر اینگونه زندگی کنیم
و ما این مسیر را در پیش گرفتیم
به مقام والایی خواهیم رسید
از تفکر روشن و مثبت
و حس نزدیکی به خدا
این یک مورد فوق‌العاده است
حاوی آرامش، شادی و طراوت است
وقتی روح آن ارتباط معنوی را احساس می‌کند
جویبارهای شادی به سوی او جاری است
نشأت گرفته از وجود الهی
آنگاه خدا برجسته‌ترین حقیقت در وجود ما می‌شود.
ما توانایی بیشتری در برخورد با شرایط و تحولات جدید پیدا می‌کنیم
در این صورت عشق به واقعیت تبدیل می‌شود
نفرت، توهم محض است
زیرا خدا عشق است
وجود ذاتی وجود ندارد
جز او که تنها در این هستی است
رویاها و توهمات
زیر پتوی امیدهای زمینی، مدت زیادی دراز کشیده‌ام
خواب دیدم که بر تختی باشکوه و مجلل نشسته‌ام
صورتم با دسته گلی از لبخند آراسته شد
اما لحظات خنده و شادی زیاد دوام نیاوردند
در عوض، آنها یکی پس از دیگری پژمرده و پراکنده شدند
سپس خودم را دیدم که در لباس‌های ژنده پیچیده شده بودم
و بر صخره‌های سخت فقر گسترده شده است
در چنگال سختی‌ها و مصیبت‌های سخت
تلخ گریه کردم
اما اشک‌هایم سرازیر شد
و کسی نیست که نگاه کند یا دلداری دهد
دنیا از من جلوتر رفت و با سکوتی تمسخرآمیز به من نگاه کرد
قلبم فریاد زد و از تو یاری خواست، ای خدا!
و همچنان که تضرع‌های بی‌وقفه من به ژرفای تو می‌رسید
بالاخره منو بیدار کرد
و با شادی وصف‌ناپذیر، خود را در حضور تو ایمن و مطمئن یافتم.
دور از چنگال دوگانگی‌های گیج‌کننده و بغرنج

ای پروردگار، کاش تمام بشریت را بیدار می‌کردی
از دنیایی از رویاهای خندان ثروت و فقر گریان!
ای رویاساز، آنها را از کابوس‌های وحشتناک مرگ رهایی بخش
و با آنها آگاهی از ابدیت را تجدید کنیم
و آنها را برکت دهید تا بتوانند - از طریق صلح پایدار - درک کنند
وحشت‌های فریب زمینی
آنها چیزی جز خواب و خیال و توهم نیستند!

الهامات والا

ای خالق الهی

ای پروردگار جهانیان

ای کسی که سیارات، ستارگان و کهکشان‌ها را اداره و به حرکت در می‌آورید،

حکومت عادلانه شما، اعطای اراده آزاد و آزادی انتخاب به شهروندانتان را الزامی می‌کند، که به آنها کمک می‌کند تا خود را توسعه دهند و به اصول و آرمان‌های مقدس شما نزدیک‌تر شوند.

تو به ما آزادی ابدی عطا کردی و بذر آگاهی جهانی را در درون ما کاشتی، اما متأسفانه ما آگاهی جهانی خود را در پشت میله‌های خودخواهی، نفرت، کوته‌بینی و تعصب کورکورانه به بند کشیده‌ایم.

پروردگارا، به ما کمک کن تا با عشق گرم و درک برادرانه خود، تمام موانع و سدهای مصنوعی و یخی بین خود و دیگران را ذوب کنیم.

به ما کمک کن تا با وجدانی بیدار و قضاوتی درست، خویشتندار باشیم و در راه‌های زندگی با صداقت گام برداریم.

و ما را برکت ده تا غنای معنوی و شفقت همدلانه خود را با گسترش دایره عشق ملی خود، به گونه‌ای که همه ساکنان زمین را، صرف نظر از رنگ، طبقه، جنسیت و عقیده، در بر گیرد، چند برابر کنیم.

ای پروردگار جهان، بیایید به استقلال همه انسان‌هایی که آزاد به دنیا آمده‌اند احترام بگذاریم و آن را گرامی بداریم.

و ما را برکت ده تا بتوانیم جهانی متحد بسازیم و تو را به عنوان رهبر معنوی مادام العمر خود انتخاب کنیم.

از اعماق روح

ای پروردگار، بگذار آتش آرزوهایم شعله‌ور شود
حضور مقدس تو همیشه جاریست

من معبدی برای آرزوهایم ساخته‌ام
در تک تک ایده‌هایم
میشه لطفا به منم سر بزنید؟
و بر تخت عشق من به خودت نشستی؟!
باشد که افکار من از راهنمایی خردمندانه تو پیروی کنند
باشد که تو بزرگترین شادی زندگی من باشی
از دریچه تفکر درباره خدا و تأمل در او
من وارد معبد صلح پایدار خواهم شد
امروز دسته‌ای از چوب‌ها را به نشانه‌ی نگرانی‌ها و ترس‌ها روشن خواهم کرد.
تا معبد خدا را در روحم روشن کنم
در خلوت روحم خدا را خواهم جست
و من با شور و شوق دعا خواهم کرد تا قلبم از عشق او بتپد.
و من پاسخ او را به دعاهایم احساس می‌کنم
آه، کاش جرقه‌ی زندگی‌ام می‌توانست با خورشید خدا درآمیزد
و در تمام چشمانی که عاشق خوبی هستند، برق می‌زند
من جهانِ از هم پاشیده از جنگ‌ها را خواهم پاشید.
با اندیشه‌های صلح و عشق
وارد حرم الهی خواهم شد
و من شعور کیهانی را لمس می‌کنم
از طریق لذت تفکر و عشق الهی
محافظت الهی همیشه و تا ابد مرا احاطه کرده است
و نور خدا مرا همراهی می‌کند و تاریکی اطرافم را از بین می‌برد
تا زمانی که در نور هدایت او گام بردارم، لغزش نخواهم خورد.
از راه راست منحرف نخواهم شد
احساسات زنده
ای روح هستی و ای استاد کائنات
تو پشت دیدگانم هستی، و از طریق آن زیبایی آشکار تو را می‌بینم.
و پشت گوشم، که با آن به آمیزه‌ای از صداهای زمینی گوش می‌دهم

تو پشتِ لمس من هستی، که با آن چیزها را در دنیای زمینی‌ات حس می‌کنم.
و فراتر از حجاب طبیعت که چهره زیبای تو را پنهان می‌کند
تو را در نگاه آرامش بخش گل ها می بینم
و من تو را در طعم غذای مقوی می‌چشم.
من ذات الهی و شیرینی جاودانه ات را حس می کنم
در تمام چیزهای خوب و شگفتی‌هایی که وجود دارند
پروردگارا، به درگاه تو دعا می‌کنم و تو پشت صدای لرزان من هستی
و پشت ذهنم، که با آن دعا می‌کنم
تو فراتر از عمیق‌ترین احساسات منی
فراتر از افکار و آرزوهای مقدسم و اشتیاقم برای تو
تو فراتر از اندیشه‌های من و فراتر از عشق لطیف من هستی!
آه، کاش از پشت پرده‌های احساسات انسانی بیرون می‌آمدی
و مناظر طبیعی نفس‌گیر
چشمان معنوی مرا بگشا تا تو را دقیقاً همانطور که هستی ببینم!
زندگی بدون خدا ناقص است
وقتی با خدا ارتباط برقرار می‌کنیم، درک شهودی به ما الهام می‌بخشد و ما را در هر کاری که انجام می‌دهیم هدایت می‌کند.
ما باید آگاهانه آن قدرت مقدس را در اختیار داشته باشیم، آن قدرت در درون ماست؛ ما فقط باید آن را کشف کنیم.
متوجه خواهید شد که این قدرت در هر چیزی در حال کار است تا شرایط شما را بهبود بخشد و کارها را برای شما آسان‌تر کند. وقتی با این قدرت ارتباط برقرار می‌کنید، حال خوب شما با انرژی کیهانی به تپش می‌افتد و افکارتان پالایش یافته‌تر، متمرکزتر، تیزتر و نافذتر می‌شوند. متوجه خواهید شد که روح شما ظرفی برای حقیقت زنده خداوند و حکمت بی‌پایان اوست.
خدا منبع سلامتی، رفاه، خرد و شادی ابدی است. وقتی با او ارتباط برقرار می‌کنیم، زندگی ما کامل و پربار می‌شود.

زندگی بدون خدا ناقص است. ما باید در مورد آن قدرت برتر که به ما زندگی، انرژی و خرد می‌دهد، فکر کنیم.

ما باید دعا کنیم که این حقیقت در ذهن ما، این قدرت در بدن ما و این شادی بی‌پایان در روح ما جاری شود.

در پس تاریکی چشمان بسته، نیروهای شگفت‌انگیز کیهان و همه ارواح نیک و ارواح والا نهفته است.

و وسعت بی‌کران سپهرهای روح

اگر تأمل کنید، حقیقت مطلق را درک خواهید کرد و کار شگفت‌انگیز آن را در زندگی خود و در هر آنچه در خلقت شگفت‌انگیز و باشکوه است، خواهید دید.

در جاده‌های اشتیاق
خدا مرا می‌خواند
از طریق روح‌های گشوده
و قلب‌های مهربانی که از عشق می‌تپند
و سرشار از ایمان است
هر عمل نیکی که شاگرد انجام می‌دهد
آگاهی او یک قدم نزدیک‌تر شده است
از آستانه شعور کیهانی
بگذار بروم داخل، پروردگارا
تا زیبایی الهی تو را نظاره کنم
و من از دیدن نورهای درخشان تو خوشبختم
اگر زندگی من با حکمت الهی تو هدایت شود
بنابراین، تلاش‌های من قطعاً با موفقیت همراه خواهد بود
بیراهه نخواهم رفت
پروردگارا، مرا برکت ده تا دیدگاهم روشن شود
روحم پاک و مطهر شده
آنگاه خورشید یقین را دید
و من از دانستن حقیقت لذت می‌برم
امروز سختی‌های گذشته‌ام را فراموش خواهم کرد
با حال و آینده روبرو خواهم شد
با جسارت و اعتماد به نفس، به یاری قادر متعال
من بدنم را با انرژی کیهانی شارژ خواهم کرد
و وجودم را با نور شفابخش آگاهی الهی شستشو می‌دهم.
مثل یک سحابی کیهانی
آرامش، آگاهی مرا پر می‌کند

و حضور بیکران خدا را حس کرد
پروردگارا، بصیرت مرا روشن کن
ظرف ذهنی‌ام را پر کن
با فهم و دانش
باشد که نور عشق تو بتابد
در مسیرهای زندگیم
در مجمع الجزایر جزایر آبی

از بالکن خانه‌ام به غرب خیره شدم و بر بال‌های خیال تا کرانه‌های افق دور اوج گرفتم. در سمت راست و چپم، دو رشته‌کوه دیدم که خیلی زود به رنگ بنفش مرموزی درآمدند.

وقتی دوباره نگاه کردم، دستی نامرئی آنها را در حجابی از آبی سیر پوشانده بود. پشت سرم شهر گوادالاخارا غرق در گرگ و میش قرار داشت. آسمان شرقی اکنون با صورتی ملایمی رنگ شده بود. به جلو که نگاه کردم، چشمانم شهری جادویی از جزایر آبی را دید که در دریاچه‌ای از طلا شناور بودند.

در این مجمع‌الجزایر جادویی آبی، تپه‌ای عظیم از سنگ آهک آبی رنگ، احاطه شده توسط ابرهای آتشفشانی خاکستری-سفید که از خود آبفشان‌هایی از گدازه‌های آتشین قرمز-طلایی فوران می‌کردند و مانند رنگین‌کمانی به سمت دریاچه آرام سرازیر می‌شدند، سر بر می‌آورد. شعله‌های طلایی شدید، جزایر آبی را در هاله‌های فروزان نور احاطه کرده بودند.

قله آبی و تاج آتشینش مانند دوقلوهایی بر سطح آن دریاچه طلایی خاموش منعکس می‌شدند و در منتهی‌الیه سمت راست، دریاچه‌ای کوچک و آرام می‌درخشید، که مانند ماه کاملی که در میان امواج ابرها شناور است، در سینه یکی از جزایر آبی آرمیده بود.

مدت زیادی در شهر غروب خورشید و ابرهای سراب‌مانند پرسه می‌زدم، شناور بر سطح دریاچه با نور طلایی ظریفش و چه باشکوه بودند آن آب‌های طلایی که با خوشه‌های یخ سرخ پوشیده شده بودند و در هر جهت تا لبه ابدیت پراکنده بودند.

من فکر می‌کردم که موجودات نورانی، ارواح خوبی روی زمین هستند و پس از گذراندن موفقیت‌آمیز تمام آزمون‌های زندگی، به آنها اجازه داده می‌شود که خوش بگذرانند و رویاهای خود را آنطور که می‌خواهند، تجسم بخشند.

هر روز هنگام غروب آفتاب، آن موجودات رویاهای آسمانی خود را در شهرهای آسمانی احاطه شده توسط دریاها و دریاچه‌های طلا تشدید می‌کردند.

آنجا و در پسِ چنگالِ غم‌ها و آن سوی دام‌های این دنیای خاکی با همه مصیبت‌ها و دردهایش

آنجا، فراتر از مزاحمت‌ها، آن موجودات نور قرمز تنفس می‌کردند، پرتوهای نارنجی می‌نوشیدند، دور می‌شدند، نزدیک می‌شدند، پرسه می‌زدند و در میان نورهای رنگارنگ شنا می‌کردند.

در اینجا، آن موجودات فوراً رویاهای خود را تحقق می‌بخشیدند و خیالات خود را آنطور که می‌خواستند تجسم می‌بخشیدند، سپس به خواست خود محو و ناپدید می‌شدند.

او در اینجا از گنجینه‌های رضایت و خرسندی بهره‌مند بود و با سخاوت، رویاهای همه کسانی را که در دنیای شگفت‌انگیز و جادویی‌اش به دیدارش می‌آمدند، برآورده می‌کرد.

اینجا او مجبور نبود مثل آدم‌ها منتظر بماند و آرزو کند تا رویاهایش به حقیقت بپیوندند و آرزوهایش محقق شوند، بلکه او همانطور که آرزو داشت، رویا می‌دید و با اراده‌ی خودش به تمام آن رویاها و آرزوها رسید.

آن شهر غروب آفتاب در جزایر رویاها یکی از رویاهای من بود که در لایه‌های ناخودآگاهم ماندگار شده بود و امروز از هر نظر به حقیقت پیوسته است!

به راستی که من گنجینه ها و گنج های پنهان روحم را دیده ام و نور آنها مرا فرا گرفته و درخشش آنها مرا خیره کرده است!

پارامهانسیات: طیف‌هایی از وجد الهی
فروتنی، ای پروردگار، مطمئن‌ترین راه است
تا باران رحمت الهی را دریافت کنم
من به عدالت الهی و اصول حقیقت تو اعتماد خواهم کرد
با درک اینکه به ندای عشق و آرزوهای قلب پاسخ می‌دهید
در همکاری نزدیک با اراده کلی شما
و با ایمان مطلق من به تو

من کمک شما را دریافت خواهم کرد و با شما احساس نزدیکی خواهم کرد.

امروز وظیفه‌ام را در قبال تو انجام خواهم داد

همانطور که من به تعهداتم در قبال جهان عمل می‌کنم
ای بزرگترین معشوق
تو پژواک آسمانی هستی که در محراب قلب‌ها طنین‌انداز می‌شود
و تو صدای احساساتی هستی که گوش‌ها نمی‌توانند بشنوند
برخورداری از عشق تو بی‌نهایت عظیم‌تر است
فارغ از تمام ملاحظات دنیوی
و تمام افتخارات زمینی
با ایمان مطلق من به تو
سایه‌های بیماری را می‌بینم که محو می‌شوند و بی‌بازگشت می‌روند
ای پروردگار، تو را از پنجره‌های طبیعت و درهای آرامش خواهم دید.
ما را از نعمت‌هایت سیراب کن
و ما را در امواج انرژی کیهانی خود غوطه‌ور کن
خودخواهی را از ما دور کن
که مانع از نزدیک شدن روح‌ها می‌شود
و دیدارشان بر اساس عشق به نیکی و نور بود
بگذار گل‌های التماسم را آب بدهم
با آب‌های تفکر در مورد تو و مراقبه در مورد تو، ای خدای من
تا گل‌های تازه و شاداب جوانه بزنند
از الهام، آرامش و شادی

تنها راه جلوگیری از خطا، پرورش قوه‌ی تشخیص درست خطا و تصمیم به عدم انجام آن است.

جنگیدن یک باطل با باطل دیگر، حقی به بار نمی‌آورد. جهل دشمن واقعی بشریت است و باید از این دنیا طرد شود. ما در این دنیا هر آنچه را که برای رسیدن به عصری از رفاه، شادی و عدالت کامل نیاز داریم، داریم.

تنها مانع، خودخواهی انسان است که این را غیرممکن می‌کند. رنج وحشتناک و بی‌دلیل ناشی از خودخواهی انسان و دنبال کردن منافع شخصی بدون توجه به دیگران است.

پولی که می‌توانست برای تغذیه و پوشاک نیازمندان استفاده شود، در عوض برای تخریب و ویرانی استفاده می‌شود. این خودخواهی، زاده جهل، ریشه مشکلات جهانی است.

همه فکر می‌کنند کار درست را انجام می‌دهند، اما وقتی فقط اهداف شخصی خود را دنبال می‌کنند، قانون کارمایی علت و معلول را به کار می‌اندازند که ناگزیر شادی خود و دیگران را نابود می‌کند.

هر چه بیشتر شاهد تراژدی‌های جهان ناشی از جهل بشر هستم، بیشتر متوجه می‌شوم که شادی پایدار نخواهد بود، حتی اگر خیابان‌ها با طلا سنگفرش شده باشند.

خوشبختی در شاد کردن دیگران است و اگر همه این کار را انجام دهند، همه خوشحال خواهند بود

و هر کس سهم خود را از نعمت‌های زمین دریافت می‌کرد

از آنجایی که ما از جایی که نمی‌دانیم از کجا آمده‌ایم، به این دنیا آمده‌ایم، طبیعی است که در مورد منشأ و هدف زندگی کنجکاو باشیم.

ما درباره خالق این جهان می‌شنویم و می‌خوانیم، اما نمی‌دانیم چگونه به او دسترسی پیدا کنیم. تنها چیزی که می‌دانیم این است که تمام کیهان وجود ذهن الهی او را اعلام می‌کند.

همانطور که قطعات و دستگاه‌های کوچک و دقیق یک ساعت کوچک ما را به تحسین ساعت‌ساز وا می‌دارد، و همانطور که ماشین‌های بزرگ و پیچیده یک کارخانه ما را در مورد مخترع خود شگفت‌زده و تحت تأثیر قرار می‌دهند، هنگامی که شگفتی‌های طبیعت را می‌بینیم، از هوش نهفته در پشت آنها شگفت‌زده می‌شویم و می‌پرسیم: «چه کسی به گل، شکلی پر جنب و جوش رو به خورشید بخشیده است؟ عطر و زیبایی آن از کجا آمده است؟ و گلبرگ‌های آن چگونه با چنین دقت فوق‌العاده‌ای شکل گرفته‌اند و با چنین رنگ‌های شگفت‌انگیز و شادی‌بخشی رنگ شده‌اند؟»

شب‌ها، ستارگان و ماه، با پراکندن نور نقره‌ای خود در اطراف ما، ما را به تأمل در آگاهی‌ای که این اجرام آسمانی را در پهنه‌ی فضا هدایت می‌کند، الهام می‌بخشند. نور ملایم ماه برای فعالیت‌های روزانه کافی نیست، بنابراین یک ذهن خردمند و مهربان، استراحت در طول شب را پیشنهاد می‌کند. سپس خورشید طلوع می‌کند، نور درخشان آن به ما این امکان را می‌دهد که دنیای اطراف خود را با وضوح و آرامش ببینیم و ما خود را موظف به برآوردن نیازهایمان می‌دانیم.

دو راه برای برآورده کردن نیازهایمان وجود دارد: راه فیزیکی و راه معنوی. وقتی سلامتی‌مان رو به وخامت می‌رود، می‌توانیم برای درمان به پزشک مراجعه کنیم. اما زمانی فرا می‌رسد که نه پزشک و نه هیچ کس دیگری نمی‌تواند کمکی کند و ما به راه دوم روی می‌آوریم؛ به قدرت معنوی که بدن، ذهن و روح ما را آفریده است.

قدرت مادی محدود است و وقتی شکست می‌خوریم، به قدرت نامحدود خداوند روی می‌آوریم. این موضوع در مورد نیازهای مالی ما نیز صدق می‌کند. وقتی تمام تلاش خود را می‌کنیم و هنوز به اندازه کافی دریافت نمی‌کنیم، به آن قدرت روی می‌آوریم.

همه فکر می‌کنند مشکلات خودشان بدترین مشکلات است. برخی افراد فشار بیشتری نسبت به دیگران احساس می‌کنند زیرا تاب‌آوری آنها ضعیف است. به دلیل تفاوت در قدرت ذهنی افراد، آنها مقادیر متفاوتی از انرژی را صرف می‌کنند. اگر کسی با یک مشکل طاقت‌فرسا روبرو شود و ذهنش ضعیف باشد، قادر به غلبه بر آن نخواهد بود. کسانی که ذهن قدرتمندی دارند می‌توانند با شکستن موانع و لرزاندن پایه‌های خود بر مشکلات خود غلبه کنند. با این حال، حتی قوی‌ترین افراد نیز گاهی اوقات با شکست مواجه می‌شوند. وقتی با مشکلات و سختی‌های طاقت‌فرسای جسمی، فکری و معنوی روبرو می‌شویم، متوجه می‌شویم که نیروی زندگی در این دنیای مادی چقدر محدود است.

تلاش‌های ما نه تنها باید وقف دستیابی به سلامت خوب و امنیت مادی شود، بلکه باید به جستجوی معنای زندگی نیز معطوف گردد.

هدف زندگی چیست؟ وقتی مشکلات بر ما غلبه می‌کنند، ابتدا به محیط اطراف خود روی می‌آوریم و هر راه حل مادی ممکنی را که معتقدیم می‌تواند تسکین دهنده باشد، امتحان می‌کنیم. اما وقتی به بن‌بست می‌رسیم و می‌گوییم: «تمام تلاش‌هایم شکست خورده است، دیگر چه کاری می‌توانم انجام دهم؟» به طور جدی به دنبال یافتن راه حلی مؤثر برای مشکل خود می‌گردیم. و وقتی تفکر ما به اندازه کافی عمیق می‌شود، پاسخ را در درون خود می‌یابیم. این نوعی دعای مستجاب شده است.

در سکوت روحم
بگذار تو را ملاقات کنم، پروردگارا!
مرا در بر بگیر، و بگذار حضور جاودانه ات را حس کنم
درون من و پیرامون من
در خلوت افکارم، مشتاق شنیدن صدایت هستم
صداهای بلند زمین را از من دور نگه دار
پنهان در خاطراتم
دوست دارم به صدای آرام و دلنشینت گوش دهم
و خواننده همیشه در آرامش روح من است
خدای من، جایی که تو همه جا حاضری
شما باید حضور داشته باشید
در اعماق وجود و وجدانم
کمکم کنید تا حتی بخش کوچکی را نشان دهم
از گنجینه‌های پنهان در معدن معنوی من!
ای نور تابناک
دل من بیدار است
سلامت روان من
معبد معنوی مرا با جلال خود پر کن
ای ستاره قطبی جاودان!
هر کجا که سرگردان شدم و به هر سو که روی آوردم
عقربه قطب نمای مغناطیسی ذهنم مدام به سمت تو نشانه می‌رود
چه گرفتار بادهای بدشانسی شده باشی، چه نشده باشی
یا خیس از باران سختی‌ها و بلاها
با این حال، ذهنم هدایت شد
تا همیشه به سوی تو روی آورم
پرنده‌ی محبوبم، بال‌هایش را به هم می‌زند
در میان ابرهای ابهام
و طوفان‌های سردرگمی
او قطعاً راه خود را به سوی تو پیدا خواهد کرد
در دوران باستان
در قلب اتر
وقتی که ما به صورت روح به وجود آمدیم
همه داشتیم خوابمون میبرد
زیر سایه عشق الهی

و وقتی خدا ما را بیدار کرد
از او دور شدیم
همانطور که در داستان پسر ولخرج آمده است
ما پیوند الهی خویشاوندی بین خود را فراموش کرده‌ایم
ما با هم غریبه شدیم
و از آنجایی که ما خانه آسمانی خود را ترک کرده‌ایم
ما در این دنیا شده‌ایم
مسافرانی که گوشه و کنار زمین را طی می‌کنند
ما در مسیرهای سرنوشت قدم می‌زنیم
ما خیلی زیاده‌روی کرده‌ایم
از خانه‌ی اصلی‌مان خیلی دور شده‌ایم
با این حال هر از گاهی
بعضی مکان‌ها، تجربیات و چهره‌ها ما را بیدار می‌کنند
خاطرات مدفون و احساسات عمیق درونی
او برای ما زمزمه می‌کند
احساس می‌کنیم که انگار همه چیز را از نو تجربه می‌کنیم
چیزهایی که از قبل می‌دانستیم
ما عزیزان را ملاقات و با آنها ارتباط برقرار می‌کنیم
ما به آنها نزدیک بودیم
در گذشته‌های دور
ای خالق کائنات
نور تو در بزرگان می‌درخشد
باشد که دانش الهی آنها الهام بخش درک ما باشد
بگذار بدانیم که تو هدف نهایی هستی
آنچه برای رسیدن به آن تلاش می‌کنیم
بزرگترین جاه طلبی
که آرزوی رسیدن به آن را داریم
با نسیم معطر حضورت، ما را تازه کن
ما را لبریز از اشتیاق حضور باشکوهت کن
باشد که وجود ما از خرد الهی تو تغذیه شود
بگذار نور مقدس تو را حس کنیم
در تمام جنبه‌های زندگی ما نفوذ می‌کند
و عزم ما را جزم‌تر می‌کند
و تاریکی ما را از بین می‌برد
و باشد که صلح ما را در بر گیرد

و خوش‌بینی
و میل به انجام کارهای نیک
بین شاهزاده و زاهد روشنفکر

روزی روزگاری، شاهزاده‌ای ستمگر با خدمتکاران و ملازمانش، کاملاً مجهز و مسلح، به شکار رفت. آنها در حالی که شیپور می‌زدند و طبل می‌کوبیدند، به اعماق جنگل رفتند.

پس از شکار چند پرنده، گوزن و ببر درنده، شاهزاده و همراهانش متوجه شدند که راه خود را گم کرده‌اند.

آنها غذای زیادی داشتند اما آب نداشتند. با وجود جستجوی خستگی‌ناپذیرشان برای آب در جنگل، چیزی پیدا نکردند. آنها هیچ سرپناهی در برابر حملات حیوانات وحشی شب نداشتند، زیرا تاریکی به سرعت در حال نزدیک شدن بود.

خورشید از نظر ناپدید شد و شاهزاده که کاروان را رهبری می‌کرد، به کلبه‌ای قدیمی و ویران رسید. پس از پیاده شدن، درِ قفل نشده را هل داد و باز کرد و وارد کلبه شد. همه چیز در داخل تاریک بود، به جز کورسوی نوری در یکی از گوشه‌های آن، و او با ناامیدی فکر کرد: «حتی کلبه هم متروک است.»

اما با امید، فریاد زد: «آرامش! کسی اینجا هست؟»

با کمال تعجب، صدای آرامی را شنید که با آرامش به او پاسخ داد و گفت: «بله، من اینجام. دنبال آب می‌گردی؟»

شاهزاده لحظه‌ای به تاریکی خیره شد تا اینکه شبح یک انسان را دید و از اینکه آن مرد حتی قبل از اینکه او را ملاقات کند یا بشناسد، افکارش را می‌دانست، شگفت‌زده شد.

شاهزاده از میزبانش پرسید: «تو کیستی؟» میزبان پاسخ داد: «زاهد فقیری که خود را وقف خدا کرده است.»

زاهد چراغی روشن کرد و شاهزاده اطرافیانش را فراخواند و آنها از یافتن آب و میوه در آن جنگل دورافتاده بسیار شاد شدند.

شاهزاده از زاهد پرسید: «از ببر و مار نمی‌ترسی؟»

شیخ زاهد پاسخ داد: «البته که نه، ببرها گربه‌های خانگی من هستند و مارها برای من آرامش‌بخش هستند. ما دوستانی هستیم که همیشه در آفتاب عشق الهی که بر همه چیز در این هستی می‌تابد، حمام آفتاب می‌گیریم.»

همچنان که شاهزاده با دقت بیشتری به زاهد نگاه می‌کرد، با دیدن یک جفت کبرا که از گردن زاهد آویزان بودند، وحشت

وجودش را فرا گرفت. وقتی نزدیک‌تر شد تا آنچه را که دیده بود تأیید کند، مارها هیس هیس کردند و لولیدند و سرهایشان را تکان دادند، زیرا لرزش ترس و کینه‌ای را که در قلب شاهزاده کمین کرده بود، حس می‌کردند.

علاوه بر این، در آن لحظه یکی از ببرهای جنگل وارد کلبه شد و آرام در پای زاهد دراز کشید. پس از آنکه مرد خدا او را آرام کرد و سرش را نوازش کرد، ببر آرام آنجا را ترک کرد و به سمت قلب جنگل رفت.

شاهزاده متکبر با خود فکر کرد: «این پیرمرد باید درستکار و مهربان باشد، زیرا ما را از حیوانات وحشی و تشنگی کشنده محافظت کرد. به عنوان پاداش عملش، او را ثروتمند خواهم کرد.» سپس رو به زاهد کرد و گفت:

«ای شیخ، چهره‌ات از مهربانی و صداقت می‌درخشد، و من از تمام کارهایی که برای من و اطرافیانم انجام داده‌ای قدردانی می‌کنم، بنابراین می‌خواهم رازی را به تو بسپارم که با آن ثروتمند و متمول خواهی شد. این راز را برای اولین بار و فقط برای تو فاش می‌کنم.»

به محض اینکه این کلمات را بر زبان آورد، شاهزاده سنگی از زیر شنلش برداشت و به صحبت ادامه داد و گفت:

«می‌خواهم این گنج خانوادگی را به تو بسپارم. این سنگ، سنگ فیلسوف است و شاید با استفاده از آن ثروتمند شوی. این سنگ طلا می‌سازد و توسط یکی از کیمیاگران بزرگ به پدرم داده شده است. این سنگ توانایی تبدیل هر چیزی را که لمس کند به طلای خالص دارد. می‌توانی یک سال تمام از این سنگ استفاده کنی و سنگ‌ها را به طلا تبدیل کنی، سپس آنها را بفروشی و برای خودت قصری از طلا بخری. من بعد از یک سال به دیدنت برمی‌گردم و سنگم را که برایم از جانم عزیزتر است، پس می‌گیرم.»

زاهد نمی‌خواست این مسئولیت را بپذیرد، اما در پاسخ به اصرارهای مداوم شاهزاده، موافقت کرد که سنگ فیلسوف را نگه دارد. شاهزاده دید که زاهد با بی‌احتیاطی سنگ را زیر کمربندش گذاشت (جایی که مردم از ترس جیب‌برها پول خود را می‌گذاشتند!)، و سپس شاهزاده به راه خود رفت.

یک سال بعد، شاهزاده با همراهانش بازگشت و انتظار داشت به جای کلبه‌ی ویران، کاخی باشکوه ببیند. اما وقتی دید

کلبه هنوز پابرجاست و در وضعیت بدتری نسبت به قبل قرار دارد، ناامید شد. بنابراین از اسب پیاده شد و در را هل داد و با صدای بلند فریاد زد: «هنوز زنده‌ای، زاهد؟»

زاهد با صدایی رسا و عمیق پاسخ داد: «بله، الحمدلله، ای شاهزاده، به خانه‌ی محقر من خوش آمدید.»

شاهزاده فوراً و بدون مقدمه فریاد زد: "مرد، مشکلت چیه؟ با سنگ فیلسوفی که پیشت گذاشتم چیکار کردی؟ چرا ازش برای ثروتمند شدن استفاده نکردی؟"

زاهد لحظه‌ای فکر کرد و سپس پاسخ داد: «این سنگ فیلسوفی که از آن صحبت می‌کنی چیست و منظورت از اینکه می‌گویی من باید ثروتمند شوم چیست؟ در حقیقت، من نمی‌خواهم ثروتمندتر از این باشم.»

وحشت شاهزاده را فرا گرفت، با این فکر که زاهد پیر به دلیل بی‌تفاوتی نسبت به آن، سنگش را از دست داده است، و با صدایی که رنگ التماس داشت گفت: «منظورم سنگ فیلسوف بی‌قیمتی است که یک سال پیش زیر کمربندت گذاشتی؟ [ادی، با کمربندت]، بگو با آن چه کار کردی؟»

زاهد پاسخ داد: «درست است، همین الان! سنگ قیمتی تو را به یاد آوردم. روزی که برای غسل به رودخانه رفته بودم، غرق در فکر خدا بودم که گمان می‌کنم سنگ از لباسم سر خورد و آب آن را بلعید. باشد که در امان باشی.»

شاهزاده با تمام وجود فریاد زد: «آه، فقدان جبران‌ناپذیر من! من همه چیزم را از دست داده‌ام!» و از شدت حیرت نزدیک بود غش کند. زاهد آب سردی به صورتش پاشید و او را به هوش آورد، در حالی که ملازمان شاهزاده با چشمانی که از کینه می‌درخشید به شیخ نزدیک شدند و سعی داشتند به او آسیبی برسانند. اما زاهد خندید و گفت: «ای اعلیحضرت، با چنین جایگاه والایی، نمی‌دانستم که شما برای یک سنگ چنین جنجالی به پا می‌کنید. با من به رودخانه بیایید، من سنگ شما را جستجو خواهم کرد و سعی خواهم کرد آن را پیدا کنم.»

شاهزاده پاسخ داد: «مگر عقلت را از دست داده‌ای؟ آیا می‌خواهی حالا دنبال سنگی بگردی که یک سال پیش از تو افتاده و جریان آب آن را با خود برده است؟»

اما زاهد به حرف‌های او توجهی نکرد و سرش فریاد زد و گفت: «شازده کوچولو، نیازی به این همه هیاهو نیست. صبر کن تا سنگ را در رودخانه پیدا کنیم. همه شما با من بیایید.»

شاهزاده و اطرافیانش، گویی طلسم شده بودند، به مغناطیس شفاف زاهد پاسخ دادند و بی‌صدا او را تا رودخانه دنبال کردند. در آنجا، زاهد از شاهزاده خواست که دستمالش را از جیبش بیرون بیاورد، آن را از چهار گوشه‌اش بگیرد و در رودخانه فرو کند و چنین دعا کند:

«ای شاهزاده‌ی شاهزاده‌ها، شاه شاهان، و سازنده‌ی همه‌ی سنگ‌های فیلسوفان، سنگ مرا به من بازگردان»

به محض اینکه شاهزاده این کار را انجام داد و دستمالش را از آب برداشت، با چشمان ناباورش بیش از بیست سنگ فیلسوف دید که از نظر خواص با سنگ اصلی که از دست داده بود، یکسان بودند. پس از آزمایش هر یک از آنها، دریافت که هر یک از آنها می‌تواند سنگ‌های معمولی ساحل را به طلا تبدیل کند. شاهزاده سپس سنگ‌ها را در دستمال گره زد و دسته را به رودخانه انداخت.

زاهد و اطرافیانش بر سر او فریاد زدند: «چرا این کار را کردی؟» اما شاهزاده به مرد خدا نگاه کرد، با احترام در مقابل او تعظیم کرد و گفت:

«آقا، من می‌خواهم چیزی را داشته باشم که شما دارید، کسی که سنگ‌هایی را که طلا می‌سازند، سنگریزه‌های بی‌ارزش می‌داند.»

و بدین ترتیب شاهزاده پادشاهی زمینی خود را رها کرد تا از پیر فرزانه بیاموزد که چگونه پادشاهی روح را به دست آورد ، پادشاهی که در فضا محصور نیست و در معرض نابودی نیست.

نکته‌ی اخلاقی داستان این است که ثروت دنیوی، هر چقدر هم که ارزشمند به نظر برسد، زودگذر است و باید در این دنیای پست، زمانی که بدن به جسدی سرد و بی‌جان تبدیل می‌شود، آن را پشت سر گذاشت.

به جای استفاده از سنگ فیلسوف، که در اینجا نماد توانایی انباشت ثروت‌های زودگذر است، باید مانند زاهدی باشیم که وقت و توانایی خود را وقف به دست آوردن ثروت الهیِ پایان‌ناپذیر و فناناپذیر کرده است.

هر که خدا را بشناسد، به ثروتی فراتر از رویا دست خواهد یافت و در صورت لزوم، از دارایی‌های مادی، گویی سنگ، دست خواهد کشید، به امید کسب ثروت معنوی و بهره‌مندی از ثروت‌های حقیقی.

در برخوردهایمان با دیگران
شناخت و قدردانی از آن بسیار مهم است
صفات ممتاز و ویژگی‌های والا
که از تجربیاتشان استخراج کردند
و آن را از وجود خود شکل دادند
اگر افرادی با ذهن‌های باز را مطالعه کنیم
ما قادر خواهیم بود آنها را درک کنیم و به راحتی با آنها کنار بیاییم
ما همچنین قادر خواهیم بود بلافاصله
شناخت شخصیت فردی که با او سر و کار داریم
با یک فیلسوف درباره مسابقات اسب دوانی صحبت نکن
با یک دانشمند در مورد سازماندهی خانه بحث نکنید
من می‌دانم چه چیزی برای آن شخص جالب است و چه چیزی توجه او را جلب می‌کند
و او در مورد آن موضوع به او گفت
نه لزوماً در مورد چیزهایی که به آنها علاقه دارید
اگر می‌خواهیم دیگران را درک کنیم
ما باید از انتقاد و محکوم کردن آنها خودداری کنیم
در عوض، باید در آینه تشخیص خودمان نگاه کنیم
برای اینکه بفهمید چه چیزهایی نیاز به اصلاح و بهبود دارند؟
آن آینه روانشناختی بسیار متفاوت است
درباره آینه آشنایی که هر روز صبح به آن نگاه می‌کنیم
هر روز به آن آینه‌ی خود نگاه می‌کنم
اگر چیزی پیدا کنم که دوست نداشته باشم
خودم را سرزنش می‌کنم و سخت تلاش می‌کنم تا آن را اصلاح کنم
به این ترتیب، فرد تصویر خود را می‌بیند
به شکل واقعی خود در آینه روحش منعکس شده است
و روز به روز پیشرفت میکنه
در مسیر خوشبختی و آرامش خاطر

خداوند شما را خیر دهد.
درود بر شما

شبکه آرزوها
من اینجا هستم، دارم تور آرزوهایم را پهن می‌کنم
در دریای پهناور افکارم
ای طعمه گرانبهای الهی، تو بارها از من گریخته‌ای!
با این حال، من همچنان به کاوش در اعماق آرامش ادامه می‌دهم
و بی‌وقفه، تورهای عشقم را یکی پس از دیگری به سوی تو می‌افکنم
روزی باید تو را در دام اشتیاق بی‌پایانم برای تو گرفتار کنم
این تور عشقم را همه جا می‌اندازم
بر فراز امواج خروشان زندگی
و درباره ستاره‌های چشمک‌زن
و در اعماق روح‌های خوب
فقط می‌دانم که من یک شکارچی هستم
و من به تلاش برای گرفتن تو ادامه خواهم داد
ای عزیزترین آرزو و بزرگترین گنج هستی!
از او می‌خواهم که پرده‌های جهل را در هم شکند و تاریکی توهم را از میان بردارد، و بزرگترین آرزوی زندگی شما و قوی‌ترین آرزوی شما بر تخت آرزوهایتان باشد، و به شما کمک کند تا رخوت و تعلل را به فعالیتی معنوی و سرشار از شادی، تجدید و شور و شوق تبدیل کنید. از او می‌خواهم که شما را از شراب عشق الهی سیراب کند تا مست شوید، و با زیارتی مقدس که در آن آرامش است به دیدارتان آید، و قلبتان را با آب عشق و شکرگزاری بشوید، و چراغ‌های یقین را در وجودتان روشن کند، و رویاهایتان را در حقیقت دریای پربرکتش ذوب کند، و در او رضایت و خشنودی بیابید، تا آرامش در جانتان ساکن شود و برکات آسمانی بر شما نازل گردد.
سکون یعنی آرام کردن افکار
آرام کردن بدن و کنترل نیازهای آن
هر کس بتواند این کار را انجام دهد، آرامشی گوارا را تجربه خواهد کرد

او امواج و برداشت‌های والا از جهان‌های پالایش‌یافته را احساس خواهد کرد.
و هر که در سکون عمیق‌تر فرو رود، آنگاه
او پادشاهی خدا را در درون خود کشف خواهد کرد
مادامی که شخصی در جاده راه می‌رود
هر لحظه از وقت او بسیار گرانبهاست
ما برای مدت کوتاهی اینجا در این زمین (خانه‌ی گذرگاه) هستیم
همه چیز گذرا است، اما احساس خدا پایدار است
هیچ چیز نمی‌تواند آن را از قلب و روح پاک کند
نباید اجازه دهیم وسوسه‌های دنیا ما را تحت تأثیر قرار دهد
با دور کردن ما از بزرگترین هدف و والاترین هدفمان: خدا
شناخت خدا ممکن است
ما باید ارباب کائنات را پیدا کنیم
که از نورش ستارگان سوسو می‌زنند
و با قدرت او قلب‌ها می‌تپند
ما باید او را در معبد سکوت جستجو کنیم.
وقتی خدا را با اشتیاق و آرزو صدا می‌زنیم
و وقتی با اشتیاق سوزان به او فکر می‌کنیم
ما او را پیدا خواهیم کرد
من از خدای ناشناخته‌ای حرف نمی‌زنم.
بلکه درباره پروردگاری است که من شناخته‌ام
و برای من صادقه
از همه چیزهای فیزیکی واقعی‌تر است
این دریای الهی است که امواج زندگی ما انسان ها را حفظ و تداوم می بخشد.
ما می‌توانیم بدون همه چیز سر کنیم
جز خدا
{پس منزه است خداوند، فرمانروای حق}
(خوشا به حال پاکدلان، زیرا ایشان خدا را خواهند دید.)
طبیعی است که انسان نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن را احساس کند، اما این اشتیاق قلبی در نهایت به سوی منبع آن عشق است، که همان خداست.

عشق انسانی مبتنی بر انتظارات، محاسبات و ملاحظات ذهنی بسیاری است، بنابراین هیچ تضمینی برای دوام آن وجود ندارد زیرا به شرایط وابسته است.

عشق الهی، اما، بی‌قید و شرط، ثابت و پایدار است، اگر قلبت را لمس کند، همیشه آن را با خود خواهی یافت.

در هر شرایطی، حتی در بحبوحه سختی‌ها و بدبختی‌ها، آن را به عنوان منبعی از حمایت و اطمینان خاطر احساس خواهید کرد.

در میان رنج‌ها و آزمایش‌های دشوار

ممکن است همه شما را رها کنند، اما آن عشق مقدس شما را رها نخواهد کرد، ناامیدتان نخواهد کرد و شما را طعمه نگرانی‌ها و توهمات نخواهد کرد، زیرا این عشق، نیرویی محافظ و نوری هدایتگر از بهشت در میان پیچ و خم‌های زندگی است.

وقتی عشق انسانی با عشق الهی آمیخته شود، ناب و زلال می‌شود. اما اگر جویبار عشق انسانی را از چشمه عشق الهی جدا کنید، از جریان باز می‌ایستد و در شن‌های دنیا گم می‌شود.

مادامی که عشق انسانی به عشق الهی متصل باشد، قلب را نرم، وجدان را تازه و باغ‌های روح را با آب حیات آبیاری می‌کند.

عشق: محرک اراده

هر کاری که انجام می‌دهم، با تمام عشقی که در قلبم دارم انجام می‌دهم

اگر امتحان کنید، متوجه خواهید شد که اصلاً احساس خستگی نمی‌کنید.

زیرا عشق بزرگترین محرک اراده است و اراده‌ای که تحت تأثیر عشق باشد، قدرت خارق‌العاده‌ای برای انجام کارهایی دارد که ممکن است برای برخی غیرممکن به نظر برسد.

در مسیرهای آگاهی معنوی

جذابیت و جنس مخالف

ظاهر شخصی باید تمیز، مرتب و آراسته باشد

اینکه یه نفر جذاب به نظر برسه اشکالی نداره

تا زمانی که آن جذابیت تابع سلیقه خوب باشد

اما اینکه کسی عمداً از جاذبه جنسی استفاده کند، اشتباه است.

برای جذب جنس مخالف

جاذبه بین زن و مرد باید از روح سرچشمه بگیرد
کسانی که بر خود مسلط هستند
آنها به اینکه نمادهای جنسی هستند، افتخار نمی‌کنند
آنها شانس بیشتری برای جذب شریک زندگی مناسب دارند
در روابط زناشویی موفق
عشق حرف اول را می‌زند، نه سکس
این باید ایده‌آل و استاندارد باشد
در برخی کشورها، بوسیدن یا تماس صمیمی رخ نمی‌دهد
بین دختران و پسران جوان قبل از ازدواج
وقتی دو نفر جذابیت بی‌قید و شرط را احساس می‌کنند
نسبت به یکدیگر
آنها حاضر بودند یکدیگر را فدا کنند
عشق واقعی، حقیقی است
تنها در این صورت است که آنها واجد شرایط رابطه صمیمی در چارچوب ازدواج می‌شوند.
انحصارطلبی بی‌فایده است
وقتی یکی از زوجین سعی می‌کند دیگری را کنترل کند
این نشون دهنده کمبود محبته
اما وقتی عشقشان را ابراز می‌کنند
با علاقه‌ای خالصانه و دوستانه
و توجه دقیق به احساسات
و آرزوی خالصانه برای شاد کردن دیگران
عشق کیفیتی والا به خود می‌گیرد
و در چنین رابطه‌ای
ما شاهد عشق الهی هستیم
زندگی بدون فهم، خودکشی معنوی و مادی است.
خوشا به حال کسانی که فهم و شعور دارند
بزرگترین نیاز در مسیر معنوی است
و در مسیرهای زندگی
فهم، چراغ قوه است
راه انسان را روشن می‌کند و برایش موفقیت به ارمغان می‌آورد
قبل از اینکه کسی به هدف نهایی زندگی برسد،
او باید آن توانایی اساسی و مهم را داشته باشد
بنابراین، نباید اجازه داد که سوءتفاهم او را کور کند.

چون خودکشی روحی و جسمی است
درک باید در هر موقعیتی نیروی هدایتگر باشد
مهم نیست چقدر تجربیات سختی را پشت سر می‌گذاریم
باید درک درستی داشته باشیم
خدا به ما آسیب یا درد نمی‌رساند
ما هستیم که به خودمان کمک می‌کنیم یا به خودمان آسیب می‌رسانیم
از طریق فهم و درک ما
یا سوء تفاهم و عدم درک ما
ما باید از خدا بخواهیم که به درک و فهم برسیم
صرف نظر از تجربیاتی که به ما ارائه می‌شود
یا شرایطی که ما داریم
تنها فهم و درک، بشریت را محافظت خواهد کرد
وقتی تجربیاتم شدیدتر و سخت‌تر می‌شوند
اولین تلاش من یافتن درک و فهم در درون خودم است
من نه شرایط را سرزنش می‌کنم و نه سعی می‌کنم دیگران را اصلاح کنم
اما من اول میرم داخل
من در تلاش هستم تا قلعه معنوی خود را پاکسازی کنم
و از بین بردن هر چیزی که ممکن است مانع آن نور درونی شود
یا مانع از تجلی قوای نفس می‌شود.
یا مانع ابراز وجود او می‌شود
این راه زندگی موفق است
فرار از مشکلات شاید آسان‌ترین راه حل به نظر برسد
اما انسان وقتی با حریفی قوی می‌جنگد، قدرت پیدا می‌کند.
کسانی که مشکلی ندارند، رشد نمی‌کنند و عزمشان راسخ‌تر نمی‌شود.
ترس محو می‌شود وقتی که ما درک داشته باشیم
تفاهم، امنیت و حفاظت را فراهم می‌کند
من در زندگی با تجربیات زیادی روبرو شده‌ام
و سخت‌ترین این تجربه‌ها با آدم‌ها بود
آنها در مورد من اشتباه قضاوت کردند
من کسانی را دیده‌ام که دوستشان داشته‌ام

آدم‌هایی که دلم را به آنها داده‌ام
آنها مرا اشتباه می‌فهمند و علیه من می‌شوند
اما این باعث ایجاد تلخی در من نشد
زیرا تلخی، فهم را تیره و تار می‌کند
نمیذارم به خودم آسیبی برسه
به خاطر اینکه دیگران من را اشتباه فهمیده اند
در عوض، سعی می‌کنم
اگر پذیرا هستند به آنها کمک کنید
برایشان نیت خیر بفرستید
و آرزوهای خوب
وقتی آرام نشسته ای
ذهن شما از هرگونه فشاری آزاد خواهد شد
با افکارتان تنها باشید و از دنیا و خواسته‌هایش دور شوید
هر لحظه از ذهن خود به طور سازنده استفاده کنید
چیزهای بزرگ ابتدا در ذهن تولید می‌شوند
به همین دلیل است که ذهنم را همیشه فعال نگه می‌دارم
به محض اینکه فرصتی پیش بیاید
من فوراً قدرت‌های خلاق او را فعال می‌کنم و نتایج از راه می‌رسند.
سعی کنید هر روز یک کار خلاقانه انجام دهید
برای بهبود شرایط و کنترل سرنوشت خود
به جای اینکه اجازه دهید او شما را کنترل کند
سلامت را می‌توان بهبود بخشید
یا ایجاد عادت‌های خوب
یا رسیدن به موفقیت مادی و معنوی
با تمرکز دقیق روی هر یک
در یک زمان
هر چیزی که می‌خواستم در این زندگی به دست بیاورم
من موفق شدم به آن دست یابم
ماده محصول ذهن است
بنابراین، هیچ محدودیت روانی برای ذهن وجود ندارد.
اگر بتوانید ذهن خود را کنترل کنید
تمام دنیا به سمت تو جذب خواهد شد
من هر چیزی که می‌خواستم را به دست آوردم
بزرگترین آرزوی من بود و هست

سعادت معنوی در خداست
آرزویم برآورده شد و احساس شادی وصف‌ناپذیری دارم
فرد نباید احساس شکست، ناامیدی و بدبختی کند
او می‌تواند با کنترل افکارش، سرنوشت خود را رقم بزند.
کارهای مفید و خوبی که قصد انجامشان را دارید، انجام دهید
او از یک طراحی درونی برخوردار بود که در ایجاد تغییرات مثبت تعیین‌کننده بود.
تو قادر خواهی بود سرنوشت خود را تغییر دهی
و شرایط زندگیت رو بهتر کن
به یاری او، تعالی یابد
من مثل نسیمی از بهشت می‌آیم
شاگرد باید هر روز خود را تجزیه و تحلیل کند
برای اینکه بفهمد آیا او به پیشرفتی که آرزویش را دارد، دست می‌یابد یا خیر
وقتی یاد بگیریم که چگونه خودمان را بدون تعصب تحلیل کنیم
ما قادر خواهیم بود خود و دیگران را بشناسیم
آنکه با فهم در این دنیا زندگی کند و با آگاهی از آن بیرون رود
او جاودانگی را خواهد یافت
من برای ساختن زندگی شاگردانم تلاش می‌کنم
و افکارشان را به سوی سرچشمه شادی و سرچشمه نور هدایت کنند
به همین دلیل است که من ابتدا روی جنبه معنوی تمرکز می‌کنم
بدون اینکه جنبه مادی زندگی را نادیده بگیریم
و آرزو دارم کسانی که می‌خواهند خدا را در قلب و روحشان بشناسند
زیرا خدا را نمی‌توان از طریق مباحث فکری شناخت
یا با گوش دادن به موعظه‌های بلند و احساسی
که باعث ایجاد یک هیجان درونی در روح می شود
آنچه در روحم دارم برایم بسیار مقدس است
من نمی‌توانم بی‌هدف صحبت کنم

من فقط در مورد چیزهایی که آزمایش و تایید کرده‌ام صحبت می‌کنم.
از طریق خودشناسی و تجربیات زندگی
به همین دلیل، این آموزه‌ها برای من صادق هستند
من قصد موعظه ندارم، بلکه می‌خواهم آن حقایق را بیان کنم
که از باغ تجربه شخصی‌ام جمع آوری کردم
من مثل نسیمی از بهشت می‌آیم
حامل عطر حقیقت
از باغ‌های جاودانگی
من برای خودم چیزی نمی‌خواهم
تنها آرزوی من این است که به تو هدیه دهم
آن عطر بهشتی
و پس از آن کرانه‌های زمین را ترک می‌کنم
تا بار دیگر به قلب کیهانی بازگردیم
و چیزی که به شما می‌دهم می‌خواهم خودتان آن را تجربه کنید.
از طریق هماهنگی خودت با خدا
تنها آرزوی من همین است
کلیدهای فراوانی
هر کسی که می‌خواهد افکارش را با فراوانی الهی هماهنگ کند
او باید تمام علف‌های هرز فقر و نیاز را از خاک ذهنش ریشه‌کن کند.
ذهن جهانی کامل است و نه نیاز می‌شناسد و نه بخل.
و هر که بخواهد با آن گنجینه کیهانی هماهنگ شود
او باید آگاهی از فراوانی و رفاه را ایجاد کند
حتی اگر نداند وعده غذایی بعدی از کجا خواهد آمد
ما باید فراوانی الهی را به عنوان بارانی گوارا و فراوان در نظر بگیریم
به طور مساوی بر همه می بارد
اگر کسی فنجانی را بلند کند، فنجانش پر خواهد شد
و اگر یک گلدان (یا ظرف) بزرگ را زیر باران قرار دهید
همچون بارانی پاک و پربرکت، کمال خود را دریافت می‌کند

از چه ظرفی برای دریافت فراوانی بهشت استفاده می‌کنیم؟
ظرفی که می‌خواهید پر کنید ممکن است نقص و سوراخ داشته باشد
بنابراین، باید برای دریافت جریان مبارک آماده و مناسب شود.
این موضوع در مورد انسان‌ها نیز صدق می‌کند
اگر ظرف عقلی که او را به سوی خزانه آسمان بالا می‌برد، دچار ناخالصی شود
باید آن را تعمیر و پذیرا کرد تا بتواند نعمت‌های فراوان را جذب کند.
آن آگاهی نیاز به ترمیم و اصلاح دارد
با رهایی او از همه ترس‌ها و تردیدها
حسادت و نفرت را پاک کن و آن را با آب پاک کننده پاک کن
آب‌های صلح، آرامش، صداقت و عشق الهی
تمام دنیا کنار می‌رود تا راه را باز کند
برای کسی که مقصدش را می‌داند
او با عزم یک جوینده به سوی آن رهسپار می‌شود
کلیدهای فراوانی
فرهنگ درونی شرق و غرب
اگر ذهن قوی داشته باشید
و عزمی راسخ در او ایجاد کرد
شما می‌توانید سرنوشت خود را کنترل کنید
ابتدا قدرت ذهنی خود را در چیزهای کوچک آزمایش کنید
روی تقویت آن کار کنید تا بتواند کارهای بزرگ زیادی برای شما انجام دهد
من این را در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام و با قاطعیت می‌گویم.
قدرت رسیدن به موفقیت در ذهن نهفته است
اگر به عقیده خود پایبند باشید، این حقیقت را درک خواهید کرد
در مواجهه با تردیدهای دنیا و دلسردی‌های دلسردکنندگان
یک سرگرمی یا پروژه خاص انتخاب کنید که دیگران به آن فکر نمی‌کنند
که بتونی با موفقیت انجامش بدی

تا زمانی که به آن دست پیدا کنید، در آن پافشاری کنید
با اهداف کوچک شروع کنید
قدرت‌های ذهنی شما به تدریج رشد خواهند کرد
تا زمانی که بتوانید به هدف خود برسید
دنیا و خانواده‌ات تو را به شیوه‌ای خاص دسته‌بندی می‌کنند
اما با پشتکار و اندیشه کار کنید
در مورد تغییر مؤثر
هیچ محدودیتی برای قدرت ذهن وجود ندارد
روی این ایده تمرکز کنید
ذهنت را با انگیزه رسیدن به موفقیت پر کن
و عزم راسخ برای انجام کار مثبت
در راستای رسیدن به اهدافتان
افکارت را به سمت دستاوردهای بالاتر سوق بده
ثروت معنوی به دست آمد
و همه چیز ثروت و رفاه خواهد بود
به فرمان و در خدمت شما
زندگی من گواه این است
افراد واقعاً شاد چه کسانی هستند؟
انسان‌ها باید نوع‌دوستی را بیاموزند
یافتن خوشبختی با شاد کردن دیگران
این یک هدف واقعی و والا برای کسانی است که خدا را دوست دارند
بخشیدن شادی به دیگران برای شادی شخصی خودمان حیاتی است
این یک آزمون پر از رضایت از خود است
بعضی‌ها فقط به فکر خانواده خودشان هستند و به دیگران اهمیت نمی‌دهند.
بعضی‌ها فقط به خودشان فکر می‌کنند و به هیچ‌کس دیگری اهمیت نمی‌دهند.
اما اینها کسانی هستند که طعم خوشبختی را نمی‌چشند
درست نیست که دنبال خوشبختی شخصی باشیم
و شادی دیگران را نادیده بگیری
کسی که بدون هیچ عذاب وجدانی پول دیگران را برای خودش برمی‌دارد

او ممکن است ثروتمند شود، اما مطمئناً از زندگی خود راضی نخواهد بود.
زیرا افکار کینه و نارضایتی آنها او را احاطه کرده و آرامش خاطر را از او سلب خواهد کرد.
وقتی کسی سعی می‌کند خودش را به قیمت ناراحتی دیگران خوشحال کند،
همه سعی خواهند کرد او را ناراضی کنند
اما اگر سعی کند دیگران را خوشحال کند
حتی به قیمت از دست دادن آسایش خودش
همه او را با مهربانی به یاد خواهند آورد و برایش آرزوی موفقیت خواهند کرد.
وقتی به نیازهای خودمان فکر می‌کنیم
باید به نیازهای دیگران هم توجه کنیم
وقتی به امور آنها اهمیت می‌دهیم، می‌خواهیم به آنها کمک کنیم و آنها را خوشحال کنیم.
فرد نوع‌دوست در هماهنگی و رضایت با خودش زندگی می‌کند.
با خانواده‌اش و با دنیای اطرافش
در حالی که فرد خودخواه همیشه دچار مشکل می‌شود
آرامشش را از دست می‌دهد
داستان پسر شیطان که دچار تحول معنوی شد
وقتی در رانچی هند، سرپرست مدرسه‌ام بودم، پسری را که از میانگین سنی دانش‌آموزان بزرگتر بود، پیش من آوردند. به والدینش که او را آورده بودند گفتم که من پسرهای زیر دوازده سال را می‌پذیرم، اما اگر او خوب باشد، او را هم می‌پذیرم.
با لحنی صمیمانه با پسر صحبت کردم و گفتم:
« تو سیگار می‌کشی، اما والدینت نمی‌خواهند تو سیگار بکشی. تو در شکستن اراده والدینت موفق شده‌ای، اما در خلاص شدن از ناراحتی‌ات موفق نشده‌ای، و اگر به این عادت مضر ادامه دهی، ناراحتی‌ات بیشتر خواهد شد.»
حرف‌هایم به هدف خورد و او شروع به هق‌هق کرد و گفت: «همیشه دارند من را می‌زنند.»
بنابراین به او گفتم: «به کاری که با خودت کرده‌ای فکر کن! با این حال، من تو را به یک شرط به عنوان شاگرد می‌پذیرم: اینکه دوست تو باشم، نه جاسوس علیه تو. تا زمانی

که در اصلاح اشتباهاتت صادق باشی، به تو کمک خواهم کرد، اما اگر به من دروغ بگویی، هیچ کاری برایت نخواهم کرد زیرا دروغ گفتن دوستی را از بین می‌برد. می‌توانی حقیقت را پنهان کنی، اما از دروغ گفتن برحذر باش.»

من او را به عنوان شاگرد پذیرفتم و به او گفتم: «هر وقت هوس سیگار کردی، من برایت سیگار می‌آورم.»

یک بار پیش من آمد و گفت: من میل شدیدی به سیگار کشیدن دارم (وسوسه تا سر حد مرگ)

پول را به او دادم، و او نمی‌توانست آنچه را که می‌دید باور کند. او گفت: «پول را نگه دار» و واقعاً نظرش عوض شد.

به آرامی از او خواستم که برود و تنباکو بخرد، اما او این کار را نکرد، در عوض گفت:

« شاید باورتان نشود، اما میل به سیگار کشیدن را کاملاً از دست داده‌ام.»

در نتیجه، و با آموزش و تهذیب بیشتر، او طبیعتی نیکو یافت و معنویتش بسیار آشکار شد.

بالاخره توانستم هوشیاری معنوی او را بیدار کنم.

نشانه‌های آگاهی معنوی را می‌توان از طریق تلاش شخصی برای حرکت در خلاف جهت جریان عادت‌های قدیمی و گمراه‌کننده به سوی شادی حقیقی و پایدار، مشاهده و احساس کرد.

ممکن است در مورد کسی بخوانید یا بشنوید که چیزی را دنبال می‌کند و تا پایان تلاش می‌کند، اما تعداد کمی از آنها چنین تلاش مداومی انجام می‌دهند.

با این حال، یک فرد می‌تواند تلاش کند تا وضعیتش به سمت بهتر شدن تغییر کند، حتی اگر اشتباهاتش به عمق دریا باشد.

تنها، ساحل اقیانوس را پیمودم
و امواج خروشان را دیدم که با سر و صدای زیادی غریدند
بیان زندگی طوفانی خود در جزر و مد خروشان
گسترش وحشتناک و خشونت‌آمیز
باعث شد بلرزم و از خشم وحشتناک طبیعت دور شوم
همینطور که به اطراف نگاه می‌کردم، درخت سایه‌داری را دیدم که با مهربانی دستانش را به سمتم تکان می‌داد.
با نگاهی مهربان و والا، آرامش‌بخش
برگ‌هایش با ریتم نسیم تکان می‌خوردند

پیامی محبت‌آمیز به من رسید که می‌دانستم از جانب توست
نگاهم را به سوی آسمان بی کران دوختم
و در قلب تاریکش، مثل یک کودک سعی کردم نگاهی دزدکی به تو بیندازم
بیهوده دنبال بدنت گشتم، پشت توده‌های ابر پنهان شده بود
و اسپری کف و برگ‌های سبز، چون برای چشمانم زیادی ملایم است که نمی‌بینند
صدای تو آنقدر پاک است که گوش‌های من آن را نمی‌شنوند
با این حال، می‌دانستم که تو خیلی نزدیک هستی
اما تو، ای جان عزیز، داشتی گم و گور می‌شدی - انگار در یک بازی قایم‌باشک -
هر بار که به تو نزدیک‌تر می‌شوم، سعی می‌کنم تو را بگیرم
تو را جستجو کردم و راهی به سوی تو جستم
با پنهان کردن جهلی به قدمت خودِ زمان
بالاخره، در ناامیدی و یاس، از جستجوی تو دست کشیدم
ای کسی که در گریز از تعقیب‌کنندگانت مهارت داری!
خودم را در هزارتوهای فضا گم کرده‌ام
جایی که هیچ امیدی برای گرفتنت یا خیره شدن به صورتت نیست
و من با شتاب از تو روی گرداندم و از دریای طوفانی پاسخی نیامد!
فقط زمزمه‌هایی از درخت خوب
و سکوت از فضای بی‌کران
از دره‌های عمیق و قله‌های کوه
همه اینها تا اعماق وجودم مرا رنج داد
مثل بچه‌ای که احساساتش جریحه‌دار شده، ناپدید شدم و دیگر دنبالت نگشتم
اما ناگهان و غیرمنتظره
دستی نامرئی دراز شد و پرده ضخیم را کنار زد
چه کسی تو را قرن‌ها و قرن‌ها از من پنهان کرده است؟
با نهایت لذت
برگشتم و دریای خندان را دیدم، نه غرش خشمگین را
و یک دنیا شادی

و درهای آسمانی گشوده می‌شوند، که از میان آنها مه رویاها می‌گذرد
و در کنارم موجودی عزیز و نادیده ایستاده بود
او با نهایت شیرینی و خلوص، نجوای دلنشینی در گوشم زمزمه کرد:
خوش آمدید، خوش آمدید! شما خواستید من بیایم، پس » من اینجام!«
زمزمه‌هایی از ابدیت
زیرا شکرگزاری خدا به معنای دوست داشتن اوست
ما تلاش می‌کنیم تا به او نزدیک‌تر شویم و او را بشناسیم
زیرا او بخشنده‌ترین بخشنده الهی در میان همه هدایا و عطایا است.
یعنی زندگی در هماهنگی و توافق به عنوان یک خانواده جهانی دوست داشتنی
ما با ایده‌های خدمت متقابل و توجه دوستانه به دیگران انگیزه می‌گیریم
و اینکه بفهمم خدا حاکم مطلق این دنیاست
و اینکه ما برای افزایش آگاهی از سطح کلی به سطح جزئی تلاش می‌کنیم
و از محدود کردن اندیشه به منافع تنگ و خودخواهانه
برای گسترش دایره شفقت انسانی
و برای ساختن جهانی که عشق به نیکی و روحیه نوع‌دوستی بر آن حاکم باشد، تلاش کنیم.
به این ترتیب می‌توانیم شکرگزاری خود را از خداوند ابراز کنیم.
برای این زندگی که به ما عطا کرده است
و از فرصتی که به ما داد
برای آزمودن زیبایی حقیقی
و آرامش واقعی
عشق معنوی
و شادی ناب
اگر خدا را با قلب، ذهن و روحمان دوست داشته باشیم
بنابراین ما برای خود گنجینه‌ای معنوی و جاودانه ذخیره می‌کنیم

ما اطمینان حاصل می‌کنیم که هر آنچه را که در این زندگی نیاز داریم، داریم
خیلی‌ها از خدا گفته‌اند
بسیاری از شاهکارهای او شگفت زده شدند
خیلی‌ها درباره‌اش خوانده‌اند
اما کسانی که حضور او را تجربه کردند
و کسانی که شیرینی آن را چشیده‌اند، اندک‌اند.
اینها کسانی هستند که او را می‌شناسند
وقتی خدا را بشناسیم، زندگی شیرین می‌شود
زندگی پر از شادی و امید روشن است
باشد که قلب ها سرشار از سپاسگزاری از خداوند باشند
با وجود لطف و عنایت بیکرانش
و نعمت‌های بی‌شمارش
هر انسانی می‌تواند یک واسطه باشد
از طریق آن، مغناطیس معنوی جریان می‌یابد
اما خواسته‌های خودخواهانه
و عشق انتقام
و نفرت
ترکیبات کمبود
همه اینها جریان آن مغناطیس یا نیرو را محدود می‌کنند
مسدود کردن یا جلوگیری از جریان آن اشتباه است.
تعادل روانی به آشکار شدن مغناطیس کمک می‌کند
وقتی کسی مهربان و دلسوز است
خاصیت مغناطیسی از خود نشان می‌دهد
مراقبه آزمایشگاهی است که توسط آن
ما می‌توانیم قدرت‌های مقدس درونمان را کشف کنیم
وقتی دل از عشق خدا لبریز است
و چشم‌ها از نور آن پر می‌شوند
مغناطیس ماهیتی معنوی پیدا می‌کند
تفاوت زیادی بین مغناطیس معنوی وجود دارد
از نفوذ والا
مغناطیس حیوانی
رانده شده توسط احساسات و غرایز
تشخیص این دو نوع مغناطیس از هم مهم است

مغناطیس معنوی مبتنی بر نوع‌دوستی و سود رساندن به دیگران است
مغناطیس حیوانی ناشی از خودخواهی و استثمار دیگران است
آدم نباید بترسه
جز خودِ ترس
زیرا بزرگترین دشمن موفقیت و سلامتی است.
ذهن را مسموم می‌کند
و چیزهایی را که از آنها می‌ترسی، به ارمغان می‌آورد
درد را تشدید می‌کند
و قلب را نابود می‌کند
باعث آسیب به سیستم عصبی و مغز می‌شود
بنابراین، باید از بین برود
با ایمان به خدا
تفکر مثبت و خلاق
خوش‌بینی و امید
به حفاظت الهی اعتماد کنید
و هر که خدا را دوست بدارد
و او در نور او گام برمی‌دارد
تاریکی ترس نمی‌تواند او را در خود غرق کند
چون خدا با اوست
هر که خدا را با خود دارد، در دستان خوبی است
زندگی متعادل
مبتنی بر داشتن خرد است
و توسعه نیروهای داخلی
با پرورش مهارت‌های تمرکز
و داشتن آزادی فکری
و توانایی دفع تأثیرات منفی
و اجازه ندادن به آن تا لایه‌های آگاهی نفوذ کند
تا آسمان روح و نور بصیرت تاریک نشود.
زندگی بر اساس اصول اخلاقی و انسانی
درک صحیح از قانون علت و معلول
و بذر اعمال بد را بسوزان
با آتش تفکر عمیق و تضرع
و پایه گذاری برای آینده ای شاد و معنوی

با نیت خیر
کارهای نیک
تفکر منطقی سالم و تمیز
دعا برای شاگردان
هفتاد سال پیش، معلم پاراماهانسا این دعا را نوشت
در آن، او برای همه جویندگان، لطف، کمک و هدایت الهی را طلب می‌کند
در مسیرهای بیداری معنوی
پروردگارا، کمکم کن که بیش از آنچه به یاد خودم هستم، به یاد تو باشم.
و باشد که تو بزرگترین پادشاه باشی، که بر قلب من تاجگذاری می‌کنی
به همه کسانی که نزد من می‌آیند، برکت بده
تنها آرزوی من برای آنها این است که بتوانند نعمت تو را حس کنند و عشق تو را تجربه کنند.
تو زندگی منی.
و تو عشق منی
تو گنج و پناهگاه من در هستی هستی
و به تو وفاداری تزلزل‌ناپذیرم را سوگند می‌دهم
باشد که نور عشق تو بر محراب آرزوهایم بتابد
و عشق به تو را در تمام قلب‌های پذیرا بیدار کنم
تو به من اراده، عزم و قدرت دادی
تا بتوانم جان‌های مشتاق تو را به سوی خود بیاورم
روح برادران و خواهرانم، علیرغم پیشینه‌های متفاوتشان
من را به یک میانجی شفاف تبدیل کنید
باشد که نور دانش تو در دلهایشان جاری شود
و سایه‌های غم‌ها، ترس‌ها و نگرانی‌ها را از او دور می‌کند
از صمیم قلب، عمیق‌ترین مراتب تشکر و قدردانی خود را تقدیمتان می‌کنم
زیرا تو با حضور کامل خود زندگی مرا برکت داده‌ای.
در انتشار پیامتان به من کمک کنید
پیامی از عشق، صلح و نیکی
نمی‌خواهم از خودم تعریف کنم، بلکه می‌خواهم از تو تعریف کنم
بگذار الهام پشت کلمات و نوشته‌هایم باشد

تا ارتعاشات صدا و کلماتم الهام تو را منتقل کند
و تا قدرت تو از اراده و عزم من سرچشمه بگیرد
بزرگترین آرزوی من این است که مورد لطف و عنایت تو قرار گیرم و اراده تو اجرا شود.
تمام محققانی که به من مراجعه می‌کنند
من آنها را به عنوان دسته گلی از ارواح پاک به تو تقدیم می‌کنم
آنها را با لطف خود غرق کن
و آنها را از آرامش خود لبریز کن
و در این فصل پایانی زندگی‌ام
از تو می‌خواهم که تنها راهنمای گام‌هایم باشی
و مقدس‌ترین الهام برای افکارم
بگذار بالاترین آرزوی من باشد
هدایت ذهن و قلب مردم به سمت شما
از تو می‌خواهم که شاگردان را از هرگونه آسیبی محافظت کنی
و از چشمه‌های آب حیات خود به ایشان بنوشان
و او از آنها مراقبت و محافظت می‌کند
در بیداری، خواب و رویا
و باشد که هر کجا که هستند، عنایت تو همراهشان باشد
الان
در هر زمان و مکانی
از سخنان حکیم پاراماهانسا یوگاناندا
مردم از ایده کنار گذاشتن چیزهای خاصی در زندگی شکایت دارند
اگرچه آنها در واقع چیزهای ارزشمند زیادی را از دست می‌دهند
آرامش خاطر، از جمله دغدغه‌های آنهاست؛ آنها گاهی حتی خود را فدا می‌کنند
برای پول‌های زودگذر و فانی
ثروت ممکن است از شخصی گرفته شود یا با ترک دنیا از او گرفته شود
نمیتونه با خودش ببره
تنها ارزش واقعی پول، خرج کردن آن برای چیزهای مفید است

و در ایجاد شادی برای خود و دیگران به شیوه‌ای که خدا و وجدان انسان را خشنود سازد
کسانی که فقط به امنیت و آسایش خود فکر می‌کنند
فراموش کردن یا نادیده گرفتن نیازهای دیگران
آنها در واقع با فقر لاس می‌زنند
که روزی از آنِ آنها خواهد شد
کسانی که به جای استفاده از ثروت خود در کارهای نیک، به آن چسبیده‌اند
آنها در زندگی بعدی خود برای خود سعادت به ارمغان نمی آورند
در عوض، آنها فقیر به دنیا می‌آیند، با آرزوها و هوس‌های ثروتمندان
و اما کسانی که ثروت و رفاه خود را با دیگران تقسیم می‌کنند
آنها هر جا که بروند، بخت و اقبال خوب و فراوانی را به خود جذب می‌کنند.
وقتی با میل و رغبت به کسانی که لیاقتش را دارند می‌بخشی
خواهی دید که خدا همیشه با توست
او هرگز تو را ترک نخواهد کرد
با یاری و مراقبت او، به هیچ چیز نیاز نخواهی داشت
به خدا توکل کن، یاری او به تو خواهد رسید و عنایت او تو را در بر خواهد گرفت.
نباید فراموش کنیم که زندگی ما مستقیماً از جانب خداست
وقتی متوجه شویم که ذهن، اراده و فعالیت‌های ما
همه به خدا توکل دارند و از او نیرو می‌گیرند
آنگاه مستقیماً از او راهنمایی دریافت خواهیم کرد
ما متوجه خواهیم شد که زندگی ما با زندگی بی‌نهایت او یکی است.
جهان مملو از طوفان‌های طبیعی و ساخته دست بشر است
و خداوند سپر و پناهگاهی تسخیرناپذیر در برابر طوفان‌ها، تندبادها و شرارت‌های این جهان است.
هر جا که خدا باشد، ترس و اندوهی نیست. مؤمن واقعی
در نبردهای زندگی و آزمایش‌های حوادث، استوار و مصمم می‌ایستد، با این یقین که خدا با اوست، او را از آسیب محافظت

می‌کند و لحظه‌ای او را رها نمی‌کند. بدین ترتیب، ترس از قلبش محو می‌شود و یقین تزلزل‌ناپذیر به محافظت ریشه می‌دواند.

نترس بودن به معنای ایمان به خدا و حمایت او و باور به عدالت، حکمت، رحمت، عشق و حضور مطلق اوست.

ترس، فرد را از قدرت روانی‌اش محروم می‌کند، ذهن را مختل می‌کند و ریتم طبیعی قلب را مختل می‌کند. علاوه بر این، ترس باعث اختلالات جسمی می‌شود و می‌تواند باعث بیماری‌های روانی شود.

به جای تسلیم شدن در برابر اضطراب و محدودیت‌های روانی، انسان باید به خود اطمینان دهد که تحت حمایت خداوند بینا و شنوا، در قلعه‌ی تسخیرناپذیر او ایمن و مشمول رحمت و عنایت اوست.

چه فردی در جنگل‌های آفریقا باشد، چه در میدان نبرد، چه از بیماری یا فقر رنج ببرد، باید خود را متقاعد کند که دست خدا قوی‌تر از خطر است و قادر به محافظت از کسانی است که به او پناه می‌برند.

هیچ راه مؤثرتری برای محافظت از خود وجود ندارد. البته، فرد باید در برخورد با رویدادها از منطق استفاده کند و همزمان به کمک الهی کاملاً اعتماد داشته باشد. ایمان هرگز به معنای بی‌احتیاطی یا عمل غیرعاقلانه در مواجهه با شرایط نیست. بلکه، صرف نظر از آنچه اتفاق می‌افتد، باید به خود اطمینان دهد که تنها خدا قادر است در مواقع دشوار و طاقت‌فرسا کمک کند، اگر با تمام قلب، روح و حواس خود به او روی آورد.

زندگی در تاریکی فرو رفته است و گاهی اوقات پاها می‌لرزند و از حرکت به جلو دریغ می‌کنند. ما باید اجازه دهیم نور خدا چراغ راهنمای ما باشد، زیرا در مسیرهای تاریک زندگی گام برمی‌داریم. او ماه کامل در شب‌های جهل و تاریکی، خورشید درخشان در ساعات بیداری، چراغ هدایت و ستاره قطبی برای کسانی است که در دریاهای تاریکی زودگذر زمینی در حال گذر هستند.

مشکلات در جهان ادامه خواهند داشت، پس برای راهنمایی و هدایت به کجا می‌توان مراجعه کرد؟ افکار خودِ فرد، که تحت تأثیر عادات، تعصبات، تصورات از پیش ساخته شده و سوگیری‌ها قرار دارند، هیچ فایده‌ای ندارند و تأثیرات محیط، خانواده، کشور یا جهان او قادر به ارائه راهنمایی درست نیستند.

بنابراین، باید به خدا روی آورد و به صدای آرام و صلح‌آمیزی که از اعماق روح سرچشمه می‌گیرد، در هماهنگی با حقیقت، گوش فرا داد.

تفاوت بین تفکر ذهنی و درون‌نگری معنوی

اگر شخصی خود را با دانش نظری برنامه ریزی کند
به یک دستگاه ضبط قابل حمل تبدیل خواهد شد
او ضرب‌المثل‌ها را تکرار می‌کند و عبارات فاخر می‌گوید
دیگران او را دانشمندی فرهیخته می‌دانند
اما چنین دانشی
با درک مستقیم حقیقت تقویت نمی‌شود
و هیچ دستاورد معنوی با آن قابل مقایسه نیست
این نوع آموزش یا روشنفکری
ایگو» همچنان به ذهن حسی متصل است»
که خود توسط حواس فیزیکی محدود شده است
با علم نظری نمی‌توان به علم الهی دست یافت
توصیه می‌شود وقت گرانبهای خود را تلف نکنید
مبتنی بر نظریه‌هایی که در واقعیت قابل اجرا نیستند
در غیر این صورت، او خود را در میان جنگلی انبوه از افکار و عقاید خواهد یافت.
قادر به فراتر رفتن از محدوده نظریه‌ها نیست
این روند منجر به شناخت حقیقت نخواهد شد
زیرا حقیقت فراتر از نظرات و نظریه‌ها نهفته است.
بسیاری از کسانی که این رویکرد را اتخاذ می‌کنند
آنها مقید به نتیجه‌گیری‌های ذهنی خود می‌شوند
اگر انسان از قدرت ذهنی خود استفاده کند،
برای کسب پول و مادیات، نه چیز دیگری
آگاهی او به دنیای فیزیکی کشیده خواهد شد
درگیر پیچیدگی‌های بی‌پایان می‌شود
بنابراین، خردمندان می‌گویند
فرد نباید تمام توانایی‌های ذهنی خود را به ... اختصاص دهد.
که خدا به او داد تا به دنبال چیزهای زودگذر باشد
در غیر این صورت، او خود را در هزارتوی ماده گم خواهد کرد

او برای خودش محدودیت‌ها و قید و بندهایی ایجاد می‌کند که به آنها نیازی ندارد
بنابراین، او باید به جای آن از قوای ذهنی خود استفاده کند
در تهیه مایحتاج زندگی
و تلاش برای پرورش صفات اخلاقی خود
برای تشخیص حق از باطل، مضر از مفید
و هنگامی که او بینش معنوی خود را توسعه می‌دهد
او قادر خواهد بود خدا را در درون خود احساس کند
و یقین به حقایق معنوی
پنهان در پشت حجاب ماده متراکم
این حالت، درون‌نگری معنوی نامیده می‌شود.
یکی از مهمترین عوامل رشد معنوی
این عادت زمزمه کردن افکار با خداست
شما شخصاً شاهد یک تغییر مثبت شگفت‌انگیز خواهید بود
کاملاً عاشقش خواهید شد
هر دغدغه‌ای که داشته باشیم
خدا باید در زندگی ما جایگاه اول را داشته باشد
وقتی شخصی می‌خواهد یک نمایش را تماشا کند
یا خرید لباس نو یا ماشین نو
مگر نه اینکه ذهنش مدام مشغول است؟
با توجه به آن امور و چگونگی دستیابی یا به دست آوردن آنها؟
تا خواسته‌هایش برآورده نشود، آرام نمی‌گیرد
بلکه، او به طور خستگی‌ناپذیری برای تحقق آن خواسته‌ها تلاش می‌کند
بنابراین، ذهن انسان باید مشغول تفکر درباره خدا باشد.
و آنگاه تمام آرزوهای کوچک‌تر و حقیرتر دگرگون خواهند شد
به میل شدید برای احساس خدا و ارتباط با او
وقتی ذهن، نجوای صمیمانه و پرشوری را با خدا زمزمه می‌کند
از اعماق یک روح مشتاق سرچشمه می‌گیرد
ندای روح، قلب کیهانی را لمس خواهد کرد
و پاسخ خواهد آمد، و با آن شادی بزرگی خواهد آمد
زمزمه‌های فکری، اراده را پرورش می‌دهند

تا زمانی که قدرت کافی برای رسیدن به هدف مورد نظر را نداشته باشید
وقتی ذهن و اراده انسان با خدا هماهنگ باشد
آنها با قدرتی نامحدود شارژ می‌شوند
به طوری که صرفاً فکر کردن به چیزی برای رسیدن به آن کافی باشد
زیرا قانون الهی به نفع کسانی عمل می‌کند که با اراده‌ی برتر هماهنگ هستند.
تمام دستاوردهای برجسته زندگی من
از طریق قدرت ذهن در هماهنگی با خدا حاصل می‌شود
وقتی ژنراتور الهی در حال کار است
هر آرزویی که می‌کنم، بدون استثنا برآورده می‌شود
ابتدا به صورت طرحی آسمانی و نامرئی ظاهر می‌شود
سپس با نیرویی مقاومت‌ناپذیر روی زمین پدیدار می‌شود
راز رشد و نمو

ما در هر تجربه‌ای که از سر می‌گذرانیم رشد می‌کنیم، مادامی که متوجه شویم می‌توانیم از آنها درس‌های ارزشمندی بیاموزیم، زیرا تمام درد و رنجی که تجربه می‌کنیم معنا و هدف دارد.

با وجود سختی و دشواری آزمایش‌ها، آنها مانند آتشی هستند که سنگ آهن را ذوب می‌کنند و آن را به فولادی زیبا، بادوام و همه‌کاره تبدیل می‌کنند

و فولاد خردی که از آتش سوزان آزمایش‌ها استخراج می‌کنیم، چیز شگفت‌انگیزی است، زیرا زندگی با تبدیل فلزات پایه ما به عناصر گرانبها، ما را تطهیر می‌کند تا بتوانیم در این زندگی به عنوان روحی به پاکی جواهرات، به سختی فولاد و در عین حال انعطاف‌پذیر و خم‌پذیر زندگی کنیم، بدون اینکه در معرض شکستن تحت فشارهای سختی‌ها و آزمایش‌های دشوار قرار گیریم.

وقتی چهره‌هایی را می‌بینیم که از خشم دگرگون شده‌اند و از بی‌رحمی زخم خورده‌اند، دیدن آنها ما را مشتاق می‌کند تا زشتی را از روح خود دور کنیم - روحی که جز نیات شیطانی و کینه‌های عمیق که تصویر الهی مبارک درون ما را تیره می‌کنند، چیزی آن را لمس نکرده باشد، همانطور که دوده آینه را کدر می‌کند. اعمال دردناک دیگران باید در ما میل به بهبود رفتار خود

و کنترل خود را بیدار کند، تا بتوانیم ارباب احساسات سرکش خود باشیم، نه برده آنها.

کلمات محبت‌آمیز درمانی شگفت‌انگیز برای بسیاری از بیماری‌ها هستند و دارای نیروی مغناطیسی قدرتمند و تقریباً جادویی هستند که نعمت‌ها و رفاه فراوانی را برای گوینده خود به ارمغان می‌آورند. کسانی که از کلمات آرامش‌بخش و ملایم استفاده می‌کنند، جریانی لطیف را بدون وقفه در خود احساس می‌کنند و وجودشان سرشار از آرامش فراوان می‌شود. این به این دلیل است که آن جریان به منبع والاتر خود متصل است، جریانی که همیشه جاری است و پیوسته به روح‌هایی که با آن هماهنگ هستند، می‌رسد. سپس آنها قادر خواهند بود این جریان شادی را به روح‌هایی که مشتاق آرامش هستند، منتقل کنند.

هر روز، انسان در آینه نگاه می‌کند تا چهره خود را ببیند، زیرا می‌خواهد در بهترین حالت خود در نظر دیگران ظاهر شود. پس چقدر مهم‌تر است که هر روز با خود روبرو شود و در آینه تحلیل درونی خود بنگرد تا دریابد چه چیزی در پشت ظواهر درخشان سطحی نهفته است؟ زیرا هر آنچه از بیرون جذاب است، جذابیت خود را از درون خود می‌گیرد و هیچ چیز نمی‌تواند آینه روح را کدر کند. پاکی مانند تحریفات روانی مانند خشم، کینه، حسادت و نفرت است. هر کس که سعی کند خود را از این ترکیبات بیگانه با طبیعت روح رها کند، نور زیبایی درونی را از درون خود خواهد تاباند و آنچه را که فرد با روح آرام احساس می‌کند، خواهد چشید.

از طریق تحلیل، درمی‌یابیم که مشکلات انسانی سه دسته هستند: مشکلات و اختلالاتی وجود دارند که به بدن انسان حمله می‌کنند، برخی دیگر به ذهن حمله می‌کنند و دسته سوم، مسیرهای روح را مسدود می‌کنند.

بیماری، پیری و مرگ، دشواری‌ها و موانعی هستند که بدن با آنها روبرو می‌شود. با این حال، بیماری‌های روانی از طریق غم، ترس، خشم، امیال سرکوب‌شده، کینه، نفرت، وسواس‌های عاطفی، آشفتگی عصبی تب‌آلود و سرطان روانی که قوای ذهنی را فلج می‌کند، به ذهن هجوم می‌آورند. با این حال، خطرناک‌ترین بیماری، بیماری روح است که در جهل آشکار می‌شود و همه بیماری‌های دیگر از آن سرچشمه می‌گیرند و گسترش می‌یابند.

انسان جهانی
با الهام از آموزه‌های استاد پارامحانسا
آن سوی دریاهای جداکننده
در گوشه‌ای دورافتاده از هستی
انسان کیهانی بر من ظاهر شد
با درخشندگی باشکوه
طلوع و روشنایی خورشید را تقلید می‌کند
خانه‌اش در دل جنگل‌های بکر بود
او را دیدم که در چمنزارهای طلایی خرد قدم می‌زد
با شور و نشاط جوانی
و شادی کودکان
او رویای درخشش جادویی ماه نو را در سر می‌پروراند
او بین خانه‌های بی‌شماری حرکت می‌کند
او با سبکی و چابکی بیرون می‌آید
از دروازه‌های قرن‌ها و اعصار
برای لحظه‌ای آن شکل عجیب ظاهر شد
سپس ناپدید شد
سپس دوباره پدیدار شد
در برابر محو شدن و ناپدید شدن مقاومت می‌کند
همچون اثیر آسمان‌های بی‌کران، جواهرنشان
و مشعل‌های بسیاری از چهره‌اش می‌درخشیدند
داستان‌هایی از اشتیاق سوزان گفته می‌شود
و احساسات سوزان
و زیبایی جوانی
و عشق ناب جوانی
جرقه‌های ایمان تابناک از چشمانش ساطع می‌شد
و کورسویی گلگون از امیدی مطمئن
و برقی که چشم‌ها را خیره می‌کند
برای استحکام و توانایی
گوشه و کنار کیهان را روشن می‌کند
برد آن به دورترین ستارگان می‌رسد
چه شکوه و جلال وصف‌ناپذیری!
ای انسان کیهانی، از قلب اقیانوسی تو سرچشمه می‌گیرد
من مدت‌ها به سیمای باشکوه و درخشان تو خیره شده‌ام
من امتدادها و رازهای بی‌پایانی دیدم

گویی شاهد تجلی روح انسان بودم
با تمام شکوه و جلالش
مجله شرق-غرب

در دنیا خوبی بیشتر از بدی است

وقتی شک و تردید به سراغمان می‌آید، باید زندگی بزرگان را به یاد بیاوریم. درست است که ما انسان هستیم، اما خداوند به ما قدرت‌های خارق‌العاده‌ای عطا کرده است که به ندرت از آنها استفاده می‌کنیم، پس چرا از ترس پیری، بیماری و غم بلرزیم؟

ما باید هر کاری که از دستمان برمی‌آید برای مراقبت از بدن انجام دهیم، اما نباید تسلیم ترس‌ها شویم یا خود را زیر انبوهی از جهل دفن کنیم. بدن تمام وجود فرد نیست.

در این دنیا خوبی بر بدی غلبه دارد زیرا خدا قدرت نهایی است اما وقتی بدی بر ما نازل می‌شود، فکر می‌کنیم هیچ قدرتی برای کنترل آن یا فرار از چنگالش نداریم.

طوفان‌های شر ناگزیر به وزیدن هستند، اما ما می‌توانیم بر اثرات آنها غلبه کنیم و از آنها فراتر رویم

به ما زندگی داده نشده که نابود شویم، بلکه برای این داده شده که در ما آگاهی از ابدیت را القا کند و ما باید این حقیقت را به خاطر بسپاریم.

بدون آزادی اندیشه، نمی‌توان خود را به شیوه‌ای ناب، خودجوش و طبیعی ابراز کرد. به یاد داشته باشید که شما اساساً آزاد هستید. قدرت اراده همیشه آزاد است.

اگر از اراده خود به درستی استفاده کنید، کارمای جدیدی برای شما ایجاد می‌شود، اما اکثر مردم نمی‌خواهند تغییر کنند یا تلاشی برای آن انجام دهند، بنابراین در مواجهه با مشکلات فرو می‌ریزند و قادر به رویارویی با چالش‌ها نیستند.

اینکه شخصی هر کاری که دلش می‌خواهد انجام دهد، آزادی نیست، زیرا او مقید به امیال خود است و بنابراین اعمال او را به هیچ وجه نمی‌توان آزادی نامید.

آزادی واقعی به معنای انجام هر کاری با اراده‌ای است که توسط خرد هدایت می‌شود. فرد می‌تواند عواقب اعمال گذشته خود را که ناگزیر به دنبال او خواهد آمد، کنترل کند، اگر اراده خود را فعال کند و از آن برای کارهای خوب و مفید استفاده کند.

اگر کارهایتان را با عقل و اراده انجام دهید، نیروهای اشتباهات گذشته‌تان ضعیف و عادات خوبتان تقویت می‌شوند.

عادت‌های عمیقاً ریشه‌دار ما را به نوعی به بردگی می‌کشند و بنابراین ما در آزادی واقعی زندگی نمی‌کنیم.

ما پیوسته آرزوی چیزهایی را داریم که نداریم و به چیزهایی که ضروری نیستند دلبسته می‌شویم. همین که چیزی ما را تسخیر کند، موقتاً اراده آزاد خود را از دست می‌دهیم. همانطور که شرقی‌ها اسیر آداب و رسوم باستانی هستند، غربی‌ها نیز اسیر آداب و رسوم مدرن هستند. ما سرنوشت خود را می‌سازیم و برده آن می‌شویم.

چرا یک فرزند در یک خانواده شرور به دنیا می‌آید در حالی که فرزند دیگر در یک خانواده خوب؟ هر یک از آنها در گذشته (در زندگی قبلی) از آزادی خود برای زندگی به شیوه‌ای خاص استفاده کرده و در نتیجه آن شرایط را در این زندگی برای خود به ارمغان آورده‌اند.

بدون خدا هیچ آزادی واقعی وجود ندارد. ما باید دائماً به او فکر کنیم. هر دغدغه و فکری که داشته باشیم، خدا باید جایگاه اول را در قلب ما داشته باشد.

و وقتی واقعاً با او همسو شویم، به ما توانایی داده خواهد شد تا آنچه را که باید در هر زمانی و با کمک الهی او انجام دهیم، به انجام برسانیم.

نصیحتی برای شاگرد

یکی از دانش‌آموزان از معلم پاراماهانسا پرسید

برای اینکه به او توصیه‌ای برای خودسازی بدهد، گفت

اگر می‌خواهی دوست داشته شوی

با دوست داشتن کسانی که به عشق شما نیاز دارند شروع کنید

و اگر از دیگران انتظار داشته باشی

تا به تو وفادار و وفادار باشم

با آنها صادق و وفادار باشید

و اگر می‌خواهی که دیگران بدخواهانه و حیله‌گرانه عمل نکنند،

نگذارید فریب و نیرنگ در افکارتان رسوخ کند

طوری رفتار نکنید که به دیگران آسیب بزنید

اگر می‌خواهید دیگران با شما همدردی کنند

با نشان دادن شفقت به آنها شروع کنید

مخصوصا نسبت به اطرافیانت

اگر می‌خواهید دیگران به شما احترام بگذارند

شما باید به پیر و جوان آنها احترام بگذارید

اگر از دیگران آرامش می خواهی

باید زندگی‌ای سرشار از هماهنگی داشته باشی

اگر می‌خواهید مردم دیندار باشند

با روحیه باش و بگذار دیگران احساس کنند

شما الگوی خوبی هستید و آنها می‌توانند به شما تکیه کنند و به شما اعتماد کنند.

خلاصه، هر آنچه که می‌خواهید دیگران نشان دهند

یکی از مزایای خوب بودن

اول آن را در زندگی خود نشان دهید

متوجه خواهید شد که مردم به شما به همان شیوه واکنش نشان می‌دهند

اگر بتوانید حوزه‌های مورد نیاز را شناسایی کنید

برای توسعه و بهبود زندگی خود

بدون احساس دلسردی یا ایجاد عقده حقارت

و اگر به طور مداوم برای بهبود شخصیت خود تلاش کنید

آنگاه زمانی که صرف می‌کنید ارزشمندتر و سودمندتر خواهد بود

چی میشه اگه اونو صرف آرزو کردن کنی؟

اینکه مردم خودشان را بهبود بخشند

مثال خوب و رویکرد درست شما

توانایی بیشتر در تغییر دادن دیگران

از آرزوهای ساده‌ات، خشمت، و کلماتت

کاشموس بی‌شمار است

تو سرچشمه همه خوبی ها هستی

و منبع تمام قدرت‌ها

ما را برکت ده، ای پروردگار

تا نعمت‌های تو را بر خود آشکار کنیم

در سلامت ما

و آرزوهای فکری ما

در بیانات معنوی ما

تو درخششی در ستارگان هستی

انرژی در اتم‌ها

و مهربانی در قلب‌ها

زیبایی در صداقت است

بزرگی در صداقت است

کمکمون کن تا دوباره خودمون رو شارژ کنیم

به قدرت برتر تو

با خرد بیکرانت

و با اصالت بی حد و حصرت

بگذار بدانیم که تو سرچشمه‌ی سلامتی هستی

و محیط زندگی

و سرچشمه همه فهم و دانش

ما را از جهل و پیامدهای آن رهایی بخش

از ترس‌ها و نگرانی‌ها

باشد که سیل حکمت تو همه جا را فرا گیرد

تمام ویرانی‌ها و خرابی‌های زندگی‌مان

پرده‌هایی را که چهره‌ات را از ما پنهان می‌کنند، کنار بزن

بگذار تو را با نوری بسیار درخشان ببینیم

خورشیدهای بی‌شماری در افق زندگی ما

بگذار تو را همچون نیرویی همواره در حال تجدید حس کنیم

ایده‌های ما الهام‌بخش هستند

و روحمان را تغذیه کنیم

بدن ما تغذیه می‌کند

و رویاهایمان به حقیقت می پیوندند

آمین

بیشتر مردم نمی‌دانند چرا

از حضورشان در این زمین

آنها معتقدند که هدف زندگی

برآورده شدن آرزوهاست

تهیه مایحتاج زندگی

به دنبال لذت و عشق انسانی

و در نهایت تسلیم آخرین ندا دهنده شو

آدم‌ها زندگی‌شان را شروع می‌کنند

برنامه‌نویسانی با گرایش‌های خاص

و آرزوهایی که در گذشته برآورده نشده‌اند

و آنها تلاش می‌کنند - با اندک اراده‌ی آزادی که برایشان - باقی مانده است

تقلید از خواسته‌ها و اعمال دیگری

اگر با تاجران معاشرت کنند

می‌خواهند مثل خودشان شوند

و اگر با هنرمندان معاشرت کنند

هنر برای آنها همه چیز می‌شود

خدا از ما می‌خواهد که در این دنیا عملگرا باشیم

او به ما گرسنگی‌ای داده است که ایجاب می‌کند برای ارضای آن تلاش کنیم.

اما جستجوی غذا و سرپناه

پول و دارایی، دیگر هیچ

یعنی انسان منبع شادی خود را فراموش می‌کند

درست است که باید کار کنیم

برای رسیدن به حاجاتمان

و برای رسیدن به اهداف مقدسمان تلاش کنیم

اما اول و مهمتر از همه

تا قلبمان را به روی خدا باز کنیم

ما در تمام کارهایمان از او هدایت و تأیید می‌خواهیم

پس ما باید در مدرسه زندگی موفق شویم

زیرا ما دستورالعمل‌های خود را دریافت خواهیم کرد

از مدیر و مدبر بزرگ

کسی که می‌داند ما به چه چیزی نیاز داریم

چه چیزی برای ما بهترین است؟

پس باید به او توکل کنیم

ما تسلیم اراده حکیمانه او هستیم

نامه‌هایی از شاگردانش به استاد پاراماهانسا

خاطره دیدار تو هنوز در خاطرم مانده است

در جلد چهاردهم مجله فرهنگ درونی

نامه‌هایی که نویسندگانشان از کشورهای مختلف ارسال کرده‌اند

ما مطلب زیر را از آن نقل می‌کنیم:

مایلم به اطلاعتان برسانم که با مطالعه‌ی دقیق آموزه‌های شما،

من به روشن بینی معنوی رسیدم

همانی که همیشه دنبالش می‌گشتم

آموزه‌های تو درهای خوشبختی را به روی من گشوده است

****

من روزانه جملات تاکیدی معنوی شما را تمرین می‌کنم

متوجه شده‌ام که افکار منفی به تدریج کاهش می‌یابند

ترس‌ها از بین رفته‌اند

از تک تک لحظات زندگیم لذت میبرم

ممنون از کمکتون

****

من نعمت‌های زیادی دریافت می‌کنم

از آموزه‌های معنوی شما

مشتاقانه منتظر خواندن اندیشه های شما هستم

تمام تلاشم را می‌کنم تا آن را در زندگی‌ام به کار ببرم

آموزش های شما زیبا و مفید هستند

****

من در فلسفه‌ی شگفت‌انگیز تو می‌یابم

آنچه تحسین و الهام را برمی‌انگیزد

عمیق‌ترین سپاس من برای هر آنچه به من داده‌ای

از کمک و آسایش روانی

****

احساس فوق‌العاده‌ای دارم که هر هفته آن را دریافت می‌کنم

درباره درس جدیدی از آموزه‌های شما

من در هر درس لذت و روشن بینی می یابم

*** * ***

از صمیم قلب از شما سپاسگزارم

تا به من کمک کند تا خودِ درونی‌ام را درک کنم

و مرا از قدرت‌های نهفته در درونم آگاه کند

و نور خدا را به بینش من نشان دهد

از طریق آموزه‌هایی که از شما دریافت کردم

*** * ***

هنوز هم دیدار تو را به یاد دارم

چهار سال است که در افکارم زندگی می‌کند

من هنوز ایمان کامل تو به خدا را به یاد دارم

و عشق تو به انسانیت

به من کمک کرد تا خودم را بشناسم

وقتی فکر کردم تنهام

من هیچ دوستی ندارم و هیچ کس نیست که با من همدردی کند

بهم اعتماد به نفس داد و روحیه ام رو بالا برد

به من الهام بخشید تا در مواجهه با شرایط زندگی شجاع باشم

*** * ***

چهل سال

شاخه‌های مختلف علم و دانش را آموختم

اما از آن همه درس خواندن چیزی نصیبم نشد

در مورد چیزی قابل مقایسه با آنچه از آموزه‌های شما آموخته‌ام

* * *

از خواندن آموزه‌های شما بسیار بهره می‌برم

اگر تعداد افراد بیشتر باشد

آنها ایده‌های شما را بررسی و اجرا می‌کنند

جهانی که در آن زندگی می‌کنیم، چنین خواهد بود

بهتر از اینی که هست

* * *

دوست دارم از صمیم قلب از شما تشکر کنم

به خاطر نعمت‌هایی که به زندگیم سرازیر شده

از وقتی که با تمرکز و توجه شروع به خواندن آموزه‌های شما کردم

متشکرم، و خداوند به تلاش‌های شگفت‌انگیز شما برکت دهد

و کار شما که وقف خدمت به بشریت است

* * *

از وقتی که از شما خواستم برای موفقیتم دعا کنید

وضعیت من به طور قابل توجهی بهبود یافته است

عمیق‌ترین قدردانی من و امیدوارم که همچنان دعا کنید

* * *

وقتی آخرین پیامت را دریافت کردم

من هنوز در جنگل تاریک تردید سرگردان بودم

و او قادر به دیدن مسیر خروج از آن جنگل نبود

اما به لطف خدا، و دعاهای ویژه شما

مسیر روشن‌تر شد و ایمانم به خدا قوی‌تر شد

اوضاع من از هر نظر بهتر شد

و لطفا همیشه در دعاهای مستجاب شده ات مرا به یاد داشته باش

***

آموزش های شما خیلی به من کمک کرده

و از آن سودهای کلانی بردم

و با دلایل قطعی برای من ثابت شد

اثربخشی جملات تاکیدی معنوی و تفکر مثبت شما

من غرق در سپاسگزاری هستم

به خاطر سلامتی، شادی و آرامشی که احساس می‌کنم

احساس می‌کنم که هر روز در مدیتیشن پیشرفت می‌کنم

***

اگر آموزه‌های شگفت‌انگیز و الهام‌بخش شما نبود،

زندگی من در این سطح زمینی بسیار محدود می‌بود

از توجه ویژه شما کمال تشکر را دارم

که او در طول سه سال گذشته به من داده است

***

با تشکر از مجله فرهنگ معنوی

که در آن هر روز برکت و تغذیه روح را می یابم

خدا را شکر می‌کنم که مرا با شما و آموزه‌هایتان آشنا کرد.

***

مایلم از شما بابت نامه‌های ماهانه‌تان تشکر کنم.

آخرین پیام را پر از الهام یافتم

طوری که آن را برای دانش‌آموزانم در کلاس ادبیات خواندم.

آنها به محتوای آن واکنش مثبت نشان دادند

برای همه ما اتفاق مبارکی بود

من از ایده‌هایی که در نامه گنجانده بودید بسیار تحت تأثیر قرار گرفتم.

آنقدر که دلم خواست آن را با شاگردانم به اشتراک بگذارم

این پیام باعث ایجاد حالت تأمل عمیقی شد

و درون‌نگری در اسرار روح

احساس می‌کنم به من در حل مشکلات کمک می‌کند

و برخورد عاقلانه و مثبت با تجربیات زندگی

* * *

آموزه‌های شما بی‌نظیرند

نمی‌خواهم حتی یک درس از درس‌هایت را از دست بدهم

از سخنرانی‌های معلم پاراماهانسا
وقتی شادی روح اوج می‌گیرد
پنهان در اعماق وجودت
لایه‌ای ضخیم از لذت‌های حسی زودگذر
درخشش طلایی روح محو می‌شود
و توانایی‌های روح شفاف پنهان است
پشت چگالی مواد
وقتی ذهن کسی جذب می‌شود
به حسادت و رشک
و او را ابرهای ترس و نگرانی فرا گرفته است
بدبخت و بیچاره میشه

و او ناتوان بود
اما وقتی او همان توجه را معطوف می‌کند
به سوی عشق، صلح و دوستی
او احساس شادی مفرط می‌کند
روح احساس شادی می‌کند
وقتی از خواسته‌های جسمانی روی برمی‌گردانی
آمیخته با رنج و مصیبت
به مزایای یک روح شفاف
پر از لذت‌های ناب
اگر روح کاملاً غرق شود
با لذت‌های تلخ این دنیا
او به تحقیق بی‌علاقه می‌شود
درباره بالاترین لذت‌ها
و ناتوان از چشیدن شادی‌های روح
خیلی‌ها ممکن است استدلال کنند
که دست کشیدن از لذت‌های مادی
در این دنیا تقریباً غیرممکن است
یا در حالی که با مردم زندگی می کنید
ایده‌های آنها حول محور مسائل صرفاً مادی می‌چرخد
اما از افراد عادی خواسته نمی‌شود
دل کندن از دنیا و رفتن به کوه و جنگل
برای یافتن آرامش و صلح
بلکه او باید در این دنیا باشد
بدون اینکه اجازه دهد جریان‌های قدرتمند آن او را با خود ببرند
تا امواج متلاطم دنیا او را در خود غرق نکند.
او نباید نسبت به محیط اطرافش منفی باشد
در همان زمان
او نباید اجازه دهد مادیات او را کور کند
تا ارتباطش با طبیعت معنوی‌اش قطع نشود
او قادر به چشیدن لذت سعادت نیست
و شاهد انوار الهی بودن

گنجینه‌های روح
از آموزه‌های حکیم پاراماهانسا یوگاناندا
این دنیا فقط یک رویاست

همانطور که هیچ تفاوت اساسی در ارائه سینمایی وجود ندارد
بین دریا و آسمان، که دو درجه مختلف از ارتعاش نور هستند
در این دنیا اینگونه است
غم، شادی، درد، لذت، گرما و سرما، رویاهای این دنیا هستند.
ما امروز اینجا هستیم و فردا مانند ابرها، سایه‌هایی در رویای کیهانی، فرود خواهیم آمد.
اما در پس این تصویر زودگذر و ناپایدار، روح جاودانه‌ای نهفته است.
روح ما بخش جدایی‌ناپذیر آن است
خدا حقیقت واحد است، ما همیشه باید دعا کنیم که وسوسه‌ها پیروز نشوند.
زندگی معلولیتی است که مانع از یادآوری او توسط ما می‌شود.
وقتی به این روش دعا می‌کنم، بیشتر از هر زمان دیگری نتیجه می‌گیرم
آنوقت، حتی اگر اتفاق جدی‌ای بیفتد، نمی‌تواند جلوی مرا بگیرد
فکر کردن به او باعث می‌شود در حضور مقدسش احساس امنیت و آرامش کنم
زندگی اینجا تا وقتی که به ساحل امن نرسیم، بی‌ثمر و آشفته به نظر می‌رسد.
به همین دلیل است که همیشه می‌گویم اینجا هستم تا بر اهمیت و شکوه حقیقت متعالی شهادت دهم.
نباید به اهداف زودگذر دنیوی و دلبستگی‌های ناپایدار مادی امید ببندیم
چنین دلبستگی‌های سستی ناخودآگاه ما را از هدف نهایی‌مان دور می‌کند.
همانطور که ما را از خودِ واقعی‌مان دور می‌کند
محیط در افراد توهم ایجاد می‌کند و باعث می‌شود خودشان را بزرگ ببینند.
فرد واقعاً جاه‌طلب باید از آن آگاهی محیطی زودگذر و موقت فراتر رود.
او حقیقت را در درون خود تشخیص می‌دهد، به طوری که این حقیقت محیط او می‌شود.
طبیعت و تنها عامل تأثیرگذار در زندگی او
از خداوند می‌خواهیم که ما را به سوی خود هدایت کند و به ما الهام بخشد.
و قبل از ترک این دنیا او را پیدا کنم

صرف نظر از ماهیت تجربیاتی که از سر می‌گذرانیم و دردی که تحمل می‌کنیم،

نباید ناامید شویم، یاری خدا نزدیک است

و او هر دعایی را که از قلبی آکنده از اشتیاق سرچشمه می‌گیرد، اجابت می‌کند

او عزیزانش را رها نخواهد کرد و آنها را به دست سرنوشت نخواهد سپرد

گرانبهاتر از طلا

روزی، در حالی که زاهدی در میان کوهستان پرسه می‌زد، برای نوشیدن از جویباری کوچک توقف کرد و چشمش به تکه‌ای جامد از طلای خالص طبیعی افتاد که زیر آب‌های زلال جویبار می‌درخشید. کاسه‌اش را پر از آب کرد، تکه طلا را در کیسه‌اش گذاشت و سپس کنار جاده نشست تا استراحت کند.

در همان لحظه، مرد جوانی در جاده ظاهر شد که از خستگی نفس نفس می‌زد. به زاهد نزدیک شد و به او گفت: «من امروز چیزی نخورده‌ام و سفری طولانی در پیش دارم، آیا تکه نانی داری که در این سفر به همراهت بخورانی؟»

زاهد پاسخ داد: «با کمال میل و افتخار، و خوشحال می‌شوم که قرص‌های نانی را که دارم با شما تقسیم کنم.» سپس به کیسه اشاره کرد و به او گفت: «لطفاً هر چه داری بردار.»

همین که مرد جوان نان را از کیسه بیرون آورد، سنگ طلایی افتاد، بنابراین زاهد آن را گرفت و کنار گذاشت.

در حالی که آنها مشغول غذا خوردن بودند، مرد جوان همچنان به طلا خیره شده بود، با تحسین از آن صحبت می‌کرد و به زاهد به خاطر بخت و اقبال خوبش و امنیت، ایمنی و آرامش خاطری که سنگ زردش برایش فراهم کرده بود، تبریک می‌گفت.

وقتی مرد جوان بلند شد تا به راهش ادامه دهد، زاهد لبخندی زد و سنگ را در دست او گذاشت.

مرد جوان از این ثروت ناگهانی که به دست آورده بود، بسیار شگفت‌زده شد و با شادی وصف‌ناپذیری به راه افتاد، بی‌آنکه به چیزی توجه کند.

اما با وجود این، افکار عجیب همچنان ادامه داشتند، او را آزار می‌دادند و نگران می‌کردند، و او قادر نبود آنها را ساکت کند یا از شر آنها خلاص شود. ناگهان، مسیرش را تغییر داد و به سمت زاهد برگشت، گنج خود را

جلوی نیکوکارش گذاشت و پس از سلام و تعظیمی سرشار از قدردانی و احترام، گفت:

«من به خوبی می‌دانم این سنگی که به من داده‌ای چقدر گرانبهاست، اما احساس می‌کنم چیزی گرانبهاتر از این طلا داری، و از تو به خدا التماس می‌کنم که با آن چیزی که در روح غنی‌ات داری و تو را قادر ساخته این طلا را به من بدهی، نسبت به من سخاوتمند باشی!»

در زمان رفاه، مردم خدا را شکر می‌کنند
به خاطر نعمت‌های فراوان و بی‌شمارش
اما وقتی فضا تاریک و غم انگیز میشه
بدشانسی از راه می‌رسد
شکایت و نارضایتی به دنبال خواهد داشت
و بیشتر ما داریم ایمان زنده‌مان را از دست می‌دهیم
سوگند به آنکه چشمانش هرگز نمی‌خوابد
ما فجایع و شرایط دشوار را می‌سازیم
تمرکز و توجه ما
اگر به دنبال راه حل مثبت باشیم
کورسوی امیدی را می‌دیدیم
باید به نصرت الهی امیدوار بود
و آنکه ما را آفریده، ما را رها نخواهد کرد
با وجود شرایط سخت
مبارزه‌ی زندگی
و صحنه غم انگیز است
اگر با اطمینان کامل از هدایت الهی پیروی کنیم، آن را دریافت خواهیم کرد
هر کس ایمان و اعتماد کودکان را داشته باشد، یاری خواهد یافت.
تمام عناصر وجود با هم ترکیب خواهند شد
برای رسیدن به آنچه که نیاز دارد
ما باید در اعماق وجودمان احساس کنیم که دیده می‌شویم
و آن یاری الهی دور نیست
ما می‌دانیم که خوش‌بینی مانند آهنربا، بخت و اقبال خوب را جذب می‌کند.
تأکید بر جنبه‌های روشن زندگی
به ما اطمینان می‌دهد که خوبی وجود دارد و نزدیک است
و آن پیروزی از آنِ نور است، نه تاریکی و تصادف
خدا، همنشین الهی است

آن که توکل کنندگان به خود را ناامید نمی‌کند
و همانطور که به نزدیکی او به خود، محافظت او و یاری او به ما فکر می‌کنیم
زندگی به سمت بهتر شدن تغییر خواهد کرد
قلب سرشار از سپاسگزاری و شکرگزاری خواهد شد
به آن که گنجینه‌های نعمت‌ها در دست اوست
و کلیدهای بهشت
ما خودمان را با اعمال غیرمنطقی‌مان مجازات می‌کنیم
ما به خاطر رفتار درستمان به خودمان پاداش می‌دهیم
سوء استفاده از عقلی که خدا به انسان داده است
منجر به گناه می‌شود که علت درد و رنج است
در مورد استفاده صحیح از ذهن
این منجر به فضیلت می‌شود که به نوبه خود منجر به سعادت می‌گردد.
خدا به انسان عقل داده
و وجدان
اراده آزاد
احکام آسمانی
اگر راه درست را انتخاب کند، پاداش خواهد گرفت؛ در غیر این صورت، عواقب اعمال خود را خواهد دید.
او باید در طول اقامت موقت خود، شرحی از رفتارش ارائه دهد.
در این سرزمین خدا
انسان از این استقلالی که خداوند به او عطا کرده سوءاستفاده کرده است.
در نتیجه، او جهل و درد جسمی و فکری را برای خود به ارمغان آورد.
مرگ زودرس و سایر بیماری‌ها
هر چه بکارد، همان را درو می‌کند و قانون علت و معلول برای همه صدق می‌کند.
روزهای حال هر کس به روزهای گذشته‌اش بستگی دارد
آینده او نیز به نحوه زندگی او بستگی دارد.
و روزهای حالش را با آن می‌گذراند
و بر کیفیت بذرهایی که در خاک آگاهی خود می‌کارد
بنابراین، انسان، اگرچه به صورت خدا آفریده شده است
او در روح خود قدرت‌های الهی نهفته‌ای دارد
او به دلیل اشتباهاتش حق استفاده از آن قدرت‌ها را از دست می‌دهد.
و محدودیت‌هایی که برای خودش قائل است

نقض قوانین عقل
ارتباط روح با بدن موقت که در معرض زوال است
و تسلیم شدن در برابر تأثیرات محیطی، ژنتیکی یا جهانی
یکی از دلایل ناامیدی، سرخوردگی، بدبختی و شکست‌های انسان است.
بنابراین، او باید مسیر خود را اصلاح کند
او قطب‌نمای آگاهی‌اش را دوباره کالیبره می‌کند
اگر بخواهد خودش را بشناسد
و او دوباره با منبع نهایی خود ارتباط برقرار می‌کند
او ظرف زندگی خود را از خوبی، نور و دانش پر می‌کند
اقیانوس را نمی‌توان در یک انفجار مهار کرد
به همین ترتیب، آگاهی محدود انسانی نمی‌تواند شامل آگاهی کیهانی باشد.
اما این برای کسانی که مشتاق و در تلاش برای رهایی از محدودیت‌ها هستند، امکان‌پذیر است.
و رسیدن به آستانه‌ی آگاهی کامل و نامحدود
و از فضل خود بر آنها می‌افزاید، و خداوند به هر که بخواهد بی‌حساب روزی می‌دهد.
بخواهید و به شما داده خواهد شد
بکوبید که به رویتان باز خواهد شد
اگر شکرگزاری کنید، قطعاً [نعمت] شما را افزون خواهم کرد.
سوءاستفاده از کلمات یکی از کشنده‌ترین و مخرب‌ترین سلاح‌ها است.
یکی از دلایل اصلی عصبی بودن، گفتار تند و آزاردهنده است
باید از غیبت کردن یا صحبت‌های بی‌مورد پرهیز کرد
از نزاع و اختلاف دوری کنید و از تمایلات پرخاشگرانه خلاص شوید
اگر زن یا شوهر عصبانی شوند و یکی از آنها دیگری را تحریک کند
بهترین راه این است که طرف مقابل راه برود
و از پاسخ دادن خودداری کردن تا زمانی که طوفان فروکش کند
و اگر یکی از آنها سخن زشت و ناپسندی بگوید،
بهتر است طرف مقابل با کلمات مشابه پاسخ ندهد.
در عوض، آرام بمانید تا افکار فروکش کنند و خلق و خو آرام شود
اگر زن سر شوهرش فریاد بزند و او با فریادی بلند پاسخ دهد، شوهر دو بار رنج خواهد کشید:
بار اول از سخنان نیشدار او و بار دوم از سخنان قاطع او

بنابراین، او در درجه اول به خودش آسیب می‌رساند
این می‌تواند منجر به طلاق یا عواقب نامطلوب دیگری شود
همچنین باید از لجاجت یا رفتار تحقیرآمیز با دیگران اجتناب شود.
در عین حال، نباید درگیر مشاجره و دعوا شد
بلکه باید صبر کرد تا آرامش و سکون روانی برقرار شود.
نگذار کسی آرامشت را بدزدد
با توهین‌های کلامی (یا کتبی) آرامش دیگران را بر هم نزنید
سوءاستفاده از کلمات یکی از کشنده‌ترین و مخرب‌ترین سلاح‌ها است.
ممکن است فرد چنین چیزهایی را در هنگام عصبانیت یا زمانی که احساساتش به اوج خود رسیده است، بگوید.
او از زبان نامناسبی استفاده می‌کند که واقعاً نمی‌خواهد آن را به زبان بیاورد، و سپس از این بابت پشیمان می‌شود.
در حالی که طرف مقابل آن کلمات را تا بیست سال به خاطر خواهد سپرد
(غم به راحتی فراموش نمی‌شود)
از این منظر، حافظه چیز بدی است
قدرت حافظه اگر به درستی استفاده شود، یک نعمت است.
اما اگر به عنوان مخزنی برای چیزهای بد استفاده شود، مضر است.
که علیه ما مرتکب شدند
در آمادگی برای ورود به بهشت حکمت
کل فرآیند تکامل انسان با هدف آرام کردن طوفان‌های جهل است.
تا موج بتواند به دریا بازگردد و دوباره با آن یکی شود
یعنی، تا نیروی حیات انسان بتواند با قلمرو معنوی بزرگتر متحد شود.
دانشمندان، بازرگانان و مصلحان اجتماعی دائماً به طور غیرمستقیم تلاش می‌کنند تا راه را برای ایجاد وحدت جهانی هموار کنند.
تمام مکاتب علمی، فلسفی و اخلاقی با جدیت تمام تلاش می‌کنند تا گلدسته حقیقت را از باغ‌های حکمت بچینند و روح انسان‌ها را با هر آنچه که لطیف، شگفت‌انگیز و مفید است، آراسته کنند تا برای ورود به بهشت جاودان حکمت آماده شوند.
علم از طریق اکتشافات طلایی، با فراهم کردن نیازها و مایحتاج مادی، مستقیماً به انسان کمک می‌کند و به طور غیرمستقیم به او یاری می‌رساند تا برخی از دیدگاه‌های خود را در مورد بسیاری از «معجزات» و پدیده‌های اسرارآمیز اصلاح کند.

علم به ما می‌گوید وقتی آب به دلیل سرما نظم ارتعاش خود را تغییر می‌دهد، به یخ تبدیل می‌شود که به جای مخلوط شدن با آب یا ته‌نشین شدن در کف آن مانند سایر مواد جامد، روی سطح آب شناور می‌شود.

این پدیده به دانشمندان نشان می‌دهد که وقتی عیسی مسیح روی سطح آب راه می‌رفت، باید با استفاده از روش‌های روانشناختی که برای قدیسان، پیامبران و فرزانگان شناخته شده بود، ارتعاشات بدن خود را تغییر داده باشد.

برای رساندن بشریت به سرمنزل وحدت و سعادت جهانی، تمام فعالیت‌های مادی، اخلاقی، مذهبی، صنعتی، اجتماعی-سیاسی و متافیزیکی باید با هم متحد شوند و تلاش‌های خود را برای این هدف متحد سازند.

می‌توان بر سر معیارهای ثابتی برای قوانین جهانی مربوط به سلامت، صلح، رفاه، آموزش و اخلاق خوب و معیارهایی برای قوانین معنوی، روانی و عملی توافق کرد که بتواند به میلیاردها نفر در این سیاره زمین رشدی یکپارچه و متعادل، شایسته یک انسان متمدن، و شادی و آرامش خاطر بدهد.

شهروند جهانی نباید محدود به یک زندگی کوچک و یک بدن کوچک بماند.

بلکه او خود را عضوی از خانواده بزرگتر بشری می‌داند که توسط حیات کیهانی هدایت می‌شود و بر این حقیقت تأمل می‌کند که «شما بخش جدایی‌ناپذیری از اقیانوس حیات هستید»

آگاهی بی‌کران و بی‌پایان است
حتی تا دورترین ستاره‌ها هم امتداد دارد
در هر اتم جهان نفوذ می‌کند
حتی کوچکترین الکترون‌ها
فرد باید احساس کند که با اقیانوس آگاهی کیهانی یکی است.
و فراتر رفتن از خانواده و ملیت
او تشخیص می‌دهد که عضوی از خانواده بزرگتر انسان‌ها است
شادی میان یکنواختی و تنوع
شما از لذت‌هایی که خیلی شبیه به هم و فاقد تنوع هستند، خوشتان نمی‌آید.
بلکه او شادی پویا و پر جنب و جوش می‌خواهد
به دلیل منحصر به فرد بودنش توجه را به خود جلب می‌کند
با شکوه و جلالش دل را مسحور می‌کند
و قلب را با شیرینی خود پر می کند

با طبیعت فوق‌العاده شیرین خود شما را راضی و تحت تأثیر قرار می‌دهد
شادی که گاه و بیگاه از راه می‌رسد
ذهن را به هیجان می‌آورد اما آرزوها را برآورده نمی‌کند
و لذت‌هایی که با یکنواختی آلوده می‌شوند، کسالت می‌آفرینند
و شادی که فقط مدت کوتاهی دوام می‌آورد
سپس محو می‌شود و حسرتی را به جا می‌گذارد که شادی ناخواسته‌ای است
و شادی که برق می‌زند و ناپدید می‌شود
اینکه تو را در حالت گیجی و بی‌تفاوتی رها کنم، لذتی است زودگذر و دردناک.
و اما شادی‌ای که مدام به طور ریتمیک تغییر می‌کند
با این حال، جوهره آن بدون تغییر باقی می‌ماند
مانند یک بازیگر ماهر که با نقش‌ها و حرکات مختلف، تماشاگران خود را سرگرم می‌کند.
این چیزی است که شما به دنبال آن هستید و می‌خواهید مالک آن باشید
آن شادی را می‌توان با تفکر در شگفتی‌های خداوند به دست آورد
و با مراقبه منظم و عمیق
منبع درونی شادی پایدار و تجدیدشونده
تنها اوست که می‌تواند عطش شادی تو را فرو بنشاند
سعادت معنوی تنها وجد حقیقی است
که نه از آن خسته شوی و نه به چیز دیگری گرایش پیدا کنی
هر کاری که انسان انجام می‌دهد - چه خوب و چه بد -
تلاشی مداوم و پیگیر در جستجوی خوشبختی است
شر، نوید خوشبختی می‌دهد، اما بدبختی و فلاکت به بار می‌آورد.
در مورد خوبی، ممکن است به نظر برسد که باعث مالیخولیا می‌شود
به دلیل الزام نظم و انضباط و فعال شدن اراده
اما مطمئناً در نهایت شادی پایدار به همراه دارد
خدا شادی‌ای است که در ابدیت ثابت و تجدیدشونده است
و وقتی آن را پیدا کردی، احساس خواهی کرد که گرانبهاترین چیز هستی را پیدا کرده‌ای.
دیگر نیازی نخواهی داشت که به دنبال سراب «آن چیز دیگر» باشی
آنچه بر تو پدیدار می‌شود، بی‌آنکه بتوانی به آن برسی یا آن را به دست آوری

شادی معنوی «آن چیز دیگر» است
و هر زمان که آن را در درون خود یافتی
دیگر نیازی به جستجوی شادی نخواهید داشت
و در آن شادی دوباره، آرزوهایت برآورده خواهد شد
او هر آنچه را که آرزویش را داشت، دارد
و بدانید، دوستان من، که چیزهای مادی
که لذتی می‌دهد که فراتر از تصور می‌ماند
و آن چیزها، همراه با لذت‌هایی که فراهم می‌کنند
از طریق تصویرسازی ذهنی وارد ذهن می‌شود
با این حال، شادی معنوی، آگاهی از روح است
که ذاتش نهایت خوشبختی است
بسیار نزدیک به اندیشه قرار دارد
حتی از فکر زاده می‌شود، وقتی که فکر در طول مدیتیشن به درون معطوف می‌شود.
وقتی اشیاء خارجی آسیب می‌بینند
که فکر برای لذت بردن به آن وابسته است
شادی‌ای که آن چیزها فراهم می‌کنند نیز از بین می‌رود
اما شادی معنوی همیشه تجدید می‌شود
در درون روح وجود دارد و در برابر نابودی مقاوم است
و ابراز آن شادی را نمی‌توان ریشه‌کن کرد
مگر اینکه کسی عمداً تصمیم بگیرد وضعیت ذهنی خود را تغییر دهد
او با تقویت خلق افسرده، در افسردگی غرق می‌شود
آن چیز دیگر
آیا تا به حال سعی کرده‌اید آن «چیز دیگر» را درک کنید؟
مثل سرابی که بر تو ظاهر می‌شود و در پسِ احساساتت می‌رقصد
و در مورد پایان تمام آرزوهای برآورده شده شما چطور؟
موضوع را تحلیل کنید:
تا زمانی که نتوانی چیزی را به دست آوری، آرزویش را داری
اما وقتی در دسترس شما قرار گرفت، دیر یا زود از آن خسته خواهید شد.
و تو یه چیز دیگه هم می‌خوای، مگه نه؟
حتی اگر زندگی هر آنچه را که همیشه می‌خواستی، یکجا به تو بدهد،
ثروت، قدرت و دوستان، پس از مدتی احساس نارضایتی خواهید کرد
و تو چیز دیگری می‌خواهی، اما یک چیز هرگز تازگی‌اش را از دست نمی‌دهد

درخشش آن هرگز برای تو محو نخواهد شد، خودِ شادی است
در تمام چیزهایی که دنبالشان هستی
و در پی رسیدن و به دست آوردن آن است
مستقیم یا غیرمستقیم
شما در واقع به دنبال شادی هستید
با برآورده شدن خواسته‌هایتان
تو اون چیزهایی که برات غم میارن رو نمیخوای
و تو اون چیزهایی که اولش یه ذره بهت لذت میدن رو نمیخوای
اما در نهایت، شما را در اعماق پشیمانی و ندامت فرو می‌برد
هر چه که دنبالش هستی
شما با اشتیاق، آرزو، اشتیاق و شور و شوق، مشتاقانه آن را جستجو می‌کنید
به امید کسب رضایت پس از خرید
وقتی واقعاً مال تو میشه باید خوشحال باشی
پس چرا مستقیماً به دنبال شادی نباشیم و آن را از منابعش دریافت نکنیم؟
چرا از طریق ابزارهای فیزیکیِ ناتوان به دنبال آن باشیم؟
تا آن را خالص، بی آلایش و بدون هیچ کم و کاستی به تو هدیه دهد؟!
وقتی کسی برای چیزهای مادی کوتاه مدت التماس دلسوزی می‌کند
شادی او به لذت‌های کوتاه‌مدت بستگی دارد
مادیات و رضایت حاصل از ارضای خواسته‌های مادی
موقتی است، و بنابراین شادی حاصل از آن زودگذر است
آن هم موقتی
غذا خوردن، بو کردن عطر و گوش دادن به موسیقی
دیدن چیزهای زیبا و لمس کردن چیزهای لذت بخش
تمام لذت‌های زودگذر
مدت زمان آن با مدت زمان حس چشایی و بویایی مرتبط است.
شنوایی، بینایی و لامسه
یا تا زمانی که ذهن از آن خسته شود
او به محرک‌های دیگر جذب می‌شود
او شادی زودگذر را نمی‌خواهد
وقتی از بین می‌رود، حس غم و اندوهی از خود به جا می‌گذارد
بلکه او مشتاق شادی‌ای است که لحظه‌ای برق نزند و سپس ناپدید نشود
و من در آرزوی شادی‌ای هستم که درخشش آن هرگز محو نشود

رادیوم رادیواکتیو خالص و دائمی
آن شادی فقط در خدا وجود دارد
سرچشمه همه شادی‌ها و لذت‌ها
خورشید هر روز یک بار طلوع می‌کند
اما حضورش همیشه درخشان است
جهان در معرض زوال است، اما
این حیات جاودان است که باقی می‌ماند
باشد که شادی همیشه در زندگی شما تجدید شود
این سرزمین پربرکت که خدا به ما داده است
او می‌خواهد ما از زیبایی‌هایش لذت ببریم
و ما آن را حفظ می‌کنیم
ما آن را نعمتی می‌دانیم که نباید هدر رود یا مورد سوءاستفاده قرار گیرد.
این شامل شگفتی‌ها و عجایب بسیاری است!
قله‌ها روی قله‌ها
و لایه لایه
دشت‌ها و استپ‌ها
دریاها و رودخانه‌ها
جنگل‌ها و بیشه‌ها
و بیابان‌هایی که از هر سو بی‌پایان امتداد دارند
این یک تئاتر کیهانی است
جایی که تپه‌ها خفته‌اند
و صخره‌های پوشیده از برف، همچنان پابرجا هستند
درختان بلند گردن‌هایشان را دراز می‌کنند
ارتفاعات خشک و بایر، سرسبزی و خرمی خود را بازمی‌یابند
نشانه‌های زمان بر روی صخره‌های غول‌پیکر حک شده‌اند
چه کسی توانایی ارائه مناظر نفس‌گیر را دارد؟
و اما مناظر خیره کننده این سرزمین خدا، آیا شایسته توصیف هستند؟!
دل را سرشار از شادی می‌کند
و ذهن را با هزاران خیال شعله‌ور می‌کند
برای بیان آنچه که توصیف ناپذیر است!
تفکر در زیبایی‌های زمین، ایمان متفکر را تقویت می‌کند.
از قوانین طبیعت فراتر می‌رود و به آستانه‌ی آگاهی والا می‌رسد.
جایی که خلاقیت هرگز پایان نمی‌یابد

و در یک حد و مرز متوقف نمی‌شود
تمام نشدنی است
یه بار یه بچه گفت:
«نمی‌دانم یعنی چه که یک نفر احساس هیچ چیز نداشته باشد»
این چیزی است که انسان هنگام تفکر در مورد شگفتی‌های خداوند حس می‌کند
که در نقاط مختلف این جهان بی‌نظیر است
با این حال انسان فکر می‌کند که همه چیز است
الیف و یا
آغاز و پایان
و قامتی که اوجی برتر ندارد
ارتفاعات شگفت انگیزی وجود دارد
و ژرفایی که در جان، شگفتی می‌آفریند
و پهناوری که در آن هستی حل می‌شود
و به فراوانیِ روشنایی روز
و نورهایی که انسان را به نگاه کردن به بالا ترغیب می‌کنند
کاش بشر بینش جامعی داشت
از هر جهتی می بینی
برای درک شگفتی‌های خلاقیتی که او را احاطه کرده است
همچون مرواریدهای پراکنده پراکنده شوید
در سرزمین پهناور خدا، مردمی هستند که می‌اندیشند
به راستی، هر آنچه آفریدگار آفریده، مایه شگفتی است
الهام‌بخش است.
گنجینه‌های شرقی - مجله شرق-غرب
از او، والامقام، می‌خواهیم
برای پراکنده کردن با جرقه‌های دانش
تاریکیِ خیالات
و برای پر کردن قلب‌ها و ذهن‌ها
با برکت و بصیرت فراوان
و حضور باشکوه او در جان‌ها آشکار شود
و به او یقین عطا می‌کند
پناهگاه امنی است
و ابرهای سردرگمی را از آسمان روح می‌زداید.
و ما را از احساس ناامیدی دور نگه می‌دارد

و به ما این اطمینان را می‌دهد که سپیده دم خوشبختی طلوع خواهد کرد
و روح ها شاد خواهند شد
و اینکه پرندگان صلح و شادی
او در بیشه‌های زندگی آواز خواهد خواند
عشق، نفرت را شکست خواهد داد
و امید روشن، تیرگی ناامیدی را از بین خواهد برد
و اینکه سفر خیر ادامه خواهد داشت
پرچم حق همیشه بالاست
بر فراز بناهای یادبود تفاهم دوستانه
و احساسات والای انسانی
ای طبیب دل‌ها، شفا از توست
روح‌ها به بیماری‌ها مبتلا شدند
یک لمس از تو، زهر و بیماری را از بین می‌برد
باشد که از مرگ و بلا جلوگیری شود
نام تو طلسمی در برابر بدی و آسیب است
و دعایی که آسمان‌ها به آن گوش فرا می‌دهند
آماده‌سازی و
تربیت صحیح: روش‌ها و شیوه‌های عملی
روش‌های صحیح فرزندپروری شامل ایجاد بینش است
و تلاش برای دسترسی به گنجینه دانش شهودی
نهفته در درون روح و ارتباط آگاهی انسان با آن
یک عمر کافی نیست
آشنایی با تمام امور معنوی و مادی
استفاده از روش‌های دانش سنتی
تکیه صرف بر حواس
تمرین ذهن آگاهی و مدیتیشن
آنها به توسعه و تقویت توانایی شهودی کمک می‌کنند
از طریق ادراک مستقیم و قطعی
در صورت امکان، پرورش بینش باید از اوایل کودکی آغاز شود
اگر این امکان پذیر نباشد، می توان آن را در هر زمانی شروع کرد
علاوه بر این
باید تا حد امکان به کودکان و نوجوانان کمک شود
با آموزش روش‌های صحیح فرزندپروری به آنها، از طریق
هدایت افکار به سمت آرمان‌ها

و احساساتشان را با احساسات والا تغذیه کنیم
و به آنها یاد می‌دهد که به وظیفه احترام بگذارند
و با صداقت، شرافت و درستکاری با خود و دیگران برخورد کنند.
از جمله جنبه‌های مهم خودشناسی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
راه رفتن و نشستن با ستون فقرات صاف
برای تسهیل جریان بدون مانع فعالیت‌های حیاتی در بدن
یادگیری و استفاده از تمرکز ذهنی برای توسعه خرد شخصی
تمرین تفکر خلاق
انجام وظایف با میل و رغبت خالصانه
تمایز بین عقلانی و غیرعقلانی
حقیقت و توهم
و گسترش دامنه عشق
از عشق به خود تا عشق به خانواده
از عشق به خانواده تا عشق به جامعه
از عشق به جامعه تا عشق به میهن
از عشق به وطن تا عشق به جهان
از حب دنیا تا حب خدا
و با رشد معنوی آنها
آنها قادر خواهند بود خوبی و حقیقت را در همه جا گسترش دهند
و نور نیکی که در درونشان می‌تابد، خاموش خواهد شد
تاریکی شر آنها را احاطه کرده است
به یاری او، تعالی یابد
ارتباط معنوی با عزیزانی که از این دنیا رفته‌اند
اگر مایلید افکارتان را برای عزیزانتان که از این دنیا رفته‌اند ارسال کنید
آرام در اتاقت بنشین و به خدا فکر کن
و وقتی در روحت آرامش را احساس می‌کنی
عمیقاً بر مرکز آگاهی معنوی در جلو تمرکز کنید
کدام مرکز اراده در نقطه بین ابروها قرار دارد؟
عشق و محبت خود را به عزیزانی که رفته‌اند، ابراز کنید
شخصی را که می‌خواهید با او ارتباط برقرار کنید، در آن مرکز تصور کنید.
و ارتعاشات عشق، آرزوهای خوب و تشویق را به روح او بفرست
اگر این کار را به طور مداوم انجام دهید
و تو علاقه‌ات رو به اون شخص عزیز از دست ندادی

او قطعاً ارتعاشاتی از افکار شما دریافت خواهد کرد
کسانی که از عزیزانشان در این دنیا جدا افتاده‌اند، آنها را فراموش نمی‌کنند.
همانطور که عزیزانشان هرگز آنها را فراموش نمی‌کنند
و هوشیاری آنها باقی می‌ماند و یاد عزیزانشان را حفظ می‌کند
کسانی که آنها را روی این زمین رها کردند
و وقتی می‌خواهید از آن عزیزان پاسخی دریافت کنید
روی قلب تمرکز کنید، و وقتی تمرکزتان به عمق کافی رسید
آنها ممکن است ابتدا در خواب برای شما ظاهر شوند و این برای آنها ممکن است
گاهی اوقات ممکن است بارها و بارها یک خواب را ببینید
همه خواب‌ها بی‌معنی نیستند
اگر افکارتان آرام و هماهنگ باشد
شما متوجه خواهید شد که کسی از طریق خواب سعی در برقراری ارتباط با شما دارد.
با پیشرفت معنوی، عزیزانتان ممکن است در طول مدیتیشن در رؤیاهایی برای شما ظاهر شوند
وقتی انسان به مرتبه والایی از رشد معنوی می‌رسد،
او قادر خواهد بود ارواح درگذشتگان را در مقابل خود ببیند
نمونه‌های زیادی از این قبیل موارد وجود دارد
اما پیشرفت معنوی واقعی ابتدا باید اتفاق بیفتد
آن که عمیقاً در مورد خدا تأمل می‌کند
خدا همه این چیزها را به او نشان خواهد داد
به جای سوگواری، گریه و احساس فقدان پس از مرگ عزیزان
ما باید عشقی را برایشان بفرستیم که آن را حس کنند
آنها هم همین حس را منتقل می‌کنند
اما نباید روح رفتگان را به سمت خود بکشیم
از طریق احساسات غیرمنطقی ما
دلبستگی‌های خودخواهانه و غم عمیق
کافی است به کسی که دارد می‌رود بگویی «دوستت دارم»
برای کسانی که از هم جدا شده‌اند، افکار عاشقانه و آرزوهای خوب بفرستید.
هر وقت دلم خواست این کار را بکنم
اما حداقل سالی یک بار - در یک سالگرد خاص
از روی عقل و منطق به آنها بگویید:

خدا دوباره ما را به هم خواهد رساند
ما به پرورش عشق خود ادامه خواهیم داد و پیوندهای محبت بین خود را تقویت خواهیم کرد
اگر الان افکار دوستانه‌تان را برایشان می‌فرستید، به این کار ادامه دهید
انشاالله روزی به دیدارشان خواهی رفت
متوجه خواهی شد که این زندگی زمینی تمام چیزی نیست که وجود دارد
این فقط یک حلقه در زنجیره رابطه ابدی شماست
در کنار عزیزان از دست رفته‌تان
خداوند ایشان را رحمت کند و از نور و رضوان خود سیرابشان سازد
توجه: این روش هیچ ارتباطی با جلسات احضار ارواح ندارد، که ما آن را توصیه نمی‌کنیم، از این رو این توضیح ارائه شده است
رفع خستگی 😔
توجه: این اطلاعات و توصیه‌ها جایگزین توصیه‌های پزشکی نیستند، از این رو این توضیحات ارائه می‌شود
کره و شیر باید در رژیم غذایی گنجانده شوند
شیر باید جدا از وعده‌های غذایی مصرف شود
بهتر است همراه غذا مصرف نشود
شیر خواص ملین مفیدی دارد
اما شیر باعث تولید مخاط می‌شود
که برای کسانی که از مشکلات سینوسی رنج می‌برند مناسب نیست
یا از آبریزش بینی و سرماخوردگی
این موضوع در مورد آب پرتقال نیز صدق می‌کند
برای کسانی که از این شرایط رنج می‌برند
بسیاری از کسانی که از آن رنج می‌بردند، در پاسخ به توصیه من، تسکین یافتند.
با حذف آب پرتقال از رژیم غذایی آنها، بهبود قابل توجهی حاصل شد
(در حالی که آنها از آن وضعیت رنج می‌بردند)
اگرچه آبلیمو خواص ضدعفونی‌کننده‌ی فوق‌العاده‌ای دارد
اما باعث تشدید سینوزیت نیز می‌شود
هیچ چیز سیرکننده‌تر (برطرف‌کننده گرسنگی) از نانی که از ... درست شده باشد، نیست.
تهیه شده از آرد گندم کامل تازه آسیاب شده
با این حال، افراد مبتلا به بلغم باید از مصرف نشاسته خودداری کنند.

نان گندم کامل را می‌توان پس از اینکه خوب برشته شد، خورد.
یبوست یکی دیگر از دلایل خستگی است و با تجمع سموم در بدن مرتبط است.
بر استخراج انرژی از غذا تأثیر می‌گذارد
اگر از یبوست رنج می‌برید، در صورت امکان از ملین‌های طبیعی استفاده کنید.
اگر بدن خود را از سموم (ضایعات) پاک نگه دارید، احساس خستگی نخواهید کرد
این سمومی هستند که در بدن جمع می‌شوند و باعث می‌شوند فرد احساس خستگی کند.
مواد مخدر و داروها نیز باعث احساس ضعف می‌شوند
برای مثال، تریاک ابتکار عمل مصرف‌کنندگانش را از آنها می‌گیرد.
آنها نمی‌خواهند کاری جز وراجی، خوابیدن و رویا دیدن انجام دهند.
یکی از موثرترین راه‌ها برای خلاص شدن از احساس خستگی
حفظ نشاط جنسی تا حد امکان
زیرا تمرین بیش از حد آن اتلاف انرژی خلاقانه است.
این باعث از دست رفتن قابل توجه آنها، چه از نظر جسمی و چه از نظر روحی، می‌شود.
شاگرد از راهنمایش پرسید:
تعبیر شما از وجود معنوی و شناخت آن چیست، آقا؟
راهنما پاسخ داد:
نهاد معنوی، دانش آگاهانه از ادراکات و قدرت‌های معنوی است.
درست مانند احساسی که موجودات دریایی هنگام غوطه‌ور شدن در آب دارند.
و پرندگان آسمان در محاصره فضا هستند
این استخراج انرژی حیاتی از اتر روح است
و احساس شادابی و نشاط در سراسر بدن جریان پیدا می‌کند
سلول‌ها را با اکسیر حیات احیا می‌کند و آنها را کاملاً تجدید می‌کند.
آنگاه شاگرد پرسید:
و راه دریافت آن آزمون چیست؟
راهنما پاسخ داد:
با تأیید خود مبنی بر اینکه شما ماهیتی روحانی دارید
و اینکه موجودیت فیزیکی، علیرغم واقعیت نسبی‌اش
با این حال، پوسته بیرونی جوهر روح است
و آن آب حیات، که سرچشمه‌ی سعادت است

در اعصاب شما جریان می‌یابد و باعث می‌شود سرخوشی، انرژی و هوشیاری را تجربه کنید.
شاگرد ادامه می‌دهد و می‌گوید:
موانع رسیدن به آن وضعیت چیست؟
راهنما توضیح می‌دهد:
آن موانع در افکار ناسازگار و احساسات تلخ نهفته است
و اثرات منفی که به عنوان علف‌های هرز انگلی مضر عمل می‌کنند
درباره گیاه روح
بنابراین، میدان آگاهی باید از همه ناخالصی‌ها پاک و تطهیر شود.
و خارهای شک را از خاک آن ریشه کن کردن، و آن را با ایمان زنده بارور ساختن
اشتیاق عمیق، خلوص نیت و حسن نیت
گیاهان غیرفیزیکی سمی وجود دارند که باید ریشه کن شوند
مانند نفرت، کینه، حسادت، نفرت، ترس و سایر احساسات
ویرانگر، و کاشتن بذر عشق، اعتماد، درک، شرافت و صداقت به جای آن
سپس شاگرد می‌پرسد:
بهترین راه برای مقابله با مشکلات زندگی چیست؟
راهنما پاسخ می‌دهد:
هر قفلی کلیدی دارد و هر مشکلی راه حلی
و هر که دارای عقل، بصیرت، شجاعت و بردباری باشد،
توکل به خداوند متعال، راه حل هر مشکلی را مشخص می‌کند
و فراموش نکن که هر مشکل سختی که با آن مواجه می‌شوی، آزمونی برای قدرت توست.
و برای بالا بردن روحیه‌تان و با غلبه بر هر مشکل، یک قدم به جلو بردارید
در نردبان زندگی، دستاوردهای بزرگی در انتظار شماست
او بر این اساس با شرایط دشوار برخورد کرد
متوجه خواهید شد که درک، قدرت و شادی به دست می‌آورید
با غلبه بر موانع و تکمیل مراحل جدید در طول مسیر
و بدان، باشد که خداوند دانش تو را بیفزاید، که هر آنچه نیاز داری در درون توست.
اگر با فروتنی و خلوص نیت از خداوند کمک بخواهی، آن را دریافت خواهی کرد
درهای خیر و گنجینه‌های نور به روی شما گشوده خواهد شد.

گنجینه‌های شرقی - تأملات و راهنمایی‌ها
فرهنگ درونی شرق و غرب
سرچشمه آرامش و نور
معلم، در مورد احساس حضور الهی گفت:
اگر کسی در غفلت از خدا زندگی کند
بدون لمس حضورش
زندگی او پر از خطر خواهد بود
و مستعد مشکلات و بحران‌های لاینحل
تا زمانی که درد، آرزو و عزم را به وجود نیاورد
برای کشف راز رازها و سرچشمه آرامش و نور
با کشف بزرگترین راز
او معنای آزادی، شادی و زیبایی را می‌داند
فرد باید تمرکز زندگی و مرکز آگاهی خود را تغییر دهد
از ماده تا روح
و از «خود» با محدودیت‌هایش
به بُعد عاطفی بی‌کران
آنگاه او متوجه خواهد شد که او بوده و هنوز هم هست
در آغوش گرم و مهربان ابدیت
او همچنین باید روی تسریع درک [از واقعیت] کار کند
با عمیق‌تر شدن در افکار
و تلاش مضاعف
و هنگامی که حضور الهی لمس می‌کند
او بر همه موانع و مشکلات غلبه خواهد کرد
که راه او را سد می‌کنند و مانع پیشرفت او می‌شوند
پس از مرگ، انسانی وجود نخواهد داشت
از الان به خدا نزدیک‌تره
میزان آگاهی او از آن پس از مرگ
بستگی داره الان چقدر در موردش بدونه
نیازی به تعلل یا به تعویق انداختن کارها نیست!
فکر کردن به خدا منبع همه شادی‌ها، عشق‌ها و خوبی‌هاست
ما را در تماس مستقیم با آن عناصر مقدس قرار می‌دهد
و او ما را با نعمت‌های خدای مهربان غرق می‌کند
باید عنصر معنوی را در کار خود بگنجانیم
و انجام کاری که بهترین خدمت را به دیگران ارائه می‌دهد
کسی که هدفش خدمت به مردم است نه کسب درآمد

او متوجه خواهد شد که تمام زندگی‌اش به سمت بهتر شدن تغییر کرده است
او تنها نخواهد ماند، بلکه از جایی که کمترین انتظار را دارد، کمک به او خواهد رسید
بیشتر افراد قادر به دستیابی به تعادل مورد نیاز نیستند
بین زندگی عملی و معنوی آنها
روحانی به پول نیاز دارد
یک فرد دنیوی نمی‌تواند بدون خدا شاد زندگی کند.
روحانی کار می‌کند و اعمال او گویای همه چیز است:
«خداوند به من قدرت و اراده می‌دهد»
او قوی‌تر می‌شود و خداوند به تلاش‌هایش برکت می‌دهد
شخص دنیوی هم کار می‌کند، اما می‌گوید:
«من کسی هستم که همه این کارها را به تنهایی انجام می‌دهم و هیچ کس هیچ اعتباری برای من قائل نیست.»
این عواقب غیرمنتظره‌ای را برای او به ارمغان می‌آورد
در ماهادیر واقع شده است
تمام فعالیت‌های عملی
چه برای اهداف مادی و چه معنوی
باید بر اساس اصول صحیح باشد
تابع کنترل وجدان و تعادل عقل است
تعادل در هر کاری لازم است
زیرا نبودش به معنای بدبختی، دل‌درد و سردرد است
اگر کسی گروهی از فقرا را دعوت کند
بدون داشتن پول کافی برای خرید اقلام لازم برای جشن
این یعنی عدم تبعیض
و عدم توانایی در برنامه ریزی صحیح
ما باید ماهیت سیستم کلی حاکم بر اعمال خود را درک کنیم.
سوءاستفاده از معنویت برای پیشبرد منافع شخصی اشتباه است
اگرچه استفاده از روش‌های علمی توصیه می‌شود
برای گسترش و ترویج آموزه‌های معنوی صحیح
یک قانون جهانی برای رسیدن به خوشبختی وجود دارد
این قانون ثابت و تغییرناپذیر است
همیشه کار می‌کند و نتایج تضمین‌شده‌ای ارائه می‌دهد
و پیروی یا رعایت آن قانون
قطعاً به معنای خوشبختی است

استاد پاراماهانسا در تعریف شادی می‌گوید:
شادی واقعی در درجه اول به وضعیت روانی فرد بستگی دارد
رضایت، خشنودی، صلح و آرامش نشانه‌های خوشبختی هستند
باید برای سلامتی تلاش کرد
ذهن فعال
و مایحتاج زندگی
کار مناسب
و قضاوتی سنجیده
و درک صحیح
او نباید به خودش اجازه دهد
با تسلیم شدن در برابر محیط یا شرایط نادرست
انسان‌ها اغلب پیله‌هایی می‌بافند که آنها را به هم متصل می‌کند
و او تو را با طناب‌هایی که او را بسته‌اند دوست دارد
او باید دلایل آن محدودیت‌ها را درک کند
شاید این کار عفونت کند رو ریشه کن کنه
از ذهنش و از جسمش
این باعث تجدید قوای روانی می‌شود
راه را برای سعادت و ظهور آگاهی معنوی در افق زندگی او هموار می‌کند.
و نیروهای حیاتی درونش را بیدار کند
باید از اعماق جهل، آگاهی را بیدار کرد
به اوج فهم و دانش
علیرغم اعتقاد فرد به قدرت‌های روانی خود
اما محیط شیطانی تأثیر آشکاری دارد
قادر به تضعیف دفاع خود است
و محروم کردن او از خوشبختی که به دنبالش است
بنابراین، او باید تمام تلاش خود را بکند
برای ایجاد محیطی سالم و مناسب برای شادی
و به دنبال شادی معنوی پایدار باشیم
به جای لذت‌های زودگذرِ شهوانی
اگر او آرزو دارد از عادت منفی که شادی‌اش را از او می‌گیرد، خلاص شود
او باید از هر چیزی که ممکن است ... اجتناب کند
برای آگاه کردن یا بیدار کردن آن عادت
سپس او به جای آن، یک عادت خوب را در خود پرورش می‌دهد.

او این کار را با تلاش روانشناختی جدی انجام می‌دهد
تا اینکه به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی‌اش تبدیل شود
وقتی که تثبیت شد و قوی شد
عادت بد ضعیف خواهد شد
و او دستش را شل می‌کند
او شادی‌ای را تجربه خواهد کرد که قبلاً هرگز تجربه نکرده بود
اشراقات و یقینات

آموزه های استاد پارامهانسا یوگاناندا

زندگی در ذات، اجزا و اهدافش
فهمیدنش سخته ولی حلش غیرممکن نیست
با تفکر مترقی خود، هر روز برخی از اسرار آن را حل می‌کنیم
دستگاه‌های مبتنی بر اصول علمی دقیق در این دوران
قطعاً تحسین را برمی‌انگیزد
اکتشافاتی که علم به ارمغان می‌آورد، به ما دید روشن‌تری می‌دهد.
درباره راه‌های بهبود شرایط زندگی
اما با وجود تمام تجهیزات، اختراعات و استراتژی‌هایی که داریم
انگار هنوز مثل عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی توی دست سرنوشتیم
و اینکه راه پیش رو هنوز طولانی است
پیش از آنکه از قید طبیعت رها شویم
زندگی در سایه‌ی طبیعت، قطعاً آزادی نیست
ذهن‌های مشتاق ما غرق در احساس درماندگی و ناتوانی هستند.
وقتی احساس می‌کنیم قربانی سیل، طوفان یا زلزله شده‌ایم
یا وقتی اتفاقات ما را بدون هیچ دلیل منطقی از ما می‌گیرند
عزیزانی که در قلب ما جای دارند
بعد متوجه می‌شویم که پیروزی‌های زیادی به دست نیاورده‌ایم
نتوانستیم بر شرایط نامساعد غلبه کنیم

با وجود تمام تلاش هایی که برای ساختن زندگی آنطور که می خواهیم انجام می دهیم
شرایط خاصی همیشه در این صحنه زمینی ظاهر می‌شوند
و رویدادهایی که توسط ذهنی قدرتمند هدایت می‌شوند که درباره‌اش اطلاعات بسیار کمی داریم
کاملاً مستقل از نظرات و اراده ما عمل می‌کند
بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که کار کنیم و کمی پیشرفت کنیم
ما گندم می‌کاریم و آرد درست می‌کنیم
اما چه کسی اولین دانه را آفرید؟
ما نان یا برنجی می‌خوریم که از آرد درست شده باشد
اما چه کسی به بدن ما توانایی هضم غذا را داده است؟
و چگونه غذا را به تغذیه تبدیل کنیم؟
در هر گوشه ای از زندگی
به نظر می‌رسد یک دست الهیِ انکارناپذیر وجود دارد
ما بدون آن نمی‌توانیم امور خود را مدیریت کنیم
با تمام یقین‌هایی که داریم
ما نمی‌دانیم قلب چه زمانی از کار خواهد افتاد
از این رو، ضرورت اتکای جسورانه
در باب قدرت برتر الهی
و با تکیه بر خود برترمان
از آن قدرت کلی سرچشمه می‌گیرد
که ما از آن الگو گرفته‌ایم
ما باید ایمانی عاری از غرور داشته باشیم
و با اطمینان خاطر در مسیرهای زندگی قدم بردارم
بدون وحشت یا لرزش
بدون تنگی و محدودیت
مقابله با آلرژی
غلبه بر حساسیت یک هنر ظریف است و کنترل سرعت واکنش برای ایجاد یک شخصیت متعادل و همه جانبه مهم است.
حساسیت ناشی از سوء تفاهم، عقده حقارت، غرور کاذب و خودبزرگ‌بینی اغراق‌آمیز است.
وقتی کسی فکر می‌کند که احساساتش جریحه‌دار شده است، این فکر در ذهنش ریشه می‌دواند و اعصابش را تحریک می‌کند که سپس متشنج و سرکش می‌شوند. خشم به دلیل

احساسات جریحه‌دار شده در قلبش شعله‌ور می‌شود. با این حال، برخی افراد توانایی کنترل احساسات خود را دارند، بنابراین علائم بیرونی آنها علیرغم خشم شدید درونشان ظاهر نمی‌شود. برخی دیگر خشم خود را از طریق واکنش‌های فوری، که در عضلات چشم و حالات چهره‌شان مشهود است، و از طریق پاسخ‌های کلامی تند و رمزگذاری شده ابراز می‌کنند.

احساسات بیش از حد عواقب جدی دارد؛ اوضاع را پیچیده می‌کند و بی‌ثباتی نامطلوبی ایجاد می‌کند که بر دیگران تأثیر منفی می‌گذارد.

باید تلاش‌هایی برای تمرین خویشتن‌داری و خونسردی انجام شود، فضایی از تفاهم و هماهنگی ایجاد شود که به جای تنش، صلح را ترویج دهد و دود استرس را از بین ببرد. کسانی که این کار را انجام می‌دهند، ارباب سرنوشت خود خواهند بود و با قدردانی و احترام اطرافیانشان پاداش خواهند گرفت.

حساسیت بیش از حد، ویژگی مشترک اکثر افراد است و وقتی این احساس غیرمنطقی شعله‌ور می‌شود، بینش را کور می‌کند و چشمان خرد را تار می‌کند. حتی بدتر از آن، فرد بیش از حد حساس معتقد است که کاملاً فکر، احساس و عمل می‌کند، در حالی که در واقع رفتار او ممکن است کاملاً اشتباه باشد!

بسیاری از مردم معتقدند که وقتی مورد انتقاد قرار می‌گیرند باید برای خودشان دلسوزی کنند و این دلسوزی برای خودشان کمی تسکین برایشان فراهم می‌کند، اما مانند معتادان به مواد مخدر، هر چه بیشتر مصرف کنند، اعتیادشان قوی‌تر می‌شود.

یک فرد حساس اغلب بی‌جهت رنج می‌کشد. اغلب اوقات، هیچ‌کس علت رنج یا ماهیت شکایت او را نمی‌داند و این منجر به افزایش رنج در انزوای خودخواسته‌اش می‌شود. با سکوت و فکر کردن به آنچه توهین یا انتقاد تلقی می‌کند، هیچ چیز به دست نمی‌آید.

بهتر است علل چنین حساسیت بیش از حدی را از طریق تحلیل عینی و با فعال کردن خودکنترلی از بین ببریم.

این نوع آلرژی ناسالم عواقب وخیمی دارد؛ مانند آتش قلب را می‌سوزاند و بافت‌های آرامش را از بین می‌برد، بنابراین باید با خردمندی، منطق و اراده‌ای راسخ با آن برخورد کرد.

رهایی از ضعف
بهترین راه برای رهایی از ضعف

بهش فکر نمیکنه

در غیر این صورت، ایده ضعف، آگاهی را فرا خواهد گرفت و بر قوای روح تسلط خواهد یافت.

وقتی نور را به درون خود می‌آوریم

تاریکی چنان محو خواهد شد که گویی هرگز وجود نداشته است

این ایده الهامات فوق‌العاده‌ای برای من به ارمغان می‌آورد

وقتی نور وارد می‌شود

به غاری که هزاران سال در تاریکی ساکن بوده است

تاریکی فوراً ناپدید خواهد شد

به همین ترتیب، نقاط ضعف محو می‌شوند، و همراه با آنها، اشتباهات

وقتی اجازه می‌دهیم نور خدا وارد آگاهی ما شود

تاریکی جهل پایدار نخواهد ماند

این فلسفه‌ای است که باید با آن زندگی کنیم

تعلل بی‌فایده است

چرخ زندگی هیچ‌وقت از حرکت نمی‌ایستد

و روزهای زندگی به سرعت در حال گذرند

هر دقیقه‌ای که صرف تفکر شفاف و عمل عاقلانه می‌کنیم

این یک سرمایه‌گذاری موفق و سودآور در زمینه شادی ماست.

بسیاری تمام عمرشان را صرف

فکر کردن به پول، سکس و شهرت

آنها به ندرت روی مسائل اساسی تمرکز می‌کنند

که برایشان آرامش خاطر به ارمغان می‌آورد

و آگاهی خود را به سطوح بالاتری ارتقا دهند

مهم نیست نقشی که یک شخص بازی می‌کند چقدر حقیرانه باشد

او در نظر خدا موفق شمرده می‌شود

اگر او می‌دانست چگونه وقتش را عاقلانه بگذراند

او افکارش را در جهت درست هدایت می‌کند

وقتی نور خدا بر انسان می‌تابد

احساس نمی‌کند به چیزی نیاز دارد

به خاطر شادی که او را فرا گرفته است

به تمام آرزوهایش می‌رسد

و این باعث میشه اون تو اعماق وجودش احساس کنه

او ثروتمندترین ثروتمندان و شادترین شادمانان است

در این زندگی

تونل نور

آنکه آگاهی معنوی را بیدار می‌کند

با ایده‌های روشنگرانه

کارهای خیریه

احساسات خوب

تفکر عمیق

او می‌تواند خروج آن از بدن را حس کند

زمان عزیمت نهایی

از طریق چشم معنوی

یوگی در طول اقامت زمینی خود تمرین می‌کند

بینایی تونل چشم معنوی

در خط تقسیم

بین ماده و روح

او می‌تواند همین الان زمین را ترک کند

ورود به این تونل نورانی

و گذار از این دنیا

به سوی فضای بیکران خدا

جایی که نور

و شادی

صلح

آزادی مطلق

چراغ بدن، چشم (معنوی) است.

اگر چشم شما تک است

آنگاه تمام وجودت پر از نور خواهد شد

{ و نور در تاریکی می‌درخشد، و تاریکی آن را نشناخت }

نوع‌دوستی
نوع‌دوستی یعنی غم دیگران را حس کردن
و اینکه بهشون نزدیک بشیم و باهاشون ارتباط برقرار کنیم
ما صمیمانه سعی می‌کنیم در این فقدان به آنها تسلیت بگوییم
و اینکه ما از شادی آنها شادمان شویم
ما با تمام توان خود در حال کار هستیم

برای دفع شبح ترس، نیاز و اضطراب از آنها
کسانی که برای شاد کردن دیگران تلاش می‌کنند
خداوند به او آرامش روحی و روانی عطا کند
و اگر در راه رسیدن به کسانی که سعی در کمک به آنها دارد، چیزی را از دست بدهد،
او این را ضرر نمی‌داند زیرا در عوض چیزی به دست می‌آورد.
رضایت خدا و آرامش خاطر
او زندگی می‌کند تا عشق بورزد، کار کند و ببخشد
او بذر نیکی و صلح را در مزارع بشریت می‌پاشد
افکار و احساسات او فراتر از دنیای شخصی‌اش است
آگاهی او گسترش می‌یابد و همدلی‌اش بیشتر می‌شود
او احساس می‌کند که جهان خانه اوست و بشریت خانواده اوست.
او می‌فهمد که هدف از وجودش در این زمین
او باید قبل از تلاش برای اصلاح دیگران، خود را اصلاح کند
زیرا کسانی که خود را بهبود می‌بخشند به دیگران کمک می‌کنند
تا خود را از طریق سرمشق زندگی او اصلاح کنند
اعمال تأثیر عمیق‌تر و ژرف‌تری دارند
در ذهن دیگران، از کلمات
چه کسی روحیه نوع دوستی دارد؟
طبق محاسبات و انتظارات محدود عمل نمی‌کند.
بلکه از بینش و قضاوت درست خود استفاده می‌کند
او همچنان به خودش و دیگران کمک می‌کند
خدا را شکر برای موفقیتی که به دست آورده است
و اگر یک یا چند بار شکست بخورد
او دلسرد نمی‌شود، بلکه مصمم‌تر می‌شود
او تلاشش را دو برابر می‌کند و دوباره تلاش می‌کند
بررسی ایده‌ها و کانال‌های جدید
هدایت شده توسط نور عقل
با یاری خدا
تا اینکه به هدفش میرسه
او به هدف والای خود دست می‌یابد
نورپردازی‌های شرقی-غربی

از آموزه‌های حکیم پاراماهانسا یوگاناندا
آماده‌سازی و
فکر یک نیرو است، مانند الکتریسیته
شرایط روانی
به طرز فکر و طرز فکر برمیگرده
برق هم مفید است و هم مضر
پس چه کسی می‌داند چگونه با آن رفتار کند؟
آن را در خدمت خود قرار می‌دهد
در غیر این صورت، ممکن است او را دچار برق گرفتگی کند
و همینطور فکر کردم
اگر در مسیر درست هدایت شود
برای صاحبش شادی به ارمغان می‌آورد
وگرنه برایش دردسر درست می‌کند
فکر مانند اسب وحشی است
با این حال، رام کردن آن غیرممکن نیست
مثبت اندیشی یکی از راه‌های کنترل افکار است
تفکر درست، دوست صمیمی است
و یک ذهن بیمار دشمنی همیشگی است
اندیشه درست، آرامش و امنیت را به ارمغان می‌آورد
و ذهنی بیمار، تیرهای مرگباری پرتاب می‌کند
دو برابر به صاحبش برمی‌گردد
.از این روست که می‌گویند: پاداش از جنس عمل است
مادامی که انسان نیت خیر داشته باشد
ایده‌های او به مشعل تبدیل خواهند شد
حفره‌های روح را روشن کنید
و انبوه تاریکی را بیرون بران
آنگاه احساس آرامش عمیقی می‌کند
!چشمانش از لبخند رضایت برق می‌زد
زندگی مانند آسیابی است که همه چیز را آسیاب می‌کند
قرص‌های آزمایشی و آزمایش‌های پربار
تا از آن نان بپزند
مثل یک جاده پر پیچ و خم است
در کناره‌هایش گل‌های سرسبزی است
پروانه‌های روشن
و درختانی با میوه‌های خوشمزه بر شاخه‌هایشان

با این حال، ما به ندرت متوقف می‌شویم
بیایید از منظره‌اش لذت ببریم و شیرینی‌اش را بچشیم
در واقع، ما اغلب در وضعیت گیجی و سردرگمی هستیم
برای دسترسی به مناطق وسیع‌تر
ما فکر می‌کنیم مناظر دلپذیرتری نسبت به آنچه دیده‌ایم، دارد.
اما همینطور که کم کم از هم دور میشیم
درباره مسیرهای پرگل و پرثمر
ما درختانی را می‌یابیم که در آنها تاریکی وجود دارد
چیزی فراتر از تازگی
سپس گل‌ها ناپدید می‌شوند
و همراه با آن، پروانه‌ها و همچنین میوه‌ها
آنگاه خود را در بیابانی برهوت می‌یابیم
عمر انسان مانند آب دریاهاست
که پاک و شیرین می‌شود
تنها زمانی که به جو بالایی صعود کنید
مثل یک رویای صبحگاهی است
با افزایش سن روشن تر می شود
دلیلش این است که چیزها واضح‌تر و متمایزتر به نظر می‌رسند
مانند سفری است که با طی کردن مسافت، مناظر تغییر می‌کنند.
سپس همین منظره با نزدیک شدن به آن تغییر می‌کند و همینطور ادامه می‌یابد
زندگی خردمندان را ناامید نمی‌کند
چون آنها با مهارت آن را اداره می‌کنند و از آن لذت می‌برند
بدون اینکه اجازه دهد آنها را کنترل کند و آزادی‌شان را سلب کند.
برای مثال، آنها از آب لذت می‌برند
آنها آن را می‌نوشند و در آن حمام می‌کنند، اما اجازه نمی‌دهند در آن غرق شوند.
از لباس‌هایی که دوست دارند لذت می‌برند
بدون پایبندی بیش از حد به تشریفات و تشریفاتی که سطحی تلقی می‌شوند

آنها از غذا خوردن لذت می‌برند بدون اینکه اجازه دهند شکم پرستی آنها را ببلعد.
زیرا پرخوری باعث تحلیل رفتن انرژی می‌شود.
و ادراکات را می‌بلعد
و آن را به کلی نابود خواهد کرد
و بنابراین، انسان باید از زندگی لذت ببرد
اما بدون خسته کردن حواس از طریق غوطه‌وری
کنار آمدن با دیگران
توافق آنها به معنای همه چیز نیست
یا فدا کردن آرمان‌ها به خاطر آنها
زیرا این روش مصالحه نامطلوب است
با حقیقت سازگار نیست
اصلاح‌طلبان و بزرگان موافق نبودند
با آدم‌های زیادی که دور و برشان هستند
با این حال، آنها آرمان خود را حفظ کردند
چون متوجه شدند که دارند چه کار می‌کنند
کاملاً درست بود
نباید اصل مطلب را زیر پا گذاشت
و برای رسیدن به هدفی خاص به انگیزه‌های پنهان متوسل نشدن
زیرا این شایسته افراد اصولگرا نیست.
چه کسی می‌تواند طوری زندگی کند که خدا را خشنود سازد؟
به دیگران آسیب نرسان، زیرا آنها از چیزی نمی‌ترسند
اول از همه، انسان باید با خدا هماهنگ باشد
سپس با وجدان، و پس از آن با مردم
اما اگر این رویکرد دیگران را راضی نکند
همین که انسان در درون خود آرامش داشته باشد، کافی است
او نوعی آرامش درونی دارد که او را از تایید دیگران بی‌نیاز می‌کند.
مغناطیس معنوی
قدرت روح و اشتیاق آن برای روی آوردن به خدا، مغناطیس معنوی نامیده می‌شود و روح با این مغناطیس، نعمت‌ها،

ارتعاشات والا و تمام تجربیات خوب انسانی را که او را به یاد نیکی و درستی می‌اندازد، به سوی خود جذب می‌کند.
مغناطیس معنوی قدرتی است که به وسیله آن، فرد دوستان خوب، چیزهای ضروری و مهم و دانش شهودی از چیزها را جذب و به سوی خود می‌آورد.
این قدرت از نیروی مغناطیسی و جاذبه خداوند ناشی می‌شود
شمع صلح
یک گلدان ذهنی بردارید
آن را با آرامش خود پر کنید
بطری احساساتم را بردار
آن را از رحمت خود لبریز کن
سبد خالی روحم را بگیر
آن را با میوه‌های خرد خود پر کن
آب عشقت را در روح من بریز
آن را در جام‌های روح تشنه خواهم ریخت
دیوارهای خودخواهی را فرو بریز
مرا در حضور کامل خود غرق کن
پرتو سپیده دم عشق
بگذار از روزنه‌های قلبم به بیرون بنگرد
مرا به یاد نور خورشید عشق تو می‌اندازد
در آسمان زندگیم گسترده می شود
نور عشق تو تابیده است
بر خودم، و روشن شد
نور تو فضای معنوی مرا پر کرد
تو حیاتی هستی که بدنم را سرپا نگه می‌دارد
و ذهنی که الهام‌بخش افکار من است
و دانشی که جهل مرا برطرف می‌کند
شمع نازک عشقم را روشن می‌کنم
برای خواندن کتاب طلایی
از زمان‌های قدیم در من محفوظ مانده است
عشق تو بود و هست
شمع نامرئی صلح
که تاریکی را از بین می‌برد و پیام‌های تو را به من نشان می‌دهد

این وبلاگ در صفحات قلب‌ها قرار دارد
دنیای جدید: #پارامانسا یوگاناندا

ترجمه: محمود عباس مسعود

وقتی باورهای معنوی خود را آزمایش می‌کنید، دنیایی کاملاً جدید پیش رویتان گشوده می‌شود. تلاش برای شناخت خدا ضروری است. ممکن است عمیقاً احساس مذهبی داشته باشید و ذهنتان از این موضوع راضی باشد. اما تا زمانی که وجودتان متقاعد نشود که دعاهایتان مستقیماً پاسخ داده می‌شوند، هیچ میزان تشریفات مذهبی نمی‌تواند شما را نجات دهد. اگرچه دریافت پاسخ خدا ممکن است دشوار باشد، اما امکان‌پذیر است. برای اطمینان از اینکه واقعاً به بهشت می‌رسید، باید قدرت دعاهایتان را آزمایش کنید تا بتوانید آنها را فعال کنید. در کودکی، مصمم بودم که هر زمان که به درگاه خدا دعا می‌کنم، دعاهایم پاسخ داده شوند. این اراده تزلزل‌ناپذیر راه است. سپس هر آزمایشی برای تضعیف اراده شما و فلج کردن اراده‌تان از راه خواهد رسید، اما قدرت خدا برای پاسخگویی بی‌حد و حصر است. تلاش مداوم و استفاده مداوم از اراده، پاسخ خدا را به همراه خواهد داشت.

یادگیری روش صحیح تمرکز ذهن ضروری است. همچنین داشتن زمان کافی برای تنهایی و تأمل خصوصی مهم است. تعامل مداوم با دیگران مانع رشد معنوی می‌شود. اکثر مردم مانند اسفنج هستند؛ آنها همه چیز را از شما جذب می‌کنند و شما به ندرت چیزی در عوض دریافت می‌کنید. البته، بودن با کسانی که از نظر معنوی صادق و قوی هستند مفید است. اگر هر فرد از قدرت، صداقت و اراده دیگری آگاه باشد، می‌توان ویژگی‌های معنوی والا را بین آنها به اشتراک گذاشت.

نباید وقت را صرف مسائل بی‌اهمیت کرد. بسیاری از مردم خود را با کارهای بی‌فایده سرگرم می‌کنند و اگر از یکی از آنها بپرسید که چه کار می‌کردند، پاسخ می‌دهند: «من همیشه سرم شلوغ بود!» اما آنها به سختی می‌توانند چیزی در مورد آن «کار» به یاد بیاورند! علاوه بر این، تفریح و سرگرمی بیش از حد ذهن را ضعیف می‌کند. اگر هر روز فیلم تماشا کنید، جذابیت خود را از دست می‌دهند و حوصله‌تان سر می‌رود. فیلم‌ها یکسان

هستند، با نقش‌های مختلف: عاشقان، ماجراجویان، قهرمانان، تبهکاران و غیره. ما ممکن است از تماشای طرح یک فیلم لذت ببریم، اما زندگی به ندرت اینگونه است. از طرف دیگر، اگر زندگی خیلی واقع‌بینانه بود، چه کسی دوست داشت وقتی برای استراحت می‌رود، وقایع زندگی را همانطور که هستند ببیند؟

زندگی فوق‌العاده فریبنده است و ما باید با آن اینگونه برخورد کنیم. اگر ابتدا بر فریب‌ها و توهمات آن غلبه نکنیم، نمی‌توانیم به کسی کمک کنیم. در خلوت یک ذهن متمرکز، کارخانه‌ی تمام دستاوردهای بزرگ نهفته است. این را به خاطر داشته باشید. در این کارخانه‌ی شگفت‌انگیز، پیوسته الگوهای اراده‌ی خود را ببافید تا بر هر مانع مخالفی غلبه کنید. اراده‌ی خود را دائماً آموزش دهید و اصلاح کنید. شما فرصت‌های بی‌شماری برای کار در این کارخانه، روز و شب، تا زمانی که وقت و انرژی خود را هدر ندهید، دارید.

شب‌ها، از خواسته‌های دنیوی کناره می‌گیرم تا با خودم تنها باشم، دور از دنیا، در خلوت معنوی‌ام با اراده‌ام. در آنجا، افکارم را به سمتی که می‌خواهم هدایت می‌کنم و در درونم تصمیم می‌گیرم. سپس، اراده‌ام را به فعالیت‌های سالم و مفیدی که برایم موفقیت به ارمغان می‌آورند، ترغیب می‌کنم. در این راه، بارها از اراده‌ام به طور مؤثر استفاده کرده‌ام، اما این تنها از طریق استفاده مداوم از اراده حاصل می‌شود.

چه احساس فوق‌العاده‌ای خواهد بود که بتوانی بگویی و تأکید کنی: «اراده‌ی من، که با اراده‌ی جهانی عجین شده است، به آنچه می‌خواهم خواهد رسید!» اگر بی‌خیال شوی و همه چیز را بدون استفاده از اراده‌ی خودت که از جانب خدا به تو عطا شده است، به اراده‌ی الهی بسپاری، به نتیجه‌ی دلخواه نخواهی رسید. قدرت الهی می‌خواهد به خودی خود به تو کمک کند. نیازی به تضرع یا التماس نیست؛ بلکه باید از اراده‌ی خود برای درخواست و مطالبه - به عنوان وارثی برحق - استفاده کنی و بر اساس آن عمل کنی. باید این فکر را از ذهن خود بیرون کنی که خدا، با قدرت و نیروی متعالی‌اش، در دورترین نقاط آسمان دور و پنهان است و تو در میان نگرانی‌ها و سختی‌های این زمین تنها هستی. به یاد داشته باش که اراده‌ی الهی در پس اراده‌ی

انسانی تو نهفته است، اما آن قدرت عظیم، مانند اقیانوسی بی‌کران، به سوی تو نخواهد آمد مگر اینکه ذهنت باز و قلبت پذیرا باشد.

عصبی بودن: علل و درمان آن

عصبی بودن بیماری‌ای است که می‌توان با درمانی خاص به نام آرامش بر آن غلبه کرد. عدم تعادل در روان ما که منجر به اختلالات عصبی می‌شود، ناشی از حالت‌های برانگیختگی مداوم یا تحریک بیش از حد حواس است. غرق شدن در نگرانی‌ها، ترس، خشم، احساسات مالیخولیایی، پشیمانی، حسادت، غم، نفرت، کینه، اضطراب و فقدان ملزومات یک زندگی عادی و شاد - مانند تغذیه مناسب، ورزش مناسب، هوای تازه، نور خورشید، کار مناسب و هدف مشخص در زندگی - همگی از عوامل مؤثر در اختلالات عصبی هستند.

هرگونه تحریک شدید یا پایدار ذهنی، عاطفی یا جسمی باعث پریشانی قابل توجه می‌شود و جریان متعادل نیروی حیات را از طریق حواس پنجگانه و قوای آنها مختل می‌کند. اگر یک لامپ ۵۰ واتی را به یک منبع تغذیه ۲۰۰۰ ولتی وصل کنید، لامپ خواهد سوخت. به طور مشابه، سیستم عصبی برای مقاومت در برابر نیروی مخرب احساسات شدید یا افکار و احساسات منفی پایدار طراحی نشده است.

عصبی بودن مشکل ساده‌ای نیست، بلکه دشمنی سهمگین با عوارض جدی و عواقب گسترده است. از نظر جسمی، درمان هر بیماری که با عصبی بودن تشدید شود، دشوار است. از نظر روحی، عدم تعادل انرژی حیاتی در بدن، تمرکز یا مراقبه عمیق برای دستیابی به آرامش و خرد را بسیار دشوار می‌کند.

خوشبختانه، عصبی بودن قابل درمان است. فردی که از این بیماری رنج می‌برد باید آماده باشد تا موقعیت خود را تجزیه و تحلیل کند و احساسات مخرب و افکار منفی را که به تدریج او را از پا در می‌آورند، ریشه کن کند. خودآزمایی مشکلات خود و حفظ آرامش در هر شرایطی می‌تواند اکثر موارد عصبی بودن را درمان کند.

وقتی دریابیم که توانایی‌های مورد نیاز ما - چه برای تفکر، چه برای صحبت کردن، چه برای احساس کردن و چه برای عمل

کردن - همگی از جانب خداوند سرچشمه می‌گیرند و او همیشه با ماست، ما را الهام می‌بخشد و هدایت می‌کند، رهایی فوری از استرس روانی را تجربه می‌کنیم. با این درک، جرقه‌هایی از شادی مقدس پدیدار می‌شوند و گاهی اوقات، روشن‌بینی عمیقی وجود ما را فرا می‌گیرد و فوراً افکار ترس را از بین می‌برد.

قدرت خدا مانند اقیانوسی است که مواج و خروشان است و در فرآیندی پاک‌کننده، قلب را درمی‌نوردد و تمام موانع واهیِ شک، اضطراب و ترس را از میان برمی‌دارد.

انسان‌ها اغلب معتقدند که صرفاً بدن‌های فیزیکی هستند، اما این یک توهم است که می‌توان با ارتباط با وجود معنوی خود از طریق مراقبه بر آن غلبه کرد. سپس، آنها متوجه خواهند شد که بدن چیزی بیش از حبابی از فعالیت نیست که در اقیانوس وسیع کیهان شناور است.

فردی که از اضطراب رنج می‌برد باید شرایط خود را درک کند و خطاهای شناختی مداومی را که مسئول عدم هماهنگی و سازگاری او با زندگی اطرافش هستند، تجزیه و تحلیل کند. وقتی فرد مضطرب، حتی برای یک بار، اذعان می‌کند که بیماری‌اش مرموز نیست، بلکه نتیجه منطقی عادات شخصی اوست، نیمی از درمان را انجام داده است!

هیجان با ارسال مقدار زیادی انرژی به یک قسمت از بدن و محروم کردن سایر قسمت‌ها از سهم معمول خود، تعادل سیستم عصبی را مختل می‌کند.

این عدم تعادل در توزیع انرژی به اعصاب، علت و دلیل عصبی بودن است. فرد آرام از هیجان دوری می‌کند زیرا می‌داند که خداوند زندگی و امور آن را مدیریت و هدایت می‌کند و با دانستن اینکه (ترس اعصاب را قطع می‌کند)، سعی می‌کند از نظر روانی آرام بماند و بنابراین می‌تواند با آرامش با شرایط و موقعیت‌های زندگی روبرو شود زیرا نیروهای عصبی او متعادل هستند.

او در حالی که ذهنی هوشیار و آرام را حفظ می‌کند، خود را از توهمات زندگی رها می‌کند و بر هیجان ناشی از تجربیات لذت‌بخش غلبه می‌کند. در مورد آزمایش‌های ناخوشایند، او می‌کوشد تا اجازه ندهد که آنها آرامش خاطرش را بر هم بزنند

یا آرامش درونی‌اش را از او بگیرند. این هدفی است که باید برای رسیدن به آن تلاش کنیم و بکوشیم.

سیستم عصبی انرژی حیاتی را برای مغز، قلب و سایر اندام‌ها فراهم می‌کند. همچنین انرژی را به حواس پنجگانه: بینایی، شنوایی، لامسه، چشایی و بویایی توزیع می‌کند. اعصاب واسطه‌ای هستند که از طریق آن با دنیای اطراف خود ارتباط برقرار می‌کنیم و منبع تمام پاسخ‌های حسی ما هستند. بنابراین، حفظ تعادل کامل در سیستم عصبی ما بسیار مهم است و از غرق کردن یک قسمت از بدن با موج بیش از حد انرژی و محروم کردن سایر قسمت‌ها از سهم خود از این تغذیه حیاتی، اجتناب می‌کنیم. تعادل در زندگی و دستیابی به اهداف مشروع از طریق اضطراب یا طغیان‌های عاطفی حاصل نمی‌شود، بلکه از طریق آرامش و ایمان عمیق به خدا حاصل می‌شود.

یوگی‌ها روش‌های خاصی دارند که می‌توانند با ارسال انرژی حیاتی به اعصاب نیمه آسیب‌دیده، بافت‌های سوخته را احیا کنند. هر سلول و بافت در سیستم عصبی، ساختاری زنده و هوشمند است. این نیروی حیات یا انرژی، قدرت تجدید مداوم آن ساختار را دارد، دقیقاً مانند شارژ کردن یک باتری خالی.

دو نوع عصبیت وجود دارد: روانی و مکانیکی، یا سطحی و ارگانیک

تحریک‌پذیری روانی شایع‌ترین نوع است که در اثر هیجان یا آشفتگی ذهنی ایجاد می‌شود. غوطه‌وری مداوم در این حالت، از جمله معاشرت با افراد سرکش که نه از دوستی‌هایشان سودی می‌برند و نه چیز مثبتی به همراه دارند، و عادات ناسالم در مورد تغذیه و سبک زندگی، همگی موارد لاینحل تحریک‌پذیری را نشان می‌دهند.

غذا باید ساده، متعادل و بدون زیاده‌روی باشد. ورزش باید منظم باشد. خواب زیاد اعصاب را بی‌حس می‌کند، در حالی که خواب کم مضر است. اما مهمترین نکته، انتخاب دقیق و عاقلانه‌ی همنشین است. در مورد دوستان یک شخص به من بگویید، تا در مورد آن شخص به شما بگویم. چاپلوسان و متملقان کمکی نمی‌کنند. ما باید به دنبال جامعه‌ای برای خودسازی باشیم - افرادی که حقیقت را به ما می‌گویند و به رشد ما کمک می‌کنند. بهترین همنشینان کسانی هستند که با

فروتنی راه‌هایی را که می‌توانیم استفاده کنیم و کارهایی را که باید انجام دهیم تا زندگی خود را به سمت بهتر شدن تغییر دهیم، پیشنهاد می‌دهند.

انتقاد تند، که با بدخواهی و سنگدلی بیان شود، مانند کوبیدن چکش بر سر کسی است، در حالی که عشق بسیار قدرتمندتر و سودمندتر است. پیشنهادات محبت‌آمیزی که با عشق و درک ارائه شوند، قدرت معجزه‌آسا دارند، در حالی که انتقاد آزاردهنده هیچ فایده‌ای ندارد.

انسان تنها زمانی صلاحیت قضاوت دیگران را پیدا می‌کند که ذات خود را پاک کرده و تاریکی جهل خود را با نور دانش از میان برده باشد. تا زمانی که به آن مرحله نرسیده است، بهتر است به جای انتقاد و توهین به دیگران، خود را تحلیل و برداشت‌های خود را اصلاح کند.

معاشرت با افراد خردمند و آرام، یکی از سریع‌ترین و مؤثرترین راه‌ها برای رهایی از اضطراب و کشف هویت معنوی ماست.

افراد عصبی نباید زیاد با افراد عصبی مثل خودشان معاشرت کنند.

برای غلبه بر عصبی بودن، باید آرامش درونی را پرورش داد. فردی که ذاتاً آرام است، آرامش خود را حفظ می‌کند و تحت هر شرایطی راحت می‌ماند. اجازه نمی‌دهد احساسات او را کنترل کنند و او را به سمت تصمیم‌گیری‌های نادرست سوق دهند. فریب کلمات شیرین و چرب‌زبانی را که فرصت‌طلبان برای کسب امتیازات ناحق به کار می‌برند، نمی‌خورند. به دلیل آرامش ذاتی‌شان، به ندرت قربانی اطلاعات نادرست و فریب می‌شوند. در واقع، قلب آنها ماهیت واقعی کسانی را که با آنها سر و کار دارند، آشکار می‌کند و نیات آنها را با دقت قابل توجهی آشکار می‌کند. بدن خود را با خشم و ترس مسموم نمی‌کنند، که بر گردش خون آنها تأثیر منفی می‌گذارد. این یک واقعیت اثبات شده است که شیر یک مادر عصبانی می‌تواند تأثیر مضری بر فرزندش داشته باشد و شواهد فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد احساسات شدید قدرت آسیب رساندن و نابودی بدن را دارند.

تعادل زیباست و باید پایه و اساس احساسات، افکار و اعمال ما و محوری باشد که زندگی ما حول آن می‌چرخد.

روح‌های بزرگ، آرامش و خونسردی خود را حفظ می‌کنند، که به آنها کمک می‌کند تا بدون از دست دادن سلامت عقل یا تعادل خود، از میان آزمایش‌ها و مصائب زندگی عبور کنند.

خداوند در همه جا حضور دارد، جهان‌ها را مدیریت می‌کند و کهکشان‌ها را در مدارهای بی‌نهایت هدایت می‌کند و بشر نیز که به صورت او آفریده شده است، توانایی مدیریت زندگی و هماهنگی فعالیت‌های خود را بدون نگرانی یا اختلال دارد.

ما باید همیشه برای دیگران ایده‌های عشق، حسن نیت و صلح بفرستیم

در ساختار مراقبه، جایی که نور بصیرت پیوسته بر محراب روح می‌درخشد، هیچ اضطراب، استرس، تنش و عصبیتی وجود ندارد، بلکه آرامش، سکون، اعتماد به نفس و شادی واقعی حکمفرماست.

درود بر شما

وقتی سکوت هشدار داد

وقتی سکوت هشدار داد

وقتی قول می‌دهم سکوت کنم

تا بتوانم با معشوقم در هماهنگی بمانم

در آغوش او آرام می‌گیرم، آغوشی که جهان پهناور را در بر می‌گیرد.

من همچنان به ملودی های او گوش خواهم داد

و سرودهای صلح و سعادت

دیدن اشباح پنهان و تجلیات و رؤیاهای مقدس برای دانای کل

اما من تو را فراموش نخواهم کرد

من تو را در سکوت و با دقت مشاهده خواهم کرد

تو بالای سرم در چمن، در پوشش گیاهی زمین قدم می‌زنی

یا شاید مرا ببینی که روی شاخه شکوفا می‌شوم، سبز از برگ‌های تاک

من با مهربانی قلبی مهربان و مادری دلسوز از تو مراقبت خواهم کرد.

از میان سرخی گل، آغشته به هماهنگی

این به شما شادی، خوشبختی و احساس آرامش می‌دهد

تو را در آغوش خواهم گرفت و با نسیم ملایم نوازش خواهم کرد

تا تو را از ترس و از سایه نگرانی نجات دهم

و من تو را در نور خورشید می‌پوشانم، احساسی گرم و صمیمی را برمی‌انگیزم

وقتی تنهایی با لرزشی تا اعماق وجودت رخنه می‌کند

وقتی به دریا خیره شوی، مرا در اعماق آن خواهی دید

با پروردگارم در افق و نیل خیمه‌ها یکی هستم

حاوی ژنی درخشان و لاجوردی گرانبها است

من جز از روی عقل سلیم سخن نخواهم گفت

و اگر بخواهم، از اعماق قلبم، سرزنش یا ملامت خواهم کرد

از روی عشق به تو، تو را متقاعد خواهم کرد، و با قلبی سرشار از شور و اشتیاق

شاید تو با اشتیاقی مانند اشتیاق یک زن باردار، مشتاق معبود خود باشی.

من تو را وسوسه خواهم کرد، اما با وسوسه‌ای درست

برای لذت بردن از عشق پروردگار، منبع شور و اشتیاق

اگر می‌خواهی مرا فراموش کن، اما خدای رحمان را فراموش نکن.

اگر شب را با فکر تو بگذرانم، تو مرا به یاد خواهی آورد.

تمام وقت!
هدف نهایی انسان

استاد پاراماهانسا یوگاناندا

ترجمه: محمود عباس مسعود

گل‌ها و گل‌های رز زیبا و پر جنب و جوش هستند، اما در پشت آنها باغی با زیبایی و شکوهی بی‌نهایت بیشتر نهفته است. اگرچه این باغ کاملاً شفاف است و در ابتدا درک آن دشوار است، اما اگر بتوانید از طریق دروازه چشم معنوی به بُعد معنوی نفوذ کنید، قادر خواهید بود آن قلمرو اثیری را کاوش کنید و از شگفتی‌های آن لذت ببرید.

من در آن قلمرو لطیف ساکنم که در آن صفات نفیس و افکار لطیف و ظریف، شیرین‌تر و معطرتر از هر گل یا گل سرخ زمینی هستند. در آنجا، زنبور ذهنم پیوسته شهد حضور الهی را می‌نوشد.

وقتی تمرکز خود را به درون معطوف می‌کنیم و بیشتر و بیشتر در آن دنیای پنهان درون خود زندگی می‌کنیم، متوجه می‌شویم که ویژگی‌های معنوی ما اشکال خاصی به خود می‌گیرند که مانند پنجره‌هایی عمل می‌کنند که از طریق آنها شیرینی خدا را درک می‌کنیم، شیرینی‌ای که فراتر از توصیف و تخیل است.

جستجوی خدا محدود به تفکر نیست هر صفت نیک و ویژگی والایی که در افکار و اعمال خود نشان می‌دهیم، اگر آگاهی ما به اندازه کافی عمیق باشد، به شهد پنهان حضور خدا در درون ما تبدیل می‌شود.

وقتی از دروازه چشم معنوی عبور می‌کنیم، در درون خود کارخانه فعالیت حیاتی و هوشمندانه را می‌بینیم که در پشت کل کیهان پنهان شده است. از آنجا که تمرکز خود را به درون معطوف نمی‌کنیم، در برابر آثار و مهرهای روح الهی در طبیعت، در حیرت و شگفتی می‌ایستیم. ما محصولات خدا را می‌بینیم؛ نام مقدس او بر گل‌ها، در آسمان‌ها و در همه چیز حک شده است، با این حال او ساکت می‌ماند.

ما به عنوان انسان، بسیار خوش‌شانسیم، زیرا در میان تمام مخلوقات خداوند، تنها انسان استعدادها و قوای جسمی، ذهنی و معنوی لازم برای جستجوی او، یافتن او، شناخت او و درک زبان او... زبان سکوت را دارد.

برای انسان خواندن کتاب‌ها و مقالات مفید بسیار مفیدتر از اتلاف وقت در فعالیت‌های بی‌فایده است. حتی از مطالعه، تفکر در مورد خدا، تأمل در عظمت او و تلاش برای درک اسرار بی‌کران و بی‌پایان زندگی، حتی ارزشمندتر است.

هدف زندگی این است که انسان خود را بشناسد، احساس کند که محیط کیهانی در قلبش می‌تپد، در رگ‌هایش جاری است و وجودش را از صلح، عشق، شادی و آرامش پر می‌کند و این بزرگترین موفقیت است!

ما به عنوان انسان، بزرگترین پیشرفت‌ها را از طریق قدرت تفکر به دست می‌آوریم.

هر روز باید زمانی را برای توسعه قوای ذهنی اختصاص داد. مطالعه مفید ارزشمندتر از مشغولیت مداوم به فعالیت‌های سطحی و بی‌هدف است. همچنین باید یک برنامه روزانه منطقی برای اطمینان از نظم و سازماندهی ایجاد شود. با این حال، مدیریت بیش از حد زمان نوعی سخت‌گیری است و باید از آن اجتناب شود.

تعادل در هر جنبه‌ای از زندگی ضروری است. توصیه می‌شود منابع مفید برای مطالعه را در دسترس داشته باشید و در اوقات فراغت آنها را مطالعه کنید. مهمترین این منابع، کتاب‌های معنوی و پس از آن آثار علمی، برخی از تاریخ، فلسفه، ادبیات جدی، زندگینامه چهره‌های بزرگ، سفرنامه‌ها و هر چیز دیگری هستند که می‌توانند افق دید فرد را گسترش دهند و الهام عمیقی به او بدهند.

کتاب‌ها می‌توانند همراهان وفاداری باشند و انتخاب کتاب‌های باکیفیت، مزایای بیشتری را به همراه خواهد داشت. در ابتدا، درک جوهره آموزه‌های معنوی و ایده‌های متفکران بزرگ ممکن است دشوار به نظر برسد، اما پس از مدتی، خود را در حال تأمل در نوشته‌های آنها و درگیر شدن با افکارشان خواهید یافت. احساس خواهید کرد که چیز ارزشمندی به دست آورده‌اید، زیرا همه آن افراد خردمند، خرد و دانش خود را از گنجینه بی‌کران حکمت خداوند گرفته‌اند - ایده‌هایی که ممکن است هرگز در طول زندگی خود به آنها فکر نکرده باشید.

با این حال، افراد زیادی هستند که دائماً کتاب می‌خوانند اما نمی‌توانند چیز ارزشمندی به شما ارائه دهند. بهترین راه برای خواندن یک کتاب، تأمل در مورد محتوای آن و بررسی چگونگی کاربرد آن در زندگی خودتان است. با درایت، نباید کورکورانه هر آنچه را که می‌خوانید بپذیرید. آنچه می‌خوانید باید ذهن شما را تغذیه کند و منطق شما را ارضا کند. برای اینکه کتاب‌ها واقعاً ارزش خواندن داشته باشند، باید تفکر شما را تحریک کنند و سپس احساس خواهید کرد که ذهن شما در حال توسعه و گسترش است.

دانش مستقیم

کسانی که نه می‌خوانند و نه مراقبه می‌کنند، بلکه زندگی سطحی و عاری از هدف و معنا دارند، هیچ درک عمیقی پرورش نمی‌دهند و هیچ دانش یقینی کسب نمی‌کنند. هماهنگی ما را با قدرت الهی که الهام‌بخش تفکر ماست و ذهن ما را با نور الهامات والاتر روشن می‌کند، همسو می‌کند. مراقبه راهی برای رسیدن به خود برتر است. انسان‌ها اگر مطالعه نکنند به خودشان ظلم می‌کنند، اما مراقبه حتی از مطالعه هم بهتر است.

من عاشق مطالعه هستم، اما به زحمت می‌توانم دو صفحه بخوانم و بعد از آن به کار دیگری مشغول شوم. بنابراین، مطالعه را با مراقبه جایگزین کرده‌ام. همچنان که در اعماق روحم کاوش می‌کنم، نورهای درخشانی پدیدار می‌شوند و بزرگترین شادی طلوع می‌کند - شادی‌ای که در تمام طول روز همراه من است. این چیزی است که من در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام و چیزی است که همه کسانی که با زمزمه روح و اشتیاق قلب با پروردگار متبرک راز و نیاز می‌کنند، تجربه می‌کنند.

وقت گرانبهاتر از آن است که تلف شود. خدا می‌خواهد ما متعادل باشیم. هر کس اجازه دهد زندگی‌اش نامتعادل شود، توسط قانون کیهانی مجازات خواهد شد. اگر ساده زندگی کنید، روزانه ورزش کنید، کتاب‌های مفید و ارزشمند بخوانید و عادت تفکر روزانه در مورد خدا را در خود پرورش دهید، حواستان از شادی می‌لرزد، جریان‌های حیاتی در خونتان جاری می‌شوند و سلول‌های بدنتان پر از سبکی و انرژی‌ای می‌شوند که قبلاً هرگز تجربه نکرده‌اید. و تمام دانشی را که آرزویش را دارید از روح درونتان دریافت خواهید کرد.

زندگی من همیشه همین بوده است. در بیست سال بیست کتاب نخوانده‌ام. به آن افتخار نمی‌کنم و اگر آگاهی معنوی الهی که از طریق مراقبه به دست آورده‌ام نبود، کاملاً نادان می‌بودم. وقتی به کتابی نگاه می‌کنم، درمی‌یابم که حقایق موجود در آن قبلاً توسط خدا بر من آشکار شده است. همه ایده‌ها و حقایق والا از جانب خدای دانای کل می‌آیند. اگر در مورد آنها مراقبه کنید، حکمت او را مستقیماً دریافت خواهید کرد. بنابراین، خواندن کتاب‌های خوب بهتر از اتلاف وقت برای دنبال کردن کارهای بی‌ثمر است و حتی بهتر از خواندن، مراقبه و پرورش آگاهی از حقیقت مطلق است که خداست.

قانون جهانی و تکامل آگاهی

در دوره‌ها و مکان‌های مختلف، بشر از طریق عقل، ایده‌های زیادی در مورد زندگی و روح به دست آورده است. به عنوان مثال، وقتی یکی از اعضای یک قبیله وحشی دچار سردرد می‌شود، خانواده‌اش معتقدند که روح او از بدنش فرار کرده است، بنابراین آنها پزشک-جادوگر را احضار می‌کنند تا روح را به او بازگرداند. پزشک در جستجوی روح به جنگل می‌رود، آن را پیدا می‌کند، آن را در جعبه‌ای با خود می‌آورد و دوباره در سر بیمار قرار می‌دهد و سردرد طبق باور غالب از بین می‌رود.

در فرهنگی دیگر، «عطسه کردن» فرد بیمار با قرار دادن قلاب‌هایی (آهن‌های خمیده با نوک تیز) در بدن او انجام می‌شود تا روح او هنگام عطسه فرار نکند، بلکه توسط قلاب‌ها گرفتار شود!

همانطور که برخی افراد به دلیل استدلال ناقص به نتایج نادرستی در مورد روان انسان رسیده‌اند، برخی دیگر - از طریق درک واقعی - به درک متفاوت، عمیق‌تر و صحیح‌تری دست یافته‌اند. ما می‌دانیم که روح، نفس نیست، زیرا برخی افراد برای مدت طولانی بدون نفس کشیدن در کما مانده‌اند، که نشان می‌دهد روح نمی‌تواند به نفس محدود شود. روح فراتر از نفس و هر حالت فیزیکی دیگری است.

چه فرد به روح بودن خود اعتقاد داشته باشد و چه نداشته باشد، قانون کیهانی همچنان او را مجبور می‌کند تا ماهیت معنوی خود را آشکار کند. صرف نظر از شغل یا موقعیتش در زندگی، آگاهی او هر زمان که از هوش خود به طور خلاقانه و مفید استفاده کند، توسعه و گسترش می‌یابد. هر اقدام سازنده‌ای به توسعه انسانی کمک می‌کند و درک او را گسترش می‌دهد.

اما مردم اغلب هنگام انجام کاری به چیز دیگری فکر می‌کنند و راه درست تمرکز ذهن خود را روی کاری که انجام می‌دهند نمی‌دانند. ما باید یاد بگیریم که با تمام قدرت ذهنی خود در یک زمان به یک چیز فکر کنیم. توجه کامل ما باید صرفاً روی آن یک چیز متمرکز شود. فرد نباید بی‌حال، بی‌اشتیاق یا بی‌توجه باشد. انجام کارها با تنبلی و بی‌دقتی منجر به از دست دادن انرژی و در نتیجه، شکست و ناراحتی می‌شود.

انسان نباید صرفاً یک ماشین روانی خود-جاودان‌کننده باشد، مانند حیوانی که بر اساس غریزه عمل می‌کند. بیدار نکردن خود و فعال نکردن قوای ذهنی خود، اشتباه بزرگی است. خداوند این قوا را به ما عطا کرده و

می‌خواهد که ما از آنها عاقلانه استفاده کنیم و از هر کاری که انجام می‌دهیم کاملاً آگاه و هوشیار باشیم.

ما همچنین باید قبل از انجام هر عملی با دقت فکر کنیم و از ذهن خود به روش‌هایی استفاده کنیم که به ما در رشد و درک وحدت اساسی خود با خالق متعال کمک کند. هر کاری که انجام می‌دهیم باید مبتنی بر استدلال صحیح و برنامه‌ریزی عاقلانه باشد.

وظیفه بشر تلاش برای اهداف والا است. توجه به مسائل بی‌اهمیت و بیهوده، اتلاف بی‌هدف انرژی ذهنی است. علف‌های هرز باغ ذهن باید ریشه‌کن شوند و با گل‌های عشق الهی آراسته شوند تا بتوانند خدای زیبایی را که عاشق زیبایی است، جذب کنند. اگر می‌خواهید این باغ فکری در خاک خرد شکوفا و شکوفا بماند، باید زندگی را ساده کنید و آن را از پیچیدگی رها کنید. با انجام همه چیز با توجه و ذهنی متمرکز و بدون حواس‌پرتی، می‌توانید فعالیت‌های خود را تجزیه و تحلیل کنید، آنچه مهم و ضروری است را انتخاب کنید و آنچه سطحی و غیرضروری است را دور بریزید. پس از اتمام یک کار، ذهن می‌تواند از آن جدا شود و برای دنبال کردن سایر آرزوهای خلاقانه به کار گرفته شود.

انسان‌ها باید یاد بگیرند که آگاهی خود را از الوهیت پرورش دهند، زیرا دقیقاً برای همین هدف آفریده شده‌اند. آن‌ها طبق قوانین تکامل به وجود آمده‌اند تا بتوانند از قدرت‌های مقدس خود برای یافتن خدا استفاده کنند. حیوانات این ظرفیت را ندارند. معلم لاهیری ماهاسایا روی علمی کار می‌کرد که به حیوانات کمک می‌کرد سریع‌تر تکامل یابند، اما او زنده نماند تا آن را تکمیل کند. من نیز از برخی روش‌ها برای تسریع تکامل اشکال پایین‌تر حیات آگاهی دارم. اما در مورد میلیون‌ها انسانی که مانند حیوانات زندگی و رفتار می‌کنند چه؟ آن‌ها در این دنیا زندگی می‌کنند و سپس بدون رسیدن به هدف خود از این دنیا می‌روند. آن‌ها می‌توانند اکنون به آن هدف دست یابند اگر قدرت‌های ذهنی خود را متمرکز کرده و از آن‌ها به درستی استفاده کنند.

تنها معنای زندگی یافتن خدای مهربان و دوست داشتنی است. ما باید او را پیدا کنیم. مردم پیوسته و خستگی ناپذیر در جستجوی او هستند.

« چیز دیگری» که امیدوارند برایشان خوشبختی کامل و پایدار به ارمغان بیاورد

برای کسانی که خدا را جستجو کردند و او را یافتند، جستجو به پایان رسیده است زیرا خدا آن چیز بزرگ است!

طبیعت، حضور الهی را پنهان می‌کند

چرا وسوسه به بشر داده شد؟ شاید برای اینکه آنها مشتاق آن موجود برتر، جذاب‌تر و دلرباتر از هر وسوسه زمینی باشند. دام‌ها و تله‌های زمینی که از هر سو بشر را احاطه کرده‌اند، برای به دام انداختن او نیستند، بلکه برای ترغیب و برانگیختن او به جستجوی آنچه در ورای آن است، و وادار کردن او به پرسیدن این سوال است: «چه کسی همه این چیزها را آفریده است؟ چه کسی مرا آفریده است؟ من کیستم؟ کجایی، پروردگار من؟ چرا از من پنهان شده‌ای؟ با من سخن بگو!»

وقتی مستقیماً با این سؤالات به خدا روی می‌آورید، او پاسخ می‌دهد. اکثر مردم عمیقاً در دعاهای خود به درگاه او کاوش نمی‌کنند و بنابراین او را نمی‌یابند یا کشف نمی‌کنند.

ما باید از قلب، در معبد روح، با خدا سخن بگوییم. مرید مشتاق، او را می‌خواند و می‌گوید:

«خدای من، دیگر نمی‌توانم تحمل کنم که فقط زیبایی‌هایی را که تو آفریده‌ای و در طبیعت تجسم بخشیده‌ای ببینم، بلکه می‌خواهم چهره تو را ببینم، چهره‌ای که از همه گل‌های طبیعت لطیف‌تر و از همه چهره‌های جهان زیباتر است، می‌خواهم بفهمم در پس طبیعت چه چیزی نهفته است.»

اگر کسی صورت خود را با ماسک بپوشاند، هنوز می‌توان فهمید که یک انسان آنجاست. به همین ترتیب، طبیعت مانند یک حجاب بزرگ است که از حضور الهی آکنده شده است. خداوند در پشت حجاب‌ها و ماسک‌های طبیعت حضور دارد، اما بشر نگاهی گذرا و سطحی می‌اندازد و از درک حضور موجودی که در پشت پرده‌های طبیعت پنهان شده است، ناتوان است.

وقتی در سکوت، سکون و مراقبه با توجه می‌نشینم، لرزشی از شادی را در وجودم احساس می‌کنم و زمزمه خدا را می‌شنوم که می‌گوید: «من اینجا هستم»

عقلی که خدا به ما داده دروازه بهشت است: دروازه بیرونی پادشاهی او اما مردم آنطور که باید از آن استفاده نمی‌کنند. لازم نیست منتظر بمانیم

تا این زمین را ترک کنیم تا از عقل خود برای جستجوی خدا استفاده کنیم. زمان اکنون است و مکان اینجاست. کسانی که از عقل خود برای جستجوی اسرارِ زندگی و اسرار هستی در این زمین استفاده نمی‌کنند، هرگز آنها را در هیچ جای دیگری نخواهند یافت.

کشف خودِ الهی

راه‌های مختلفی برای کشف روح کیهانی یا خود الهی وجود دارد که سکوت یکی از آنهاست. رعایت سکوت به معنای خاموش کردن تمام آرزوهایی است که سعی می‌کنند از بیرون به آگاهی نفوذ کنند، که به جوینده کمک می‌کند تا به درون خود نفوذ کند و جوهر روح خود را لمس کند.

راه دیگر از طریق عشق الهی یا صحبت کردن با خدا از قلب با اشتیاق و صداقت است. صحبت کوتاه و سپس فراموش کردن بیهوده است و هیچ پاسخ الهی به همراه ندارد. یافتن خدا دشوار است زیرا اکثر مردم در مورد معنویت جدی نیستند و حتی روش‌های دعا نیز اکثراً بی‌اثر هستند زیرا فاقد عمق و صداقت کافی هستند. دعاها باید با عمق و شور تکرار شوند تا به آگاهی بالاتری برسند. دعایی که در آن روح با اشتیاق به خدا می‌سوزد، دعای موفق و مؤثری است. شما حتماً یک بار به این روش دعا کرده‌اید، شاید زمانی که به شدت چیزی می‌خواستید، یا به شدت به پول نیاز داشتید و با آرزویِ خود هوا را شعله‌ور می‌کردید. این همان احساسی است که باید نسبت به خدا داشته باشیم. ما باید با او صحبت کنیم و سپس او را در حال گوش دادن به ما و پاسخ دادن خواهیم یافت، زیرا او شنوا و پاسخگو است.

یوگا یکی از مؤثرترین راه‌ها برای رسیدن و ارتباط با خداست. این ورزش شامل چندین تمرین مراقبه‌ای است که هم علمی و هم مؤثر هستند. حکمای بزرگ هند می‌دانستند که منطق حکم می‌کند قوانین دقیق و راه‌های خاصی برای نزدیک شدن به خدا وجود دارد، همانطور که قوانین دقیقی وجود دارد که خداوند امور جهان را اداره و مدیریت می‌کند.

معلمان هند با پشتکار و به کارگیری قدرت‌های ذهنی شگرف خود، قوانین علمی یوگا را کشف کردند. یوگا به یکی از مهمترین علوم تجربی در زمینه تحقیقات معنوی تبدیل خواهد شد.

هماهنگیِ مقدس با خدا باید توسط همه تمرین شود. این همان کاری است که بزرگان در طول اعصار با شاگردان خود انجام داده‌اند. من اینجا نیستم که فقط از شیرینی حضور الهی صحبت کنم؛ هدف اصلی من این

است که مطمئن شوم دیگران آن را تجربه می‌کنند. وقتم را تلف نمی‌کنم. هر کاری که انجام می‌دهم صرفاً برای خداست و به افتخار او. من چنان در افکار او غرق هستم که از گذشت زمان و خستگی کارهای روزانه‌ام غافل می‌شوم. حتی وقتی کار می‌کنم، حضور او را احساس می‌کنم.

من حتی برای یک ثانیه هم از خدا جدا نیستم

این موقعیتی بود که می‌خواستم و برایش سخت تلاش کردم

درود بر شما

در افق‌های خودشناسی

معبدی که خداوند بیش از همه دوست دارد، معبد آرامش و سکون درونی برای عابدان اوست، جایی که آنها برای مراقبه و ارتباط وارد آن می‌شوند و دنیا و حواس‌پرتی‌های بی‌پایان آن را پشت سر می‌گذارند. وقتی شخصی معبدی از زیبایی و آرامش معنوی را در درون خود بنا کند، قادر خواهد بود حضور خدا را حس کند و نزدیکی او را احساس کند. در غیر این صورت، توهمات دنیا فراوان و همیشه حاضر هستند و نگرانی‌های آن قلب را پر می‌کند.

گاهی اوقات فرد احساس دلسردی می‌کند و فکر می‌کند که برای جستجوی خدا خیلی دیر شده است. اما کتاب مقدس به ما می‌گوید که اگر فردی متوجه شود که این دنیا فریبنده و گمراه‌کننده است و فقط روح ابدی و جاودانه است، پس از عزیمت نهایی خود از این زمین، حتی اگر این درک درست لحظه‌ای قبل از مرگ باشد، وارد دنیای بهتری خواهد شد.

هر یک از ما دیر یا زود از این زمین گرفته خواهیم شد و بنابراین اکنون باید هدف زندگی را درک کنیم. هدف اساسی تجربه بشر در این جهان، ترغیب ما به جستجوی معنای زندگی است. نباید از این حرکت پیوسته و پیوسته در حال تغییر بشریت مبهوت شویم. همانطور که کاروان زمان به سفر خود ادامه می‌دهد، سرانجام متوجه خواهید شد که شما بخش جدایی‌ناپذیری از یکتای قادر متعال هستید. شناخت خدا را هدف خود قرار دهید و بدانید که جستجوی جدی و صادقانه راز زندگی، شما را از بسیاری از مشکلات نجات می‌دهد و شما را از ترس‌های مختلف نجات می‌دهد. نگرانی از مرگ، شکست، مشکلات و غم‌ها، وحشت بزرگی را در درون فرد بیدار

می‌کند. وقتی فردی قادر به کمک به خود نیست و خانواده و دوستانش نمی‌توانند چیزی به او ارائه دهند، ناامیدی بر او غلبه می‌کند و دنیا در نظرش تاریک می‌شود. اما نیازی به رسیدن به آن حالت نیست. اگر در طول زندگی خود به خدا فکر کنند و با او ارتباط برقرار کنند، او را در مواقع سختی و روزهای دشوار نزدیک خواهند یافت.

قبل از اینکه هر انسان دیگری با ما باشد، چه کسی با ما بوده است؟ خدا و هنگامی که این زمین را ترک کنیم، چه کسی با ما خواهد بود؟ خدا و نه هیچ کس دیگری. اما اگر اکنون برای شناخت او تلاش نکنیم، شناخت او دشوار خواهد بود. اگر صادقانه و عمیقاً به دنبال خدا بگردید، او را خواهید یافت و یقین شما به اینکه او همیشه با شماست، تقویت خواهد شد. نگرانی‌ها و توهمات شما را رها خواهند کرد و دیگر هرگز فریب نخواهید خورد.

هر چیزی در هستی وسوسه‌ای است تا بشریت را از خدا دور کند، اما خدا بسیار جذاب‌تر از هر وسوسه‌ی زمینی است. اگر می‌توانستید او را ببینید، این حقیقت را درک می‌کردید و می‌توانستید او را از طریق دعا، تفکر معنوی و عزم راسخ بیابید. عزم برای یافتن الوهیت باید راسخ باشد. شناخت خدا برای انسان دشوار است، مادامی که افکارش مانند پری در باد از چیزی به چیز دیگر می‌پرد، خدا می‌خواهد به سوی ما بیاید، اما ما نه با او همکاری می‌کنیم و نه به او اجازه می‌دهیم. بشریت به راحتی به دنبال لذت‌های زودگذر نفسانی می‌رود و وقت خود را در سرگرمی‌ها، مهمانی‌ها و دورهمی‌ها تلف می‌کند. به راستی که «زندگی دنیا چیزی جز سرگرمی و تفریح، آرایش و فخرفروشی و رقابت در افزایش اموال و فرزندان نیست.»

اگر خدا یک چیز بخواهد، آن عشق انسانی است. او بی‌صدا بر درهای قلب‌های ما می‌کوبد و ما را به سوی خود فرا می‌خواند، اما اکثر مردم تمایلی به بازگشت ندارند. با این حال، هنگامی که جهان در برابر چشمانشان تاریک می‌شود و در دام مشکلات گرفتار می‌شوند یا طعمه بیماری می‌شوند، به سوی او می‌شتابند و از او یاری می‌جویند. هر کس پیوندهای هماهنگی و توافق بین خود و خدا را در مواقع شادی و رفاه تقویت کند، خدا را در کنار خود در هنگام نیاز خواهد یافت. اما هر کس در تقویت این رابطه تعلل کند، خود را محکوم می‌کند که به تنهایی با مشکلات خود روبرو شود و با آزمایش‌های خود مبارزه کند تا زمانی که بتواند - با خرد و تسلیم کامل - به دوست ابدی خود روی آورد و درِ بخشنده او را بکوبد.

از میان خیل عظیم بشریت، تعداد بسیار کمی واقعاً و با جدیت در جستجوی خدا هستند. کجایند کسانی که دویست سال پیش فکر می‌کردند این زمین متعلق به آنهاست؟ همه آنها رفته‌اند، و شاید فقط تعداد کمی، کسانی که به خدا روی آوردند و خود را شناختند، واقعیت زندگی را واقعاً درک کردند. با این حال، هر نسل بعدی این زندگی را واقعی می‌داند!

اما آنها هم مثل خودشان فریب این توهم را خوردند

(و نسل اندر نسل این را تعریف کرده اند!)

در طول اقامت موقت ما در اینجا، بشریت اهمیت زیادی به این منظره می‌دهد. با این حال، ما نباید بیش از حد در آن و وقایع بی‌پایان آن غرق شویم، زیرا اگر چنین کنیم، از خدا دور خواهیم شد، خدایی که دائماً از طریق ابزارها و روش‌های بی‌شماری تلاش می‌کند تا ما را به سوی خود بکشاند، زیرا او به خاطر علاقه عمیقش به ما و عشق عظیمش به ما، تمام معجزاتی را که مشتاق دیدنشان هستیم به ما ارائه می‌دهد: شگفتی‌های رویش چیزها و نظم بی‌نهایت دقیق طبیعت. او در پس گل‌ها و گل‌های رز است و هر کس صادقانه او را جستجو کند، بدون شک او را خواهد یافت. دانشمندان علوم طبیعی از طریق دعای کورکورانه به اکتشافات خود نرسیدند، بلکه با پیروی از قوانین علم تجربی به اکتشافات خود رسیدند. به همین ترتیب، هر کس صادقانه و با جدیت از قوانین معنوی علم استفاده کند، به طور خودکار خدا را در کنار خود خواهد یافت. زمان آن رسیده است که بشریت چشمان معنوی خود را باز کند و دریابد که یافتن خدا مستلزم غیرت تزلزل‌ناپذیر و رعایت دقیق قوانین اوست.

ملت‌های مختلف در هنرها و علوم مختلف تخصص داشته‌اند. هند در هنر علمی شناخت خدا استاد شده است، اما با وجود این واقعیت، حتی در هند هم شیادانی وجود دارند و بنابراین لازم است بین تقلبی و اصلی تمایز قائل شد.

باید بین دانش معنوی و علوم طبیعی تعادلی برقرار شود. بدون این تعادل، افراد و ملت‌ها در میان بدبختی و نابودی دست و پا خواهند زد. اگر رهبران جهان مدرن از نظر معنوی روشن‌بین بودند و با هم کار می‌کردند، می‌توانستند جنگ و فقر را در عرض چند سال از زمین ریشه‌کن کنند. آگاهی معنوی به معنای تشخیص حضور الهی در درون خود و در تمام موجودات زنده دیگر است. این آگاهی به تنهایی می‌تواند جهان را نجات دهد و بدون آن، من هیچ امیدی برای صلح نمی‌بینم. بگذارید بشریت از خودش شروع

کند. زمان بسیار گرانبهاست که هدر برود. وظیفه ما را وادار می‌کند تا سهم خود را در آوردن پادشاهی خدا به زمین انجام دهیم.

بسیاری در جستجوی خدا تردید دارند، از ترس اینکه زندگی تاریک و دلگیر، عاری از زیبایی و شادی شود. اما عکس این قضیه صادق است! شادی خالصی که کسانی که واقعاً خدا را می‌شناسند در هماهنگی کامل با او می‌یابند، فراتر از کلمات است. من روز و شب در حالت شادی معنوی هستم. آن شادی خداست، و شناخت او به معنای پوشاندن همه غم‌ها و دفن آنها بدون پشیمانی است.

خداوند از انسان نمی‌خواهد که غمگین، عبوس، غمگین یا اخمو باشد. این نه درک درستی از خداوند است و نه راه درستی برای جلب لطف اوست. هر چه آرامش بیشتری تجربه کنیم، بیشتر می‌توانیم حضور الهی را احساس کنیم. هر چه شادی بیشتری داشته باشیم، بیشتر با خدا هماهنگ می‌شویم. کسانی که خدا را می‌شناسند، شادند زیرا خدا منبع بزرگترین شادی‌هاست.

مردم سعی می‌کنند خوشبختی را در الکل، رابطه جنسی و پول پیدا کنند، اما صفحات تاریخ پر از داستان‌های امیدهای بر باد رفته و رویاهای برآورده نشده آنهاست.

زمانی که در مراقبه گذراندم، زندگی‌ام را فوق‌العاده پربار کرده است. هزاران بطری شراب نمی‌توانستند آن وجد و سروری را که از طریق مراقبه تجربه کردم، ایجاد کنند. در آن شادی، هدایت و حکمت الهی نهفته است. وقتی شخصی با خدا هماهنگ باشد، حتی اگر ناخواسته اشتباه کند، می‌داند چگونه اشتباه خود را اصلاح کند و اگر نظر نادرستی ابراز کند، خداوند با محبت او را راهنمایی و اصلاح خواهد کرد.

دیگر بس است انتظار! هر کسی که این کلمات را می‌شنود یا می‌خواند، می‌داند که من حقیقت را می‌گویم. اگر قرار بود تمام قدرت‌هایی را که خدا به من داده است، به نمایش بگذارم، مردم نه از روی عشق به خدا، بلکه به خاطر معجزات به سمت من هجوم می‌آوردند. اما من هیچ میلی به آن نوع شاگرد سطحی ندارم. آنها باید نه با قدرت، بلکه با عشق به خدا جذب شوند، و این هدف من در زندگی است.

اگر خدا را نشناخته بودم، اینگونه صحبت نمی‌کردم. هر کسی اگر بخواهد می‌تواند او را بشناسد. من سعی نمی‌کنم با توسل به احساسات

مردم، آنها را جذب کنم، بلکه با ذهن آنها صحبت می‌کنم و منطق و تشخیص آنها را مورد خطاب قرار می‌دهم. ایمان کورکورانه بی‌فایده است. فرد باید قوای فهمی را که خداوند به او داده است فعال کند و چیزها را به ظاهر نپذیرد. در عوض، باید علل، معلول‌ها و منطق پشت تمایلات و اعمال معنوی خود را درک کند. اگر هزار زبان داشتم، از همه آنها برای صحبت در مورد خدا و اهمیت روی آوردن به او و شناخت او استفاده می‌کردم.

انسان نمی‌داند با از دست دادن شناخت خدا چه چیزی را از دست می‌دهد، زیرا هرگز او را به درستی نشناخته است! و هنگامی که با او ارتباط برقرار کند، هیچ قدرت زمینی نمی‌تواند او را از خود دور کند. تنها آرزوی من این است که به جویندگان صادق، نگاهی اجمالی به خدا بدهم، زیرا دیدن نور او و تجربه سعادت او از تمام گنج‌ها و جلال‌های دنیا ارزشمندتر است. دانستن خدا از هر لذت زمینی فراتر می‌رود و هنگامی که انسان گنج گنج‌ها را بیابد، تمام آرزوهای قلبش برآورده می‌شود. به راستی، خدا تمام آرزوها، رویاها و آرزوهای مرا برآورده کرده است.

الان برای چیزی تلاش نمی‌کنم چون مدام سر راهم قرار می‌گیرند. وقتی خدا خودش را به تو بدهد، تمام آرزوهایت را برآورده می‌کند. دیگر لازم نیست چیزی بخواهی، چون هر چه بخواهی در دسترس توست. اما اول باید به خدا ثابت کنیم که او را بیشتر از تمام هدایایی که به ما می‌دهد، می‌خواهیم.

خداوند ما را فرا می‌خواند و می‌خواهد که به سوی او روی آوریم. معلمان بزرگ پیشگامانی هستند که اگر از آنها پیروی کنیم، می‌توانیم از دانش و تجربه آنها بهره‌مند شویم و تعریف هدف و رسیدن به امنیت را برای ما آسان‌تر می‌کنند. همانطور که یک فرد می‌تواند با یادگیری از یک محقق بزرگ، به یک محقق بزرگ تبدیل شود، یک جوینده نیز می‌تواند با کسب دانش و حکمت از معلمی که دارای دانش الهی است، به یکی از بزرگترین موجودات معنوی تبدیل شود.

یک تکه زغال سنگ نه نور خورشید را دریافت می‌کند و نه منعکس می‌کند، اما الماس این کار را می‌کند. به همین ترتیب، ذهن‌هایی که با شک، منفی‌بافی و بی‌تفاوتی معنوی سخت شده‌اند، نمی‌توانند نور الهی را دریافت کنند. با این حال، ذهن‌های الماس‌مانند، پر از اخلاص، ایمان، پشتکار و عزم راسخ، می‌توانند نور آگاهی الهی را دریافت کنند و خرد مقدس را منعکس کنند.

برای اکثر مردم، دین صرفاً یک سنت خانوادگی، یک مزیت اجتماعی یا یک رسم مرتبط با اخلاق و آداب است. آنها فاقد درک واقعی از جوهره و اهمیت دین هستند.

کسانی که خدا را به عنوان ضرورت نهایی زندگی جستجو نمی‌کنند، معنای دین را نمی‌فهمند. چرا همه مردم برای پول تلاش می‌کنند؟ زیرا آن را برای آسایش و رفاه خود ضروری می‌دانند. آنها نیازی ندارند که کسی این حقیقت بدیهی را به آنها بیاموزد، زیرا آنها آن را کاملاً خوب می‌دانند. پس چرا اکثر مردم ضرورت شناخت خدا را درک نمی‌کنند؟ زیرا آنها فاقد تشخیص صحیح هستند. من در اوایل زندگی‌ام دیدم که پاسخ‌های کلامی به برخی سؤالات نمی‌تواند رضایت کامل را برای روح به ارمغان بیاورد، مگر اینکه حقایق آنها از طریق دانش و تجربه مستقیم آزمایش شود.

برای مثال، وقتی مادرم را در سنین جوانی از دست دادم و دیگر عزیزانم یکی پس از دیگری از دنیا رفتند، شورشی خاموش علیه زندگی در درونم زاده شد و هیچ کس نمی‌توانست مرا تسلی دهد یا واقعیت‌های زندگی و مرگ را توضیح دهد، سرانجام تصمیم گرفتم که خودم با تلاش خودم پاسخ را پیدا کنم و با خود عهد کردم: «هیچ چیزی را کورکورانه نخواهم پذیرفت، بلکه پاسخ را از خالق و پروردگار این جهان خواهم یافت.»

من مستقیماً از خدا خواستم اسرار زندگی را که هیچ کس دیگری نمی‌تواند برایم توضیح دهد، برایم توضیح دهد.

من در شگفت بودم که چرا برخی از مردم فقیر و برخی ثروتمند، برخی نابینا و برخی سالم به دنیا می‌آیند، در حالی که برخی دیگر نمی‌توانند این راز را که به نظر می‌رسید با عدالت و رحمت خداوند در تضاد است، حل کنند. سرانجام، خداوند مرا به سوی برخی از استادان معنوی روشن ضمیر هدایت کرد که به وحدت الهی رسیده بودند و از طریق دانش درونی خود، پاسخ‌های رضایت‌بخشی برای اسرار زندگی یافته بودند. در آنجا، پاسخ‌های رضایت‌بخشی برای تمام سوالاتم و توضیحات قانع‌کننده‌ای برای تمام سوالاتم دریافت کردم.

در این دنیا افراط‌گرایان مذهبی زیادی وجود دارند. برخی از آنها فقط درک عاطفی از دین دارند و وقتی احساساتشان دستکاری می‌شود، از نظر مذهبی هیستریک می‌شوند. اما شور و هیجان عاطفی، ارتباط فرد را با خدا قطع می‌کند و بینش معنوی او را مبهم می‌سازد.

افراد احساسی همیشه به چیزی نیاز دارند که احساساتشان را برانگیزد و شور و شوق معنوی‌شان را شعله‌ور کند. وقتی شما منطقی و عقلانی صحبت می‌کنید، آنها تمایل به ادامه مکالمه را از دست می‌دهند و سخنان شما را یکنواخت و خسته‌کننده می‌یابند. اما دستکاری احساسات دیگران نوعی فریب، توهین به هوش مردم و پنهان کردن حقایق معنوی از آنهاست.

در عین حال، افراط‌گرایان مذهبی با گرایش‌های فکری نیز وجود دارند که از کاوش در مطالعات مختلف کلامی یا فلسفی لذت می‌برند و خود را با این باور فریب می‌دهند که دارای درجه بالاتری از دانش مقدس نسبت به افراد دارای انگیزه عاطفی هستند. اما تحریک فکری شکل دیگری از «بی‌حس کردن» یا نوع دیگری از فریب ذهنی است که در واقع آنچه را که جوینده می‌خواهد به او نمی‌دهد، بلکه صرفاً در شعله‌ور کردن احساسات و برانگیختن آنها موفق می‌شود.

متعصبان مذهبی درک عمیقی از دین ندارند؛ آنها اغلب چیزهایی را که واقعاً درک نکرده‌اند و تأثیر آنها را بر زندگی خود تجربه نکرده‌اند، طوطی‌وار تکرار می‌کنند. اگر از آنها سؤالی معنوی بپرسید، با عجله به نقل ضرب‌المثل‌ها یا متون مقدس می‌پردازند و انتظار دارند که شما در همان جا متوقف شوید، زیرا آنها فاقد ظرفیت گفتگوی آرام، هدفمند و منطقی هستند. اغراق نیست اگر بگوییم که آنها صرفاً بلندگوهای معنوی توخالی هستند و تعامل با آنها بیهوده است، زیرا آنها متقاعد شده‌اند که همه چیز را از ابتدا تا انتها، از الف تا ی، می‌دانند.

متعصبان مذهبی مطمئن هستند که اگر به نوعی ایمان نیاورید، سرنوشتتان نابودی است.

یک معلم آگاه اینگونه تدریس نمی‌کند. او نظر خود را ارائه می‌دهد و استدلال‌های خود را با شواهد پشتیبانی می‌کند. دین باید آرزوهای معنوی ما را برآورده کند و خواسته‌های ما را نه با کلمات، بلکه با شواهد انکارناپذیر برآورده سازد. من هرگز نمی‌خواستم آنقدر خشک و بی‌روح باشم که نتوانم از ذهنم استفاده کنم و بینش خود را فعال کنم. وقتی با معلمم، سری یوکتشوار، آشنا شدم، او به من گفت:

« معلمان زیادی هستند که پس از آنکه ذهن شما را کور کردند و به شما دستور دادند که از منطق آنها پیروی کنید و نه چیز دیگری، از شما می‌خواهند که ایمان بیاورید، اما من می‌خواهم که چشم ذهن خود را باز نگه

دارید و علاوه بر این، من چشم دیگری را برای شما باز خواهم کرد، چشم خرد.»

سری یوکتسوار به من آموزه‌ای داده است که حقیقت آن را می‌توانم خودم تشخیص دهم. به همین دلیل است که در این مسیر گام نهاده‌ام، مسیری که هیچ کس نمی‌تواند مرا از آن منحرف کند یا گمراه سازد.

یکی دیگر از افراط‌ها، آزادی‌خواه لیبرال است که از همه چیز پیروی می‌کند و به هیچ چیز پایبند نیست!

از آنجا که او خود را روشنفکر و روشن‌فکر می‌داند، می‌گوید: «همه مسیرهای معنوی خوب هستند، بنابراین من به هیچ‌کدام از آنها پایبند نخواهم بود.» اما با احترام کامل به همه مسیرهای معنوی و باورهای مذهبی، نباید یک پروانه معنوی بود که دائماً در حال حرکت و پرواز به هر جهتی باشد.

باید از لیبرالیسم کاذب و تعصب کورکورانه اجتناب کرد و به جای آن، خرد را پذیرفت تا در تلاش‌های معنوی موفق شد و هدف زندگی را یافت.

هر تلاشی که انسان برای خدا انجام می‌دهد، مورد توجه او قرار خواهد گرفت. اما اگر شخصی بر اساس استدلال صحیح، راهی به سوی خدا نپیماید، پیشرفت معنوی او کند خواهد بود. جویندگان صادق، دانشی کسب خواهند کرد، اما کسانی که کورکورانه ایمان دارند و به طور مکانیکی دعا می‌کنند، ممکن است قبل از رسیدن به خدا، تجسم‌های زیادی را پشت سر بگذارند.

جستجو کنید تا مسیری را که با تمایلات عاطفی و فکری شما سازگار است پیدا کنید و در آن مسیر ثابت قدم باشید. هر آنچه را که می‌خوانید و یاد می‌گیرید با دقت بررسی کنید و هیچ معلم یا آموزه‌ای را بدون آزمایش کردن نپذیرید.

یک جواهرساز می‌تواند جواهرات اصل را از بدل تشخیص دهد. به همین ترتیب، یک معلم معنوی واقعی می‌تواند بین جویندگان صادق و افراد صرفاً کنجکاو تمایز قائل شود. برخی آموزه‌های معنوی را دریافت می‌کنند اما در زندگی خود به کار نمی‌برند. با این حال، فایده واقعی هر آموزه معنوی در جذب روح آن و به کارگیری جنبه‌های عملی آن در زندگی روزمره نهفته است. صحبت در مورد غذا یا صرفاً دیدن آن، گرسنگی را برطرف نمی‌کند. یک فرد گرسنه باید تا زمانی که سیر شود غذا بخورد. همانطور که

می‌گویند: "کسی که با دندان‌هایش غذا می‌خورد، به خودش سود می‌رساند."

جویندگان معنویت ابتدا باید خدا را بشناسند. تمرکز بر پول یا سلامتی در وهله اول، حواس‌پرتی از هدف است. درست است که همه چیز از جانب خداست، اما کسانی که در درجه اول چیزهای دیگر را دنبال می‌کنند، محدودیت‌های آن چیزها را احساس خواهند کرد، حتی اگر ثروتمندترین و سالم‌ترین باشند. معلم معنوی ماهر و آگاه، خدا را می‌شناسد و دوست دارد و آرزوی او برای خدا از همه آرزوهای دیگر فراتر می‌رود.

یک واعظ سعی کرد مرا متقاعد کند که راهنمایی معنوی او را بپذیرم و در نتیجه به من قول داد که پیروان زیادی خواهد داشت. اما پیشنهاد او برایم جذاب نبود زیرا تنها هدف من خداست، نه جمع کردن پیروان. معلمان واقعی همیشه سعی می‌کنند میل به شناخت خدا را در شما القا کنند. آنها هرگز شما را به بن‌بست نمی‌رسانند.

ستون اساسی دین، هماهنگی با خداست. عبادتگاه‌ها نباید به مکان‌های سرگرمی، رقص، نمایش فیلم یا گردهمایی‌های اجتماعی مکرر تبدیل شوند. این فعالیت‌های تفریحی حواس مردم را از خدا پرت می‌کند. سرگرمی باید خارج از عبادتگاه‌ها نگه داشته شود، جایی که مردم فقط باید برای یک هدف از آنها بازدید کنند: ارتباط با خدا. احساس حضور الهی در عبادتگاه‌ها هدف اصلی بازدید از این اماکن مقدس و اماکن مقدس است. این چیزی است که من از صمیم قلب به آن اعتقاد داشته‌ام و با آن زندگی کرده‌ام.

اگر قرار باشد در مورد میوه‌ی شگفت‌انگیزی که کشف کرده‌ام برایت بگویم و آن را به مدت یک سال تمام هر روز با دقت برایت توصیف کنم، بدون اینکه حتی اجازه بدهم آن را بچشی، به اندازه‌ی کافی از ارزش آن مطمئن نخواهی شد. به همین ترتیب، صرفاً شنیدن موعظه‌ها و سخنرانی‌ها در مورد حقیقت نمی‌تواند گرسنگی روح را ارضا کند. کسانی که بدون تلاش برای شناخت خدا به شنیدن اکتفا می‌کنند، تنها به یک رضایت کاذب دست می‌یابند. باید گرسنگی عمیقی برای خدا احساس کرد و با جدیت و خلوص نیت او را جستجو کرد. هدف از سخنرانی‌ها، موعظه‌ها و سخنرانی‌های مذهبی، بیدار کردن اشتیاق معنوی فزاینده برای خدا در درون روح است.

هر از گاهی، با کسی ملاقات می‌کنم که در او اشتیاق به خدا را حس می‌کنم، اما شناخت خدا بسیار والاتر از این است! جوینده‌ای که واقعاً خدا را می‌شناسد، گاهی تمام کیهان را پر از نور او می‌بیند - چه تجربه

شگفت‌انگیز و شگفت‌انگیزی! اما این نمی‌تواند یک شبه اتفاق بیفتد. شناخت خدا مستلزم تمرین طولانی و مداوم آن مسیرها و روش‌های معنوی است که به شناخت الوهیت منجر می‌شود.

آرزوی خوشبختی قوی‌ترین آرزو است. خوشبختی حقیقی و پایدار فقط در خدا یافت می‌شود. وقتی حضور او را کشف می‌کنید، سرشار از شادی عظیمی می‌شوید، شادی‌ای که در هیچ کجا و هیچ چیز دیگری نمی‌توانید آن را بیابید. معلم من، سری یوکتیشوار، به من گفت:

وقتی شادی شما در مراقبه و هماهنگی معنوی از همه شادی‌های دیگر پیشی می‌گیرد، خدا را یافته‌اید. اگر تمام دنیا را به شما می‌دادند، نمی‌دانستید چگونه با آن کنار بیایید؛ احساس سنگینی می‌کردید و دائماً نگران همه چیز بودید. اگر زندگی پادشاهان، روسای جمهور، شاهزادگان و افراد مشهور دنیوی را می‌دانستید، متوجه می‌شدید که آنها بی‌قرار و رنجیده بودند، با امواج مشکلات به این سو و آن سو پرتاب می‌شدند و در بادهای نگرانی از هر سو آسیب می‌دیدند. آنها روزهای خود را مانند عروسک‌هایی در دست سرنوشت می‌گذراندند. اما کسی که با نور جهان متحد است، فردی واقعاً شاد است. حتی اگر هیچ چیز نداشته باشد، همه چیز را دارد زیرا شادی را داراست. کسی که با خدا متحد است از هیچ چیز نمی‌ترسد زیرا خدا در قلبش ساکن است و قلبی که خدا در آن ساکن است، از ترس و نگرانی عاری است.

همه عبادتگاه‌ها هدفی را دنبال می‌کنند و به همین دلیل است که من همه آنها را دوست دارم وقتی که آنها به مکان‌هایی برای ارتباط واقعی با خدا تبدیل می‌شوند، رسالت والای خود را انجام می‌دهند. این مکان‌ها باید مانند کندوهای زنبور عسل پر از عسل دانش خدا باشند و اهمیت و ارزش آنها در همین است. خداوند قلب‌های خالصی را که کاملاً به او اختصاص داده شده‌اند دوست دارد و حتی اگر صاحبان آنها در فضای باز و زیر آسمان باز عبادت کنند، به دیدار آنها خواهد رفت. وقتی مردم برای عبادت جمع می‌شوند، باید این کار را از روی عشق به خدا و تمایل به احساس حضور او انجام دهند. جویندگان صادق از جزم‌اندیشی، خشک‌اندیشی و تکبر کلامی ناراضی هستند. آنچه برای آنها مهم است، راهی مؤثر برای ارتباط و رسیدن به خداست.

وقتی کسی با تمام وجودش خدا را دوست داشته باشد، تمام اعمالش بر اساس حقیقت خواهد بود و عشق او به خدا به او اجازه نمی‌دهد که برای منافع خودخواهانه‌اش از مردم سوءاستفاده کند یا آنها را گمراه کند.

مهم نیست تاریکی چقدر عمیق باشد، نور وقتی روشن شود آن را از بین می‌برد. اگر چراغ عشق الهی را در درون خود روشن کنیم، تاریکی جهل ناپدید خواهد شد. علم یوگای معنوی به جوینده کمک می‌کند تا ذهن خود را بر خدا متمرکز کند و عشق قلب خود را به سمت او هدایت کند. همچنین یک روش علمی اثبات شده ارائه می‌دهد تا جوینده را قادر سازد به هماهنگی مقدس لازم برای عشق ورزیدن کامل به خدا دست یابد.

خداوند به ما ظرفیت عشق ورزیدن به خانواده و دوستانمان را داده است و ما باید از این ظرفیت برای عشق ورزیدن به او همانطور که عزیزترین افراد خود را روی زمین دوست داریم استفاده کنیم. هر کس باید بتواند بگوید: «خداوندا، من تو را دوست دارم، همانطور که پدری پسرش را دوست دارد، همانطور که عاشقی معشوقش را دوست دارد، همانطور که دوستی دوستش را دوست دارد. من تو را دوست دارم زیرا تو منبع همه عشق‌ها و همه خوبی‌های هستی هستی، و چون تو پدر من، مادر من، دوست من، استاد من، محبوب من و همه چیز من در هستی هستی.»

وقتی کسی واقعاً از صمیم قلب خدا را دوست داشته باشد، آن عشق را روز و شب نسبت به او احساس می‌کند.

خیلی‌ها امروز تو را «عزیزترین» یا «نزدیک‌ترین دوستم» صدا می‌زنند، اما فردا به هر دلیلی تو را رها می‌کنند. این عشق نیست. کسانی که قلبشان پر از خداست، نمی‌توانند به کسی آسیبی برسانند. وقتی خدا را بی‌قید و شرط دوست بداری، او قلبت را با عشق خالص خود به همه چیز پر می‌کند. آن عشق فراتر از قدرت هر زبان بشری برای توصیف است.

انسان نمی‌تواند خدا را از صمیم قلب دوست داشته باشد مگر اینکه خودش را بشناسد. این خودشناسی گاهی اوقات به طور ناخودآگاه در طول خواب عمیق رخ می‌دهد، زمانی که فرد از وجود خود به عنوان یک روح آگاه است. اما این امر می‌تواند از طریق مراقبه نیز حاصل شود. وقتی شخصی خود را به عنوان یک روح می‌شناسد، حضور خدا را در درون خود کشف کرده است. انعکاس ماه در آب تیره یا متلاطم به وضوح قابل مشاهده نیست، اما وقتی سطح آب آرام و شفاف است، تصویر ماه به طور کامل ظاهر می‌شود. این در مورد ذهن نیز صادق است: وقتی ذهن در آرامش است، چهره ماه مانند روح خود را به وضوح می‌بینید، زیرا روح‌ها بازتاب‌هایی از خدا هستند. وقتی افکار آشفته را از دریاچه ذهن بیرون می‌کشیم - از طریق مراقبه - خود را به عنوان انعکاسی خالص از روح الهی درک می‌کنیم و متوجه می‌شویم که روح و خدا یکی هستند.

یوگا همچنین به ما می‌آموزد که انرژی و آگاهی را از بدن جذب کرده و آنها را به منبع خود که خداوند است هدایت کنیم. همچنین به ما می‌آموزد که نیروی حیات را از آگاهی فیزیکی به آگاهی الهی تنظیم و تبدیل کنیم.

وقتی کسی به درگاه خدا دعا می‌کند، ذهن و تمرکزش باید کاملاً روی او باشد، بدون اینکه در آن لحظات به چیز دیگری فکر کند. خدا افکار ما را می‌داند و ما باید در طول مراقبه و دعا ذهن خود را روی او نگه داریم. اگر افکارمان شروع به سرگردانی کنند - که طبیعت آنهاست - باید آنها را دوباره به تمرکز و تفکر برگردانیم. وقتی به درگاه خدا دعا می‌کنم، ذهنم روی او متمرکز می‌شود. اگر این قدرت آرام تمرکز را پرورش دهید، متوجه خواهید شد که روزی، هر چقدر هم که مشغول باشید، روزها و شب‌ها با ذهنی غرق در خدا سپری خواهند شد.

ما همچنین باید دیگران را صمیمانه دوست داشته باشیم. افراد عادی قادر به این نوع عشق نیستند زیرا آنها در نفس کوچک خود محصور هستند و بنابراین هنوز متوجه نشده‌اند که خدا در درون آنها و در تمام موجودات دیگر ساکن است. من مردم را دوست دارم و با آنها به طور مساوی رفتار می‌کنم زیرا همه آنها بازتاب‌های معنوی خدا هستند. من نمی‌توانم کسی را برای خود غریبه بدانم زیرا می‌دانم که همه ما بخشی از یک روح الهی هستیم. وقتی معنای واقعی دین را که شناخت خداست درک کنید، متوجه خواهید شد که او خود برتر شماست و او به طور مساوی و بدون تعصب در تمام خلقت خود وجود دارد. سپس می‌توانید همه را به عنوان خود برتر خود دوست داشته باشید.

من به دنبال جذب پیرو نیستم، زیرا این هدف من در زندگی نیست. برای من فرقی نمی‌کند که صدها یا هزاران نفر در سخنرانی‌هایم شرکت کنند یا صندلی‌ها خالی بمانند. در حقیقت، من تعداد انگشت‌شماری از مؤمنان صادق را به صدها نفر کنجکاو اما غیر صادق ترجیح می‌دهم. تنها هدف من کمک به مردم برای شناخت خودشان است. وقتی مردم متوجه شوند که شناخت خدا یک وظیفه مقدس و یک امتیاز معنوی است، شاهد طلوع جدیدی در این زمین خواهیم بود. کتاب‌ها، موعظه‌ها و سخنرانی‌ها دیگر برای راضی کردن جوینده‌ای که واقعاً مشتاق احساس حضور خداست، کافی نخواهند بود. اما وقتی حقیقت را درک کنند، زندگی را آنطور که واقعاً هست، خواهند شناخت.

ما باید حقایقی را که می‌شنویم و می‌خوانیم به کار ببریم تا صرفاً در حد ایده باقی نمانند، بلکه به باورهای راسخ تبدیل شوند. خواندن کتاب

مقدس باید در جوینده‌ی معنویت، میل به شناخت خدا را بیدار کند. اما برای رسیدن به آن هدف والا، هیچ جایگزینی برای تفکر عمیق وجود ندارد.

آنچه واقعاً مورد نیاز است، تجربه معنوی است. تنها هماهنگی الهی می‌تواند کسالت عمیقی را که از بی‌هدفی در زندگی ناشی می‌شود، برطرف کند. تجربه معنوی یک واقعیت مسلم است و می‌توان از طریق تأمل روزانه و متفکرانه به آن دست یافت. شناخت خدا از طریق مراقبه امکان‌پذیر است. و هنگامی که حضور او را تجربه می‌کنید، شک و تردیدها از بین می‌روند، ابر جهل پراکنده می‌شود و آرامشی را احساس خواهید کرد که قبلاً هرگز تجربه نکرده‌اید، زیرا آرامش الهی بی‌نظیر است.

وقت آن رسیده است که مردم خودشان حقیقت را کشف کنند. آنچه را که به شما می‌گویم، شما هم می‌توانید کشف کنید، اگر بخواهید. این آموزه‌ها ممکن است برای برخی فلسفی به نظر برسند، اما کسانی که آنها را به کار می‌گیرند، ارزش آنها را می‌دانند و پاداش خود را به دست می‌آورند.

معلم من با هر آموزه معنوی جدیدی که از او دریافت می‌کردم، به من می‌گفت: «تو باید این حقیقت را بدانی» و من هم می‌دانستم!

وقتی استادم را پیدا کردم و این راه را کشف کردم، با تجربه خودم مطمئن شدم که این راه، راه درستی است که به شناخت خدا و حقیقت منتهی می‌شود، و بنابراین تمام زندگی‌ام را وقف او و خدمت به بشریت کردم.

درود بر تو، هر کجای جهان پهناور خدا که هستی

نگاهی اجمالی به دانش معنوی

استاد به شاگردی که در مسیر معنوی از او راهنمایی می‌خواست، گفت:

مشتاق قدردانی مردم از خود و دستاوردهای معنوی‌تان نباشید، بلکه فقط خدا را بجویید.

وقتی متوجه شوی که درونت آرامش وجود دارد، متوجه خواهی شد که در تمام خوبی‌های خلقت، آرامش و هماهنگی وجود دارد.

او را در زیبایی طبیعت خواهی دید، حضورش را در دوستی حقیقی احساس خواهی کرد، و برکاتش را در آرمان‌های والا و نیات شریف، فارغ از اهداف خودخواهانه، تجربه خواهی کرد. حضورش را از پشت پرده‌های آرامش حس خواهی کرد.

و در تمام چیزهای شگفت‌انگیز

با جدیت در را بکوبید، پرده کنار خواهد رفت و شما چهره باشکوه را با تمام شکوه و جلالش خواهید دید.

اگر خدا را دوست داشته باشی، عشق او را احساس خواهی کرد و هیچ چیز دیگری قادر نخواهد بود تو را فریب دهد، تجربیات مادی تو را وسوسه خواهند کرد.

چون تو طعم خوشبختی معنوی را نچشیده ای، وقتی آن را بچشی، تفاوت را خواهی فهمید.

در انتخاب آزاد باشید، نگذارید چیزی شما را محدود کند و به کسی اجازه ندهید که شما را کنترل کند یا در شادی شما اختلال ایجاد کند.

خودِ شما بخش جداگانه‌ای از کل کیهانی است و شما باید آن کل بی‌نقص را پیدا کنید تا بتوانید آگاهی سعادتمندانه را تجربه کنید و از لذت عشق الهی بهره‌مند شوید.

بیرون آوردن عشق از سیاه‌چال‌های نفرت و کینه

پروردگارا، از تو می‌خواهیم که نور خود را بر روح ما بتابانی.

و دوستداران و یاری‌جویانت را از نعمت‌های فراوانت بهره‌مند ساز.

و باشد که او شبح جنگ، خشونت و مرگ را از ما دور نگه دارد

و ما را الهام بخشد تا صلح را هدف خود قرار دهیم

و عشق، سهم ماست

هدف ما رهایی از قید و بندهای محدودکننده است

* * *

اگر شخصی فقط برای جمع آوری پول و ارضای خواسته های جسمی تلاش کند

دستاوردهای او ناچیز و بی‌اهمیت است

زیرا روزی فرا خواهد رسید که او تمام دستاوردهای دنیوی را پشت سر خواهد گذاشت

اما اگر از طریق خدا ثروتمند شود

او از همه پادشاهان و ثروتمندان زمین ثروتمندتر خواهد بود.

آن گنجینه‌های مبارک در اختیار کسانی است که خدا را دوست دارند

کسانی که جز غنای روح به چیزی راضی نمی‌شوند

همانطور که آنها برای توسعه تمایلات معنوی خود تلاش می‌کنند

و اشتیاقشان را برای یافتن سرچشمه‌ی حیاتشان سیراب کند

و رستاخیز عشق از اعماق نفرت و کینه

آنها آگاهی خود را فراتر از ملاحظات تنگ‌نظرانه دنیوی ارتقا می‌دهند

به سوی افق‌های آزادی، صلح، نور و شادی

آنها وسعت بی‌کران خود را درک می‌کنند

آنها ادراکات و دانش جدیدی را تجربه می‌کنند

و همچنان که بذر اندیشه‌ها و کردار نیک می‌افشانند

در فضاهای آگاهی‌شان

بینش آنها باز می‌شود

و قوای شناختی آنها فعال می‌شود

فیلامسون، جوهره واقعی آنها

آنها پادشاهی خدا را در درون خود می‌یابند

از خداوند متعال می‌خواهیم که ما را هدایت کند تا بتوانیم خود را بازسازی کنیم.

و ما وجود معنوی خود را از سیاه‌چال‌های تاریکی بیرون می‌آوریم

به سوی فضاهای آزادی، آرامش و نور دانش

میوه‌ها و سبزیجات تازه مواد مغذی حیاتی هستند

از سخنرانی در مورد تغذیه

تحویل در انسینیتاس، کالیفرنیا - ژوئن ۱۹۴۰

پروتئین گوشت تنها منبع حیاتی انرژی نیست

برخی از نمک‌های معدنی موجود در سبزیجات و میوه‌های نپخته نیز منابع مهمی هستند.

اگرچه بخش بزرگی از گوشت مقدار قابل توجهی انرژی تأمین می‌کند، اما اگر گوشت برای مدت طولانی در رژیم غذایی غالب باشد، دیگر آن انرژی را تأمین نمی‌کند. علاوه بر این، مصرف بیش از حد پروتئین می‌تواند منجر به سمیت پروتئین شود که منبع خستگی و بیماری است. به طور خلاصه، پروتئین بیش از حد به همان اندازه کمبود آن مضر است.

اگر می‌خواهید از شر خستگی خلاص شوید، یکی از راه‌های درمان، تغذیه مناسب است. گوشت ممکن است انرژی موقت فراهم کند، اما سموم زیادی را وارد بدن می‌کند. خوردن غذاهای خام و نپخته بیشتر، احساس خستگی را کاهش داده و به شما انرژی می‌دهد.

آبمیوه‌ها انرژی قابل توجهی را فراهم می‌کنند، اما میوه‌ها و سبزیجات کامل ارزش غذایی بسیار بیشتری دارند. با این حال، برخی از مردم نمی‌خواهند برای مصرف آنها به این شکل وقت بگذارند.

دستگاه گوارش مواد شیمیایی را استخراج کرده و آنها را در انواع سلول‌های مناسب در سراسر بدن توزیع می‌کند.

بدن از عناصر شیمیایی متعددی تشکیل شده است و غذا باید روزانه کمبود این عناصر را جبران کند.

غذای روزانه باید شامل مقادیر کافی پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی، مقداری چربی و روغن و مقدار مناسبی کربوهیدرات طبیعی باشد، در حالی

که تا حد امکان مصرف نشاسته‌های تصفیه‌شده و شکر تصفیه‌شده را به حداقل برساند.

یک منبع عالی انرژی، مخلوطی از آب پرتقال و بادام آسیاب شده است، زیرا بادام وقتی با آب پرتقال مخلوط شود، بهتر هضم می‌شود.

همچنین نوشیدن مایعات فراوان مهم است. اگر آب با کیفیت خوب در دسترس نیست، آب میوه تازه، آب نارگیل و هندوانه مکمل‌های عالی و جایگزین‌های جزئی برای آب خالص هستند.

در آینده، مردم به دلیل فواید سلامتی که آبمیوه‌ها و آب سبزیجات دارند، بیشتر از این آبمیوه‌ها مصرف خواهند کرد.

هم عقده‌های حقارت و هم عقده‌های برتری بد هستند

عقده حقارت به همان اندازه عقده برتری بد است، زیرا کسی که احساس حقارت می‌کند، قادر نخواهد بود برتری درونی خود را نشان دهد.

انسان، که از طبیعتی روحانی برخوردار است، از یک بارقه مقدس برخوردار است و اشتباه و خطا است که او را پست یا برتر از همه بداند و مانند کسی رفتار کند که هیچ شأن و ریشه‌ای ندارد.

وقتی کسی غرور از خود نشان می‌دهد، سایه ضخیم غرور، نور خدا را در درون روحش پنهان می‌کند.

بنابراین، باید از هر دو گره با هم اجتناب کرد زیرا هر دو مانع پیشرفت معنوی هستند.

بگذارید احساس کنیم که خدا با ماست، ما را الهام می‌بخشد و هدایت می‌کند، و او بزرگترین عشق در زندگی ماست

کسانی که خدا را می‌شناسند، خود را بنده‌ی همه می‌دانند و خود را برتر از دیگران نمی‌دانند.

عقده حقارت با کسانی مرتبط است که ایده‌های ضعیف و ضمیر ناخودآگاه ضعیفی دارند، در حالی که عقده برتری از غرور نفرت‌انگیز و تکبر کاذب زاده می‌شود.

هر دوی این گره‌ها برای رشد معنوی مخرب هستند و به جای اینکه بر فهم درست و قضاوت صحیح استوار باشند، بر توهم و بی‌توجهی به حقیقت مبتنی هستند.

اعتماد به نفس باید با غلبه بر نقاط ضعف ارثی بشر پرورش یابد. کسانی که خواهان آن هستند باید تلاش کنند تا شیرینی آن را از طریق دستاوردهای ملموس در زندگی خود تجربه کنند و بدین ترتیب خود را از عقده‌های حقارت و تکبر، با یاری خداوند، رهایی بخشند.

راز و منبع نشاط

بدن برای تبدیل غذا به انرژی به چندین ساعت زمان نیاز دارد، اما هر چیزی که اراده را تحریک و فعال کند، انرژی فوری تولید می‌کند.

اراده، نیروی حیات را از سلول‌های بدن و از مخزن انرژی مغز، جایی که انرژی استخراج شده از غذا ذخیره می‌شود، می‌گیرد.

اراده همچنین از طریق نخاع، فعالیت‌های جدید را از منبع کیهانی به بدن جذب می‌کند.

بنابراین، راز سرزندگی در حفظ انرژی فرد و وارد کردن انرژی جدید به بدن از طریق نیروی اراده نهفته است.

این کار چگونه انجام می‌شود؟

اولاً، فرد باید با میل و اراده خود عمل کند. اگر کاری ارزشمند است که انجام شود، باید با میل و اراده و انتخاب انجام شود.

وقتی با میل و رغبت کار می‌کنید، انرژی بیشتری دارید، زیرا نه تنها انرژی را از اعصاب مغز جذب می‌کنید، بلکه جریان عظیمی از انرژی کیهانی را به بدن خود جذب می‌کنید.

زنی که برای معشوقش غذای خوشمزه‌ای درست می‌کند، سرشار از شادی و نشاط می‌شود.

اما اگر مجبور شود برخلاف میلش آشپزی کند، از همان ابتدا احساس خستگی می‌کند.

بنابراین، اراده، انرژی می‌آورد

داستان کوتاه:

یک بار داشتم با یکی از دوستانم در مورد قدیسان صحبت می‌کردم. دوستم دلال بود و به هیچ وجه با من موافق نبود. در عوض، گفت: «همه کسانی که شما آنها را قدیسان می‌نامید، در واقع شیادانی هستند که خدا را نمی‌شناسند.» من با او بحث نکردم، اما موضوع را عوض کردم و شروع به صحبت در مورد حرفه دلالی کردیم. بعد از اینکه او چیزهای زیادی در مورد آن برایم تعریف کرد، به آرامی گفتم: «آیا می‌دانید که حتی یک دلال قابل اعتماد هم وجود ندارد که همه آنها دروغگو باشند؟» او عصبانی شد و با عصبانیت پاسخ داد: «و تو در مورد دلالان چه می‌دانی؟» من پاسخ دادم: «منظورم دقیقاً همین بود و تو در مورد قدیسان چه می‌دانی؟» او ساکت شد. من با آرامش و مهربانی ادامه دادم: «من چیزی در مورد دلالی نمی‌دانم و تو چیزی در مورد قدیسان نمی‌دانی.»

فرشتگان انرژی

خداوند ما را همچون فرشتگان انرژی آفرید

و ما را در بدن‌های فیزیکی قرار دادیم

ما تمام توجه خود را روی بدن‌های شکننده متمرکز کردیم

و ما روح معنوی سرشار از انرژی حیات کیهانی را فراموش کردیم

حالا باید واقعاً تلاش کنیم تا تمرکز کنیم

برای بازیابی حس آگاهی کامل

ریشه موفقیت در رشد بینش معنوی نهفته است

که از طریق آن از ماهیت غیرمادی خود آگاه می‌شویم

و اینکه تصویر خدا در درون ما ساکن است

اولین گل در باغ معنویت، گل ایمان و امید است.

با این حال، ثمره، دانش واقعی است که از طریق خودآزمایی به دست می‌آید.

خوشبین باشید و بدانید که اتفاقات خوب و نعمت‌های زندگی در انتظار شماست.

به شرطی که با اخلاص و تعهد کار کنید

برای بازگرداندن میراث از دست رفته الهی

یک فرد واقعاً معنوی، فردی متعادل است

کسی که احساس رضایت می‌کند، از سلامتی خوبی برخوردار است و بینش رو به رشدی دارد

او صاحب ثروت‌های روح و گنجینه‌های حکمت است

او مطمئن است که کمک الهی از راه می‌رسد

مهم نیست زندگی چقدر سخت به نظر برسد و شرایط چقدر نامساعد باشد

چهره خدا در زیبایی طبیعت برای ما آشکار می‌شود

و صدای او از طریق ملودی‌های ظریف و لطیف با ما سخن می‌گوید

و از صداهای شیرین و ملایم عاشقان

و از طریق صدای رسای وظیفه

انگیزه‌ای که ما را به سوی نیکی و صلح سوق می‌دهد

شادی و دانش، صدای خداوند هستند

که ما را به بازگشت به خانه‌ی مبارک فرا می‌خواند

خانه‌ای سرشار از آرامش و آسودگی خاطر

و از حضور شیرینش لذت ببرم

و زیبایی بی‌نظیر و برترش

دنیا به طرز باورنکردنی فریبنده است و ما باید با این دید به آن نگاه کنیم. اگر ابتدا بر فریب‌ها و توهمات آن غلبه نکنیم، نمی‌توانیم به کسی کمک کنیم.

باید به خاطر داشته باشیم که در خلوت یک ذهن متمرکز، کارخانه‌ی تمام دستاوردهای بزرگ نهفته است و در این کارخانه‌ی شگفت‌انگیز، باید پیوسته الگوهای اراده‌ی خود را ببافیم تا بر تمام شرایط نامطلوب غلبه کنیم یا به طور مؤثر با آنها مقابله کنیم.

اراده باید دائماً آموزش داده شود و به کار گرفته شود

انسان تا زمانی که وقت خود را تلف نکند و انرژی خود را بیهوده هدر ندهد، فرصت‌های زیادی برای کار در این کارخانه زمینی دارد.

شب‌ها از خواسته‌های دنیوی دست می‌کشم تا با خودم باشم

خیلی خیلی دور از دنیا

تنها با اراده‌ام در خلوت معنوی‌ام

جایی که افکارم را به سمتی که می‌خواهم هدایت می‌کنم

من از اعماق وجودم تصمیم گرفتم

وقتی اراده‌ام را برای انجام فعالیت‌های سالم و مفید تحریک می‌کنم، این برای من موفقیت ایجاد می‌کند. به این ترتیب، بارها از اراده‌ام به طور مؤثر استفاده کرده‌ام. با این حال، این تنها از طریق استفاده مداوم از اراده حاصل می‌شود.

چه احساس فوق‌العاده‌ای خواهی داشت وقتی بتوانی بگویی و تأکید کنی: «اراده‌ی من، که با اراده‌ی الهی آمیخته شده است، آنچه را که می‌خواهم برایم محقق خواهد کرد!»

اگر انسان بی‌خیال شود و همه چیز را به اراده الهی بسپارد، بدون اینکه از اراده خودش که خدا به او داده استفاده کند، به نتیجه‌ای که می‌خواهد نخواهد رسید.

قدرت الهی می‌خواهد به میل خود به شما کمک کند

ما باید این فکر را از ذهن خود بیرون کنیم که خداوند، با قدرت و نیروهای ماوراءالطبیعه خود، از ما دور و در دوردست‌های آسمان‌ها پنهان است و نباید فراموش کنیم که اراده الهی در پس اراده انسانی ما نهفته است، اما آن قدرت عظیم، مانند اقیانوسی که از جزر و مد و امتداد خود لبریز است، به دست نخواهد آمد، مگر اینکه ذهن باز و قلب پذیرای آن باشد.

تضرع

ای مادر جهانی

تا تنها شعله در قلب‌هایمان باشد

و تاریکی روحمان را از بین ببریم

و در اشک‌های عاشقانه‌مان برای تو

عشق به چیزهای دنیوی را از ما دور کن

و خوشحالیم که با شما موافقیم

غم و اندوه و غم و اندوه را برای همیشه از ما دور کن

دل‌های کوچکمان را به دل‌های بزرگ تبدیل کنیم

تمام حضورت را در خود جای می‌دهد

و در آینه طبیعت الهی تو

خودمان را کامل و بی‌عیب و نقص ببینیم

باشد که شعله‌های عشق ما به تو شعله‌ورتر شود

بر فراز شعله‌های آرزوهای زمینی

میلیون‌ها وسوسه خود را به شکل تو درمی‌آورند

و مدام ما را فریب می‌دهد

* * *

بیا، ای شادی خالص و کامل الهی!

به معابد اشتیاق ما برای خودت وارد شو

بگذارید سیاره آرام باشد

در کوهستان‌هایمان، در شب‌های تاریک جهل

باشد که او ما را هدایت کند و به سلامت بازگرداند

به پناهگاه امن و امان تو!

زمزمه‌هایی از ابدیت

رباعی اول خیام

ترجمه ادوارد فیتزجرالد و توضیح استاد پاراماهانسا

شهرت عمر خیام در غرب به دلیل ترجمه فیتزجرالد از رباعیات او در اواسط قرن نوزدهم است که بهترین ترجمه تاکنون به انگلیسی محسوب می‌شود.

معلم پاراماهانسا، عمر خیام را یکی از عارفان بزرگ و دارای درجه بالایی از خودشناسی می‌دانست و معتقد بود که او از نمادگرایی برای بیان تجربه معنوی و تجربی خود استفاده می‌کرده و اینکه او به طور خام مورد سوءتفاهم قرار گرفته و محققان به اندازه کافی عمیق به فلسفه معنوی او که در رباعیاتش نهفته است، نپرداخته‌اند.

بیدار شوید! برای صبح در کاسه شب

سنگی را که ستارگان را به پرواز در می‌آورد، پرتاب کرده است

و بنگر! شکارچی شرق او را گرفته است

برج سلطان در حلقه‌ای از نور

ترجمه عربی:

برخیز، زیرا صبح سنگی در رگ شب انداخته است

پراکنده کردن کامل ستارگان

و این شکارچی شرق است

او برج سلطان را تصرف کرد

با حلقه‌ای از نور

توضیح و تفسیر:

توضیح معانی:

صبح: سپیده دم بیداری از هستیِ زمینیِ وهم آلود است.

رگ شب: تاریکی جهل که روح جاودان را در آگاهی تنگ و محدود انسانی زندانی می‌کند.

سنگ: پالایش معنوی

ستارگان: درخشش فریبنده‌ی امیال مادی

شکارچی شرق: خرد قدرتمند شرقی که بقایای توهمات را از بین می‌برد

کمندی از نور: تابش حکمت مقدس، که تاریکی ستمگرانه‌ای را که روح را زندانی و به زنجیر می‌کشد، نابود می‌کند.

تفسیر:

سکوت درون زمزمه می‌کند:

«بیدار شوید! خواب جهل را رها کنید، زیرا سپیده دم خرد گشوده شده است. ظرف تاریک ناشناخته را با سنگ پالایش معنوی پرتاب کنید تا آن را خرد کند و ستارگان کم نور و درخشان آرزوهای مادی کسل کننده را پراکنده سازد.»

«به نور حکمت شرقی بنگرید، شکارچی و نابودکننده‌ی اوهام، زیرا برج بلند روح را با طنابی از نور گرفته و تاریکی مادیِ محدودکننده‌ی آن را از میان برده و کاملاً محو کرده است.»

«ای ساکنان شهر اوهام، خواب را رها کنید! زیرا پرتو خورشید پیام معنوی خرد درونی پدیدار شده است.»

بیاموزید که چگونه از سنگ استوارِ پالایش معنوی برای شکستنِ رگِ تاریکِ جهل و بیرون راندنِ میل به لذت‌های مادیِ گذرا از آن استفاده کنید.

«از شکارچی خرد درس بگیرید، کسی که پیوسته در جستجوی روح‌هایی است که مشتاق نور و جویای حقیقت هستند، تا آنها را با هاله‌ای از شکوه و جلال، شکوه آزادیِ ابدی، احاطه کند.»

بازگشت پسر ولخرج

سال‌ها پیش، یک بار یکی از شاگردانم را دیدم که در جهت مخالف راه می‌رفت.

با درک عواقب اجتناب‌ناپذیر اعمالش، سعی کردم با استفاده از هر وسیله منطقی او را متقاعد کنم که از این کار دست بردارد، اما دیدم نمی‌توانم کمکی به او بکنم.

زیرا او قصد داشت در مسیر شر پیش برود

آخرش با خودم گفتم:

«چون خودش اینو می‌خواد، پس می‌ذارمش کنار.»

اما عشق و توجه من به او به سرعت بازگشت، بنابراین زیر درخت انجیر نشستم و شروع به تصور او کردم.

با شور و شوق فراوان، پیوسته این پیام روشنفکرانه را برایش می‌فرستادم:

«خداوند از من خواسته است که از شما بخواهم نظرتان را در مورد کاری که قصد انجام آن را دارید تغییر دهید.»

عصر، یک حس شهودی قوی در بدن و ذهنم حس کردم که باعث شد باور کنم او واقعاً برمی‌گردد.

ناگهان، "پسر ولخرج" ظاهر شد، پس از بازگشت به خانه، او با تعظیم به آنها سلام کرد و گفت:

«تمام روز، هر جا که رفتم و هر کاری که کردم، صورت تو را دیدم.» این یعنی چه؟

پاسخ دادم: «خدا از طریق من تو را صدا زد.» این ندای او بود، نه من.

میل من از روی خودخواهی نبود، اما مصمم بودم که آنجا را ترک نکنم

این مکان تا زمان بازگشت شما باز خواهد ماند

این نوع طراحی می‌تواند تغییرات عظیمی ایجاد کند. واقعاً یک نیروی شگفت‌انگیز است!

وقتی مسیرتان را مشخص می‌کنید و تصمیم می‌گیرید که به مسیرتان ادامه دهید، باید اراده‌تان را فعال کنید و تلاش عملی داشته باشید، و آنگاه خواهید دید که تمام عناصر موفقیت از جایی که می‌دانید و جایی که نمی‌دانید به سوی شما می‌آیند.

در اراده‌ی تو، که سرشار از انرژی الهی است، پاسخ دعاهایت نهفته است.

وقتی از آن اراده استفاده می‌کنی، دریچه‌ای را می‌گشایی که از طریق آن به دعاهایت پاسخ داده می‌شود.

این تجربه شخصی من است. در گذشته سعی می‌کردم کارهایی را انجام دهم تا اراده‌ام را محک بزنم، اما حالا این کار را نمی‌کنم چون نتیجه را از قبل می‌دانم: به لطف خداوند متعال، هر چه می‌خواهم محقق می‌شود.

از کتاب «هدف نهایی انسان»

بیایید خدا را چوپان روح خود قرار دهیم

و نور الهی، طلایه‌دار است

در مسیرهای تاریک زندگی

او چراغ هدایت در شب‌های سرگردانی است

و خورشید یقین در ساعات بیداری

و ستاره راهنما در دریای تاریکی وجود زمینی

از او یاری بطلبیم و از او الهام بگیریم

زیرا جهان به فراز و نشیب‌های خود ادامه خواهد داد

وقایع آن مانند امواج خروشان متلاطم است

از کجا راهنمایی بگیریم؟

در عادات دمدمی مزاج و جانبدارانه ما نیست

و نه از محیط ما که در معرض تأثیرات است

نه از کشورهای ما و نه از جهان ما

بلکه صدای حقیقتِ هدایتگر است

برخاسته از اعماق جان

هر لحظه فقط به خدا فکر می‌کنم

روحم را به او سپردم

دلم را به او سپردم

عشق و اشتیاقم را به سوی او روانه کردم

به هیچ چیز جز خدا نباید اعتماد کرد

و اینکه ما باید به کسانی که نور او را آشکار خواهند کرد، اعتماد کنیم

آن نور راهنمای من است

این خرد و عشق من است

نیروی شکست ناپذیر

و حقیقتی که از آن نمی‌توان گذشت

اکنون و برای همیشه

افرادی هستند که در تفکر خود آنقدر افراطی هستند که معتقدند برای موفقیت در زندگی باید مانند یک ماشین بدون توقف کار کنند.

از سوی دیگر، افرادی هم هستند که از آنها افراطی‌ترند، زیرا به محض اینکه به امور معنوی علاقه‌مند می‌شوند، میل به هر چیز دیگری را از دست می‌دهند و این موضع نادرستی است.

برای مثال، آنها معتقدند که نیازی به انجام کاری که نیاز به تمرکز شدید و تلاش فیزیکی داشته باشد، نیست و ریاضت و ترک همه چیزهای مادی را توصیه می‌کنند. اما این نگرش، رکود فکری را پنهان می‌کند.

زیر پوششی از معنویت کاذب

من دریافته‌ام که معلمان بزرگ به دنیا بسیار علاقه‌مندند، اما بدون هیچ دلبستگی به آن. وقتی به معلم من چیز زیبایی داده می‌شد، از آن مراقبت و محافظت می‌کرد، اما اگر می‌شکست یا آسیب می‌دید، می‌خندید و می‌گفت: «علاقه‌ام به آن تمام شد، چون بیش از حد توجه مرا به خود جلب کرده بود.» او بی‌تفاوت بود، زیرا بی‌تعلق بود.

من هم همین حس را دارم، من هم قدردان چیزهایی هستم که خدا به من می‌دهد، اما اگر از دستش بدهم، دلتنگش نمی‌شوم.

یک بار، کسی یک کت زیبا با کلاه به من داد، و این یک ست گران‌قیمت بود. من با خوشحالی از آن مراقبت می‌کردم و از پارگی و کثیف شدن آن

جلوگیری می‌کردم تا اینکه از آن خسته شدم و گفتم: "خدایا، من به این دردسر نیازی ندارم!"

روزی برای سخنرانی به تالاری در لس‌آنجلس رفتم و به محض اینکه رسیدم و شروع به درآوردن کتم کردم، صدای الهی را شنیدم که گفت: «تمام چیزهایی را که در جیب‌های کتم دارید با خود ببرید.» پس این کار را کردم.

بعد از سخنرانی، به انبار پالتو برگشتم و دیدم که پالتو - خدا شما را حفظ کند - ناپدید شده است.

من از این موضوع خیلی ناراحت بودم، بنابراین یکی گفت: «ناراحت نباش، یک کت دیگر برایت می‌خریم.» من گفتم: «من از اینکه کت را گم کرده‌ام ناراحت نیستم، بلکه از این ناراحتم که کسی که کت را برداشته، کلاهی را که کاملاً با کت ست می‌شود، برنداشته است.»

نباید اجازه دهیم احساساتمان ما را کنترل کنند. چطور کسی می‌تواند خوشحال باشد اگر تمام چیزی که برایش مهم است لباس و دارایی‌هایش باشد؟

این به معنای نپوشیدن لباس‌های تمیز و مرتب یا تمیز و مرتب نکردن خانه نیست، بلکه به معنای عدم دلبستگی یا وسواس بیش از حد به این امور است.

یک بار به یک مهمانی شام دعوت شدم و همه چیز بسیار شیک و مرتب بود، من از شام کاملاً لذت بردم، اما میزبانان ما بسیار عصبی بودند، از ترس اینکه همه چیز طبق برنامه پیش نرود، و در نتیجه، با اضطراب خود جو را خراب کردند.

کسانی که بیش از حد حساس هستند، اغلب اضطراب و ناراحتی دیگران را حس می‌کنند. چرا ترس و دلهره؟ ما باید تمام تلاش خود را بکنیم، سپس استراحت کنیم و بگذاریم دیگران هم استراحت کنند. ما باید اجازه دهیم همه چیز بدون اجبار، مسیر طبیعی خود را طی کند و سپس اطرافیان ما نیز آرامش پیدا خواهند کرد.

برداشت‌های پارمنیدسی

در پس اراده انسان، اراده الهی و هدف جریان نامحدود انرژی کیهانی نهفته است.

برای نشان دادن هر چیز خوب و سودمند در زندگی است

به همین دلیل، هر کس که ثابت قدم و با اراده والاتر همراه باشد، با یاری خداوند موفق خواهد شد.

اراده، انرژی و اشتیاقی است که برای دستیابی به یک هدف خاص هدایت می‌شود.

هیچ کاری بدون اراده انجام نمی‌شود؛ در واقع، حتی یک حرکت ساده هم در زندگی روزمره بدون استفاده از اراده قابل انجام نیست.

بیشتر مردم کارهای غیرضروری انجام می‌دهند و تلاش‌هایشان را به شیوه‌ای سازنده متمرکز نمی‌کنند.

آرزو با اراده متفاوت است، اگرچه آرزو می‌تواند به عنوان کاتالیزوری برای اراده عمل کند.

برای پرورش اراده، فرد باید قبل از هر چیز عزم و اراده داشته باشد و از ادراک، تشخیص و خرد استفاده کند

این امر با آموزش و استفاده آگاهانه از اراده برای رسیدن به هدف مورد نظر دنبال می‌شود.

سفر و تلاش باید تا رسیدن به هدف ادامه یابد

وقتی کسی تصمیم می‌گیرد به هدفی والا دست یابد، دست کشیدن از تلاش نامناسب می‌شود

یا ممکن است تسلیم شرایط نامساعد شود

وقتی آگاهی با اراده والاتر هماهنگ باشد و اندیشه و اراده بدون وقفه بر روی یک ایده خاص متمرکز شوند، نیروی اراده با فعالیت کیهانی بی حد و حصر و پایان ناپذیر اشباع خواهد شد.

اراده‌ی انسان که تحت سلطه‌ی جهل و هوس باشد، برای صاحبش رنج و زحمت به بار می‌آورد.

برای چشیدن طعم خوشبختی واقعی، باید امیال خوب بر امیال بد غلبه کنند و اراده باید در مسیر درست به سوی منبع حقیقت و منشأ همه خوبی‌های هستی هدایت شود.

چرا انسان باید از شهادت دروغ خودداری کند؟ زیرا دروغ، ریا و فریب را پرورش می‌دهد

خیانت از بزرگترین گناهان در نظر خداوند است. تهمت زدن به کسی برای منافع شخصی یا از روی انتقام، نوعی شهادت دروغ است. اگر همه از این روش پیروی کنند، هرج و مرج و آشوب در میان مردم حاکم می‌شود.

گوش دادن به شهادت دروغ علیه دیگری، تأیید شاهد دروغین و مشارکت در رفتار ننگین اوست و این گوش دادن و تأیید، ناگزیر به یک درگیریِ عاطفی درونی تبدیل می‌شود که آرامش روح را از بین می‌برد و آرامش زندگی را مختل می‌کند.

حتی اگر موقتاً توجیه‌پذیر باشد، این عمل در نهایت به شدت نتیجه‌ی معکوس خواهد داد و پریشانی و درد روانی ایجاد می‌کند که هوشیاری را مختل می‌کند و به وجدان ضربه می‌زند.

حسادت همچنین عواقب مضر و وخیمی دارد، زیرا رنج شخصی را برای فرد حسود به همراه دارد زیرا افکارِ و احساساتی که فرد از خود بروز می‌دهد به خودش باز می‌گردد.

کسی که عشق و نوع‌دوستیِ می‌دهد، در عوض محبت و رفتار نوع‌دوستانه دریافت خواهد کرد، در حالی که کسی که افکار طمع، خودخواهی و حسادت را منتشر می‌کند، این چیزها را به همان اندازه بر سر خودش می‌آورد.

چرا انسان نباید دزدی کند؟

اگر همه با دزدی، غارت و اخاذی زندگی می‌کردند، دنیا چه شکلی می‌شد؟ در آن صورت، فجیع‌ترین و بی‌رحمانه‌ترین جنایات رخ می‌داد. برای محافظت از اموال و بازپس‌گیری اموال دزدیده شده، نبردهای شدیدی صورت می‌گرفت.

دزدی عملی است که برخلاف هنجارهایِ اجتماعی است و حقوق دیگران را تضییع می‌کند و از این رو خلاف قوانین هستی است و جوامع امکانات مناسب و روش‌های مؤثری برای برخورد با مرتکبان آن ندارند.

وقتیِ دزدها زندانی می‌شوند، عادات قدیمی‌شان ممکن است ریشه‌دارتر شود و همچنین ممکن است در حین معاشرت با دیگر مجرمان،

عادات بد جدیدی پیدا کنند. اگر این اتفاق بیفتد، پس از آزادی، حالشان بسیار بدتر از قبل از ورود به زندان خواهد بود.

پروردگارا، از تو می‌خواهیم که ما را برکت دهی تا بدی را نشنویم، بدی را نبینیم، بدی را نگوییم و بدی را استشمام نکنیم

ما نه بدی را لمس می‌کنیم، نه بدی را حس می‌کنیم، نه به بدی فکر می‌کنیم و نه خواب بدی می‌بینیم.

نیروهایی که هر روز از آنها استفاده می‌کنیم:

ادراکات حسی ما

- و احساسات ما

- و هوش ما

همه اینها از خدا قرض گرفته شده است و ما بدون او حتی یک ثانیه هم نمی‌توانیم زندگی کنیم

با این حال، در حالی که از استعدادهای او استفاده می‌کنیم، آنطور که باید به او فکر نمی‌کنیم و توجهی را که شایسته اوست به او نشان نمی‌دهیم.

بلکه، ما در هماهنگی کامل با جهان مادی و در ارتباط کامل با آن، به دنبال لذات نفسانی و جاه‌طلبی‌های دنیوی هستیم.

این ریشه همه دردها و رنج‌های ماست

خداوند ما را به صورت خود آفریده است، و بنابراین نمی‌توانیم طعم خوشبختی واقعی را بچشیم مگر اینکه حضور او را در درون خود کشف کنیم و شهد سعادت او را در روح خود بچشیم.

و همچنین نمی‌توانیم قدرت مقدس لازم برای به دست آوردن آنچه روزانه نیاز داریم را از طریق اراده داشته باشیم.

مگر اینکه متوجه شویم که خداوند منبع آن قدرت است، باید به او توکل کنیم و به او روی آوریم.

با قلب‌هایی سپاسگزار برای تمام نعمت‌هایی که او پیوسته بر ما می‌بارد

اگر شکرگزاری کنید، قطعاً [نعمت] شما را افزون خواهم کرد.

وقتی قلب‌های ما سرشار از سپاسگزاری از بخشنده‌ترین بخشنده می‌شود، به معابد مقدسی برای حضور باشکوه او تبدیل می‌شوند و این بزرگترین دستاوردی است که می‌توان به آن دست یافت، زیرا هدف زندگی این است که انسان با خالق خود هماهنگ باشد، به او نزدیک شود و او را بشناسد.

{اول پادشاهی خدا و عدالت او را بطلبید، آنگاه همه اینها برای شما افزون خواهد شد.}

با یاد مداوم خدا و نیک اندیشی درباره او، درمی‌یابیم که او محبوب ماست، ما برگزیدگان او هستیم و از الطاف او سهمی داریم.

پادشاهی سعادت، عشق، نور و نیکی

وقتی به نعمت‌های فراوان خداوند فکر می‌کنیم، که بزرگترین آنها امکان به کارگیری آزادی انتخاب در پیمودن مسیر درست است که به انطباق با اهداف والاتر و دستیابی به سعادت معنوی منجر می‌شود، هر روز پر از شادی درونی تازه می‌شود و احساس می‌کنیم جریانی مبارک در زندگی ما جاری می‌شود، بنابراین سپاسگزاری قلب‌های ما را پر می‌کند و زندگی طعم و معنا پیدا می‌کند.

کسی که از طریق تفکر عمیق می‌تواند قانون الهی را که به شیوه‌ای اسرارآمیز عمل می‌کند، ببیند، هرگز از ستایش، شکرگزاری و فروتنی در برابر کسی که همه عشق، ستایش و سپاسگزاری شایسته اوست، باز نمی‌ماند.

بیایید خدا، سرچشمه همه خوبی‌های هستی، را به یاد آوریم و یاد خود را با عشق خالصانه‌ای که از اعماق قلب‌هایمان سرچشمه می‌گیرد، بیامیزیم.

به نام خدایی که زندگی از او جاری است، عشق از او ساطع می‌شود و نعمت‌ها بی‌وقفه جاری می‌شوند

بیایید با مهربانی از همه کسانی که شمعی برای بشریت روشن کردند، یا بذر خوبی در خاک جهان پاشیدند، یا ایده‌های روشنگرانه را گسترش دادند، یا کردارِ نیک و رفتار والا را تشویق کردند، یاد کنیم.

بیایید قلب‌هایمان را به روی عشق بگشاییم، بیایید ذهن‌هایمان را پذیرای الهامات روشنگر کنیم، و بیایید از خدا کمک و راهنمایی بخواهیم.

در آنچه که ما به آن فکر می‌کنیم و انجام می‌دهیم

ترس قلب را مسموم می‌کند

ذهن انسان انبار عظیمی از انرژی یا فعالیت حیاتی است.

این فعالیت به طور مداوم در حرکات عضلانی، عملکرد قلب، ریه‌ها و دیافراگم، متابولیسم سلولی، واکنش‌های شیمیایی خون و در عملکرد اندام‌های حسی حرکتی (اعصاب) مورد استفاده قرار می‌گیرد.

علاوه بر این، مقدار زیادی از انرژی حیاتی صرف تفکر، احساسات و اراده می‌شود.

ترس، فعالیت‌های حیاتی را تضعیف می‌کند و یکی از سرسخت‌ترین دشمنان اراده‌ی فعال است.

ترس، فعالیت زندگی را که معمولاً به طور منظم به سمت اعصاب جریان دارد، فشرده و مختل می‌کند، به طوری که به نظر می‌رسد فلج شده‌اند و بدن تنبل می‌شود و نشاط آن به طور قابل توجهی و قابل توجهی کاهش می‌یابد (ترس یک مسدودکننده عصبی است!)

ترس به از بین بردن علت ترس کمکی نمی‌کند، اراده را تضعیف می‌کند و مغز را وادار می‌کند تا سیگنال مانع به اندام‌های بدن ارسال کند. ترس قلب را مسموم می‌کند، هضم را مختل می‌کند و باعث بیماری‌های جسمی متعددی می‌شود.

وقتی آگاهی بر خدا متمرکز بماند، از هیچ چیز نخواهی ترسید و قادر خواهی بود بر هر مانع و مشکلی غلبه کنی.

با شجاعت و ایمان. «آرزو» میلی است که فاقد انرژی است، در حالی که «نیت» تصمیم به انجام کاری است: تحقق یک آرزو یا خواسته. اما «اراده» را می‌توان با این جمله بیان کرد: «من خستگی‌ناپذیر کار می‌کنم تا به آنچه می‌خواهم برسم.»

وقتی اراده‌تان را پرورش می‌دهید، می‌توانید نیروهای فعالیت حیاتی را آزاد و هدایت کنید، نه اینکه چیزی را آرزو کنید بدون اینکه آنچه را که برای به دست آوردن آن لازم است انجام دهید.

ما نباید امید خود را از دست بدهیم، بلکه باید درک کنیم که خداوند به ما فرصت‌های زیادی می‌دهد تا شرایط خود را بهبود بخشیم، ایده‌های خود را ارتقا دهیم و چیزهای جدید و مفیدی برای خود و دیگران در زندگی خلق کنیم.

اگر از سبک زندگی خود راضی نیستیم، باید راه‌ها و روش‌های جدیدی را بررسی کنیم که به ما درجه‌ای از رضایت و آسایش روانی بدهد.

ما باید در مورد انجام کاری که شرایط ما را بهبود می‌بخشد و زندگی ما را معنادار و ارزشمند می‌کند، فکر کنیم و سپس آن را به عمل درآوریم.

آنچه فوراً مورد نیاز است، تغییر در آگاهی یا اصلاح مسیر آن است.

ما باید تصمیم بگیریم که اجازه ندهیم مشکلات بر ما تأثیر بگذارند و ما را از تعادل خارج کنند، و اجازه ندهیم چیزهای نگران کننده زندگی ما را خراب کنند، احساسات ما را اشغال کنند و حال و هوای ما را خراب کنند.

و اینکه ما قربانی عادات مضر و صفات آسیب‌زا نخواهیم شد، و اینکه ما مانند پرندگان در آسمان آزاد و رها خواهیم بود

نیازی نیست که مردم راکد و بی‌تغییر بمانند. حجاب‌های توهم باید از جوهر روح کنار زده شوند تا با خلوص و قدرت خود بدرخشد و شکوه والای خود را که خداوند به بشر عطا کرده است، آشکار سازد.

خداوند تلاش‌های خوب، جاه‌طلبی‌های مشروع و عزم راسخ برای موفقیت را برکت می‌دهد

در پس زندگی ما قدرت روح اعلی نهفته است و در پس اراده ما اقیانوس کیهانی اراده الهی.

ما بخش جدایی‌ناپذیر آن اقیانوس بی‌کران هستیم، وقتی به آن می‌رسیم و در آن شنا می‌کنیم، آگاهی ما گسترش می‌یابد و وسعت خود را احساس می‌کنیم.

فکر کردن به آن ما را به آن نزدیک‌تر می‌کند، و تأمل در آن ما را به آن می‌رساند

تلاش مداوم برای هماهنگی با آن، دانش، عزم و انرژی را برای ما فراهم می‌کند.

آمادگی روزانه برای آگاهی، عشق الهی و برکات آسمانی را به ارمغان می‌آورد.

بی‌وقفه به سوی ما جاری است و سهم سخاوتمندانه‌ای از گنجینه‌های اقیانوس را به ما ارزانی می‌دارد

در درون هر انسانی، یک آگاهی الهی نهفته است، آگاهی‌ای که منتظر فرصتی برای ابراز خود است.

و برای بیرون آمدن از دخمه تنگ و محدودکننده‌ی نفس

همانطور که شخصی از کابوسی آزاردهنده بیدار می‌شود و متوجه می‌شود آنچه دیده چیزی جز یک رویا نبوده است، آگاهی الهی نیز انسان را ترغیب می‌کند تا از کابوس خواب و گیجی بیدار شود و به آگاهی جدید و درک صحیحی از معنا و هدف زندگی دست یابد.

اگر می‌خواهیم طلوع بیداری معنوی را تجربه کنیم و شاهد نور یقین باشیم، باید به ندای درون گوش فرا دهیم.

ما به ندای آن پاسخ می‌دهیم. ما باید سنگ‌های توهم و صخره‌های جهل را که مانع پیشرفت روح و حرکت آن می‌شوند، از مسیر خود برداریم.

و بیایید با دست آرزو بر درِ بیداری از خواب بی‌تفاوتی بکوبیم، تا بتوانیم نسیم سعادت را استنشاق کنیم و برق آسمانی را به هر فکر و هر احساس خود بیاوریم.

و تک تک کارهای ما

از خداوند متعال می‌خواهیم که دریچه‌های آگاهی را در ضمیر ما بگشاید، ما را از نور خرد لبریز کند، ما را با عشق خود احاطه کند و ما را با شفقت ابدی خود در بر گیرد.

در میان کسانی که پیش من آمدند، افرادی بودند که از همان ابتدا، رک و پوست کنده، به آنها گفتم که انگیزه‌هایشان درست نیست و از آنها خواستم که آن انگیزه‌ها را تغییر دهند.

چند نفر از آنها از حرف من خوششان نیامد، اما دیگران واکنش نشان دادند و به سمت بهتر شدن تغییر کردند.

ریاکاری به نتیجه خوبی منجر نمی‌شود، و حتی خردمندترین خردمندان هم نمی‌توانند آنچه را که چشمانشان آشکار می‌کند پنهان کنند.

تمام تاریخ یک شخص در چشمانش نوشته شده است

اگر می‌خواهی حقیقت کسی را بشناسی، از خدا بخواه که شخصیت واقعی آن شخص را به تو آشکار کند.

از آنجا که نمی‌خواهی فریب بخوری، در اعماق قلبت ماهیت واقعی آن را احساس خواهی کرد و شهودت اشتباه نخواهد کرد.

وقتی با همراه خود صحبت می‌کنیم، باید مستقیماً به چشمان او نگاه کنیم و با اعتماد به نفس، یقین و حقیقت صحبت کنیم.

وقتی با کسی دست می‌دهیم، باید جاذبه‌ی عشق و خلوص نیت خود را به او منتقل کنیم و تا جایی که می‌توانیم به او کمک کنیم.

جوینده دانش باید مثبت اندیش باشد و برای توسعه مغناطیس معنوی خود تلاش کند؛ آنگاه خداوند به او قدرت می‌دهد تا به دیگران کمک کند و ارتعاشات مبارک را به آنها منتقل کند.

شاید به ورای دورترین سیارات و ستارگان سفر کنم، اما همیشه مال تو خواهم بود. پیروانت ممکن است بیایند و بروند، اما من تو را همراهی خواهم کرد و برای همیشه مال تو خواهم بود. شاید در امواج تجسم‌های بی‌شمار به این سو و آن سو پرتاب شوم و احساس تنهایی و بی کسی کنم، با این حال همیشه مال تو خواهم بود.

دنیا که سرگرم بازی‌های توست، شاید تو را فراموش کند، اما من همیشه به یادت خواهم بود، شاید صدایم محو شود و شاید شکست بخورم.

اما با کلمات قلبم زمزمه خواهم کرد: "من همیشه مال تو خواهم بود"

آزمایش‌ها، بیماری‌ها و مرگ ممکن است مرا از هم بپاشند و بدنم را بسوزانند، اما تا زمانی که کورسوی امیدی در خاطرم باقی مانده باشد

به چشمان در حال مرگم نگاه کن، زیرا از طریق آنها به تو خواهم گفت: "من برای همیشه تو را دوست خواهم داشت و همیشه به تو وفادار خواهم ماند!"

به راستی به شما می‌گویم که پاسخ تمام سوالاتم را نه از مردم، بلکه از خدا، منبع همه سخاوت‌ها، دریافت کردم.

و سرچشمه تمام دانش‌های جهان هستی

او تنها الهام‌بخش من در زندگی است و وقتی صحبت می‌کنم، از او می‌خواهم که کلماتم را با قدرت، حقیقت، عشق و نور خود پر کند. امواج شادی را احساس می‌کنم که مرا در بر می‌گیرد، زیرا بزرگترین عشق او مانند نسیم ملایم در روزهای گرم به روح می‌ریزد و ریزش آن روز و شب، هفته به هفته، سال به سال با قدرت ادامه دارد، بنابراین نمی‌دانی پایان کجاست.

انسان‌ها فکر می‌کنند که به عشق و ثروت از منابع انسانی نیاز دارند، اما پشت هر عشق و پشت هر ثروتی

عشق الهی که تغییر نمی‌کند و ثروت معنوی که با ثروت‌های زمینی قابل اندازه‌گیری نیست. هر کس دریابد که خداوند منبع همه عشق، سعادت و لطف است، آن را خواهد یافت و از آن بسیار خوشحال خواهد شد.

خداوند به کسانی که به او امید دارند، و به کسانی که

به او می‌نگرد، نه به مخلوق

او را از بلاها و سختی‌ها رهایی می‌بخشد

و شر را از راه دور می‌کند

در قلب او ما زندگی آرامی داریم

و ارواح آرام آن را حس می‌کنند

و وقتی به او نیاز داریم، به کمکمان می‌آید

با لمسی که آسایش و شادی را به ارمغان می‌آورد

و خوبی مانند باران به سوی ما می‌بارد

عرضه آن هرگز در طول زندگی متوقف نمی‌شود

منزه است خداوند رحمان، چه بزرگ است او!

او همیشه از ماست، همانطور که ما از او هستیم

الهامات والا

ای خالق الهی

ای پروردگار جهانیان

ای کسی که سیارات، ستارگان و کهکشان‌ها را اداره و به حرکت در می‌آورید،

حکومت عادلانه شما، اعطای ارادهٔ آزاد و آزادی انتخاب به شهروندانتان را الزامی می‌کند، که به آنها کمک می‌کند تا خود را توسعه دهند و به اصول و آرمان‌های مقدس شما نزدیک‌تر شوند.

تو به ما آزادی ابدی عطا کردی و بذر آگاهی جهانی را در درون ما کاشتی، اما متأسفانه ما آگاهی جهانی خود را در پشت میله‌های خودخواهی، نفرت، کوته‌بینی و تعصب کورکورانه به بند کشیده‌ایم.

پروردگارا، به ما کمک کن تا با عشق گرم و درک برادرانه خود، تمام موانع و سدهای مصنوعی و یخی بین خود و دیگران را ذوب کنیم.

به ما کمک کن تا با وجدانی بیدار و قضاوتی درست، خویشتندار باشیم و در راه‌های زندگی با صداقت گام برداریم.

و ما را برکت ده تا غنای معنوی و شفقت همدلانه خود را با گسترش دایره عشق ملی خود، به گونه‌ای که همه ساکنان زمین را، صرف نظر از رنگ، طبقه، جنسیت و عقیده، در بر گیرد، چند برابر کنیم.

ای پروردگار جهان، بیایید به استقلال همه انسان‌هایی که آزاد به دنیا آمده‌اند احترام بگذاریم و آن را گرامی بداریم.

و ما را برکت ده تا بتوانیم جهانی متحد بسازیم و تو را به عنوان رهبر معنوی مادام العمر خود انتخاب کنیم.

از اعماق روح

ای پروردگار، بگذار آتش آرزوهایم شعله‌ور شود

حضور مقدس تو همیشه جاریست

من معبدی برای آرزوهایم ساخته‌ام

در تک تک ایده‌هایم

میشه لطفا به منم سر بزنید؟

و بر تخت عشق من به خودت نشستی؟!

باشد که افکار من از راهنمایی خردمندانه تو پیروی کنند

باشد که تو بزرگترین شادی زندگی من باشی

از دریچه تفکر درباره خدا و تأمل در او

من وارد معبد صلح پایدار خواهم شد

امروز دسته‌ای از چوب‌ها را به نشانه‌ی نگرانی‌ها و ترس‌ها روشن خواهم کرد.

تا معبد خدا را در روحم روشن کنم

در خلوت روحم خدا را خواهم جست

و من با شور و شوق دعا خواهم کرد تا قلبم از عشق او بتپد.

و من پاسخ او را به دعاهایم احساس می‌کنم

آه، کاش جرقه‌ی زندگی‌ام می‌توانست با خورشید خدا درآمیزد

و در تمام چشمانی که عاشق خوبی هستند، برق می‌زند

من جهانِ از هم پاشیده از جنگ‌ها را خواهم پاشید.

با اندیشه‌های صلح و عشق

وارد حرم الهی خواهم شد

و من شعور کیهانی را لمس می‌کنم

از طریق لذت تفکر و عشق الهی

محافظت الهی همیشه و تا ابد مرا احاطه کرده است

و نور خدا مرا همراهی می‌کند و تاریکی اطرافم را از بین می‌برد

تا زمانی که در نور هدایت او گام بردارم، لغزش نخواهم خورد.

از راه راست منحرف نخواهم شد

احساسات زنده

ای روح هستی و ای استاد کائنات

تو پشت دیدگانم هستی، و از طریق آن زیبایی آشکار تو را می‌بینم.

و پشت گوشم، که با آن به آمیزه‌ای از صداهای زمینی گوش می‌دهم

تو پشتِ لمس من هستی، که با آن چیزها را در دنیای زمینی‌ات حس می‌کنم.

و فراتر از حجاب طبیعت که چهره زیبای تو را پنهان می‌کند

تو را در نگاه آرامش بخش گل ها می بینم

و من تو را در طعم غذای مقوی می‌چشم.

من ذات الهی و شیرینی جاودانه ات را حس می کنم

در تمام چیزهای خوب و شگفتی‌هایی که وجود دارند

پروردگارا، به درگاه تو دعا می‌کنم و تو پشت صدای لرزان من هستی

و پشت ذهنم، که با آن دعا می‌کنم

تو فراتر از عمیق‌ترین احساسات منی

فراتر از افکار و آرزوهای مقدسم و اشتیاقم برای تو

تو فراتر از اندیشه‌های من و فراتر از عشق لطیف من هستی!

آه، کاش از پشت پرده‌های احساسات انسانی بیرون می‌آمدی

و مناظر طبیعی نفس‌گیر

چشمان معنوی مرا بگشا تا تو را دقیقاً همانطور که هستی ببینم!

زندگی بدون خدا ناقص است

وقتی با خدا ارتباط برقرار می‌کنیم، درک شهودی به ما الهام می‌بخشد و ما را در هر کاری که انجام می‌دهیم هدایت می‌کند.

ما باید آگاهانه آن قدرت مقدس را در اختیار داشته باشیم، آن قدرت در درون ماست؛ ما فقط باید آن را کشف کنیم.

متوجه خواهید شد که این قدرت در هر چیزی در حال کار است تا شرایط شما را بهبود بخشد و کارها را برای شما آسان‌تر کند. وقتی با این قدرت ارتباط برقرار می‌کنید، حال خوب شما با انرژی کیهانی به تپش می‌افتد و افکارتان پالایش یافته‌تر، متمرکزتر، تیزتر و نافذتر می‌شوند. متوجه خواهید شد که روح شما ظرفی برای حقیقت زنده خداوند و حکمت بی‌پایان اوست.

خدا منبع سلامتی، رفاه، خرد و شادی ابدی است. وقتی با او ارتباط برقرار می‌کنیم، زندگی ما کامل و پربار می‌شود.

زندگی بدون خدا ناقص است. ما باید در مورد آن قدرت برتر که به ما زندگی، انرژی و خرد می‌دهد، فکر کنیم.

ما باید دعا کنیم که این حقیقت در ذهن ما، این قدرت در بدن ما و این شادی بی‌پایان در روح ما جاری شود.

در پس تاریکی چشمان بسته، نیروهای شگفت‌انگیز کیهان و همه ارواح نیک و ارواح والا نهفته است.

و وسعت بی‌کران سپهرهای روح

اگر تأمل کنید، حقیقت مطلق را درک خواهید کرد و کار شگفت‌انگیز آن را در زندگی خود و در هر آنچه در خلقت شگفت‌انگیز و باشکوه است، خواهید دید.

در جاده‌های اشتیاق

خدا مرا می‌خواند

از طریق روح‌های گشوده

و قلب‌های مهربانی که از عشق می‌تپند

و سرشار از ایمان است

هر عمل نیکی که شاگرد انجام می‌دهد

آگاهی او یک قدم نزدیک‌تر شده است

از آستانه شعور کیهانی
بگذار بروم داخل، پروردگارا
تا زیبایی الهی تو را نظاره کنم
و من از دیدن نورهای درخشان تو خوشبختم
اگر زندگی من با حکمت الهی تو هدایت شود
بنابراین، تلاش‌های من قطعاً با موفقیت همراه خواهد بود
بیراهه نخواهم رفت
پروردگارا، مرا برکت ده تا دیدگاهم روشن شود
روحم پاک و مطهر شده
آنگاه خورشید یقین را دید
و من از دانستن حقیقت لذت می‌برم
امروز سختی‌های گذشته‌ام را فراموش خواهم کرد
با حال و آینده روبرو خواهم شد
با جسارت و اعتماد به نفس، به یاری قادر متعال
من بدنم را با انرژی کیهانی شارژ خواهم کرد
و وجودم را با نور شفابخش آگاهی الهی شستشو می‌دهم.
مثل یک سحابی کیهانی
آرامش، آگاهی مرا پر می‌کند
و حضور بیکران خدا را حس کرد
پروردگارا، بصیرت مرا روشن کن
ظرف ذهنی‌ام را پر کن
با فهم و دانش

باشد که نور عشق تو بتابد

در مسیرهای زندگیم

در مجمع الجزایر جزایر آبی

از بالکن خانه‌ام به غرب خیره شدم و بر بال‌های خیال تا کرانه‌های افق دور اوج گرفتم. در سمت راست و چپم، دو رشته‌کوه دیدم که خیلی زود به رنگ بنفش مرموزی درآمدند.

وقتی دوباره نگاه کردم، دستی نامرئی آنها را در حجابی از آبی سیر پوشانده بود. پشت سرم شهر گوادالاخارا غرق در گرگ و میش قرار داشت. آسمان شرقی اکنون با صورتی ملایمی رنگ شده بود. به جلو که نگاه کردم، چشمانم شهری جادویی از جزایر آبی را دید که در دریاچه‌ای از طلا شناور بودند.

در این مجمع‌الجزایر جادویی آبی، تپه‌ای عظیم از سنگ آهک آبی رنگ، احاطه شده توسط ابرهای آتشفشانی خاکستری-سفید که از خود آبفشان‌هایی از گدازه‌های آتشین قرمز-طلایی فوران می‌کردند و مانند رنگین‌کمانی به سمت دریاچه آرام سرازیر می‌شدند، سر بر می‌آورد. شعله‌های طلایی شدید، جزایر آبی را در هاله‌های فروزان نور احاطه کرده بودند.

قله آبی و تاج آتشینش مانند دوقلوهایی بر سطح آن دریاچه طلایی خاموش منعکس می‌شدند و در منتهی‌الیه سمت راست، دریاچه‌ای کوچک و آرام می‌درخشید، که مانند ماه کاملی که در میان امواج ابرها شناور است، در سینه یکی از جزایر آبی آرمیده بود.

مدت زیادی در شهر غروب خورشید و ابرهای سراب‌مانند پرسه می‌زدم، شناور بر سطح دریاچه با نور طلایی ظریفش و چه باشکوه بودند آن آب‌های طلایی که با خوشه‌های یخ سرخ پوشیده شده بودند و در هر جهت تا لبه ابدیت پراکنده بودند.

من فکر می‌کردم که موجودات نورانی، ارواح خوبی روی زمین هستند و پس از گذراندن موفقیت‌آمیز تمام آزمون‌های زندگی، به آنها اجازه داده می‌شود که خوش بگذرانند و رویاهای خود را آنطور که می‌خواهند، تجسم بخشند.

هر روز هنگام غروب آفتاب، آن موجودات رویاهای آسمانی خود را در شهرهای آسمانی احاطه شده توسط دریاها و دریاچه‌های طلا تشدید می‌کردند.

آنجا و در پسِ چنگالِ غم‌ها و آن سوی دام‌های این دنیای خاکی با همه مصیبت‌ها و دردهایش

آنجا، فراتر از مزاحمت‌ها، آن موجودات نور قرمز تنفس می‌کردند، پرتوهای نارنجی می‌نوشیدند، دور می‌شدند، نزدیک می‌شدند، پرسه می‌زدند و در میان نورهای رنگارنگ شنا می‌کردند.

در اینجا، آن موجودات فوراً رویاهای خود را تحقق می‌بخشیدند و خیالات خود را آنطور که می‌خواستند تجسم می‌بخشیدند، سپس به خواست خود محو و ناپدید می‌شدند.

او در اینجا از گنجینه‌های رضایت و خرسندی بهره‌مند بود و با سخاوت، رویاهای همه کسانی را که در دنیای شگفت‌انگیز و جادویی‌اش به دیدارش می‌آمدند، برآورده می‌کرد.

اینجا او مجبور نبود مثل آدم‌ها منتظر بماند و آرزو کند تا رویاهایش به حقیقت بپیوندند و آرزوهایش محقق شوند، بلکه او همانطور که آرزو داشت، رویا می‌دید و با اراده‌ی خودش به تمام آن رویاها و آرزوها رسید.

آن شهر غروب آفتاب در جزایر رویاها یکی از رویاهای من بود که در لایه‌های ناخودآگاهم ماندگار شده بود و امروز از هر نظر به حقیقت پیوسته است!

به راستی که من گنجینه ها و گنج های پنهان روحم را دیده ام و نور آنها مرا فرا گرفته و درخشش آنها مرا خیره کرده است!

پارامهانسیات: طیف‌هایی از وجد الهی

فروتنی، ای پروردگار، مطمئن‌ترین راه است

تا باران رحمت الهی را دریافت کنم

من به عدالت الهی و اصول حقیقت تو اعتماد خواهم کرد

با درک اینکه به ندای عشق و آرزوهای قلب پاسخ می‌دهید

در همکاری نزدیک با اراده کلی شما

و با ایمان مطلق من به تو

من کمک شما را دریافت خواهم کرد و با شما احساس نزدیکی خواهم کرد.

امروز وظیفه‌ام را در قبال تو انجام خواهم داد

همانطور که من به تعهداتم در قبال جهان عمل می‌کنم

ای بزرگترین معشوق

تو پژواک آسمانی هستی که در محراب قلب‌ها طنین‌انداز می‌شود

و تو صدای احساساتی هستی که گوش‌ها نمی‌توانند بشنوند

برخورداری از عشق تو بی‌نهایت عظیم‌تر است

فارغ از تمام ملاحظات دنیوی

و تمام افتخارات زمینی

با ایمان مطلق من به تو

سایه‌های بیماری را می‌بینم که محو می‌شوند و بی‌بازگشت می‌روند

ای پروردگار، تو را از پنجره‌های طبیعت و درهای آرامش خواهم دید.

ما را از نعمت‌هایت سیراب کن

و ما را در امواج انرژی کیهانی خود غوطه‌ور کن

خودخواهی را از ما دور کن

که مانع از نزدیک شدن روح‌ها می‌شود

و دیدارشان بر اساس عشق به نیکی و نور بود

بگذار گل‌های التماسم را آب بدهم

با آب‌های تفکر در مورد تو و مراقبه در مورد تو، ای خدای من

تا گل‌های تازه و شاداب جوانه بزنند

از الهام، آرامش و شادی

تنها راه جلوگیری از خطا، پرورش قوه‌ی تشخیص درست خطا و تصمیم به عدم انجام آن است.

جنگیدن یک باطل با باطل دیگر، حقی به بار نمی‌آورد. جهل دشمن واقعی بشریت است و باید از این دنیا طرد شود. ما در این دنیا هر آنچه را که برای رسیدن به عصری از رفاه، شادی و عدالت کامل نیاز داریم، داریم.

تنها مانع، خودخواهی انسان است که این را غیرممکن می‌کند. رنج وحشتناک و بی‌دلیل ناشی از خودخواهی انسان و دنبال کردن منافع شخصی بدون توجه به دیگران است.

پولی که می‌توانست برای تغذیه و پوشاک نیازمندان استفاده شود، در عوض برای تخریب و ویرانی استفاده می‌شود. این خودخواهی، زاده جهل، ریشه مشکلات جهانی است.

همه فکر می‌کنند کار درست را انجام می‌دهند، اما وقتی فقط اهداف شخصی خود را دنبال می‌کنند، قانون کارمایی علت و معلول را به کار می‌اندازند که ناگزیر شادی خود و دیگران را نابود می‌کند.

هر چه بیشتر شاهد تراژدی‌های جهان ناشی از جهل بشر هستم، بیشتر متوجه می‌شوم که شادی پایدار نخواهد بود، حتی اگر خیابان‌ها با طلا سنگفرش شده باشند.

خوشبختی در شاد کردن دیگران است و اگر همه این کار را انجام دهند، همه خوشحال خواهند بود

و هر کس سهم خود را از نعمت‌های زمین دریافت می‌کرد

از آنجایی که ما از جایی که نمی‌دانیم از کجا آمده‌ایم، به این دنیا آمده‌ایم، طبیعی است که در مورد منشأ و هدف زندگی کنجکاو باشیم.

ما درباره خالق این جهان می‌شنویم و می‌خوانیم، اما نمی‌دانیم چگونه به او دسترسی پیدا کنیم. تنها چیزی که می‌دانیم این است که تمام کیهان وجود ذهن الهی او را اعلام می‌کند.

همانطور که قطعات و دستگاه‌های کوچک و دقیق یک ساعت کوچک ما را به تحسین ساعت‌ساز وا می‌دارد، و همانطور که ماشین‌های بزرگ و پیچیده یک کارخانه ما را در مورد مخترع خود شگفت‌زده و تحت تأثیر قرار می‌دهند، هنگامی که شگفتی‌های طبیعت را می‌بینیم، از هوش نهفته در

پشت آنها شگفت‌زده می‌شویم و می‌پرسیم: «چه کسی به گل، شکلی پر جنب و جوش رو به خورشید بخشیده است؟ عطر و زیبایی آن از کجا آمده است؟ و گلبرگ‌های آن چگونه با چنین دقت فوق‌العاده‌ای شکل گرفته‌اند و با چنین رنگ‌های شگفت‌انگیز و شادی‌بخشی رنگ شده‌اند؟»

شب‌ها، ستارگان و ماه، با پراکندن نور نقره‌ای خود در اطراف ما، ما را به تأمل در آگاهی‌ای که این اجرام آسمانی را در پهنه‌ی فضا هدایت می‌کند، الهام می‌بخشند. نور ملایم ماه برای فعالیت‌های روزانه کافی نیست، بنابراین یک ذهن خردمند و مهربان، استراحت در طول شب را پیشنهاد می‌کند. سپس خورشید طلوع می‌کند، نور درخشان آن به ما این امکان را می‌دهد که دنیای اطراف خود را با وضوح و آرامش ببینیم و ما خود را موظف به برآوردن نیازهایمان می‌دانیم.

دو راه برای برآورده کردن نیازهایمان وجود دارد: راه فیزیکی و راه معنوی. وقتی سلامتی‌مان رو به وخامت می‌رود، می‌توانیم برای درمان به پزشک مراجعه کنیم. اما زمانی فرا می‌رسد که نه پزشک و نه هیچ کس دیگری نمی‌تواند کمکی کند و ما به راه دوم روی می‌آوریم؛ به قدرت معنوی که بدن، ذهن و روح ما را آفریده است.

قدرت مادی محدود است و وقتی شکست می‌خوریم، به قدرت نامحدود خداوند روی می‌آوریم. این موضوع در مورد نیازهای مالی ما نیز صدق می‌کند. وقتی تمام تلاش خود را می‌کنیم و هنوز به اندازه کافی دریافت نمی‌کنیم، به آن قدرت روی می‌آوریم.

همه فکر می‌کنند مشکلات خودشان بدترین مشکلات است. برخی افراد فشار بیشتری نسبت به دیگران احساس می‌کنند زیرا تاب‌آوری آنها ضعیف است. به دلیل تفاوت در قدرت ذهنی افراد، آنها مقادیر متفاوتی از انرژی را صرف می‌کنند. اگر کسی با یک مشکل طاقت‌فرسا روبرو شود و ذهنش ضعیف باشد، قادر به غلبه بر آن نخواهد بود. کسانی که ذهن قدرتمندی دارند می‌توانند با شکستن موانع و لرزاندن پایه‌های خود بر مشکلات خود غلبه کنند. با این حال، حتی قوی‌ترین افراد نیز گاهی اوقات با شکست مواجه می‌شوند. وقتی با مشکلات و سختی‌های طاقت‌فرسای جسمی، فکری و معنوی روبرو می‌شویم، متوجه می‌شویم که نیروی زندگی در این دنیای مادی چقدر محدود است.

تلاش‌های ما نه تنها باید وقف دستیابی به سلامت خوب و امنیت مادی شود، بلکه باید به جستجوی معنای زندگی نیز معطوف گردد.

هدف زندگی چیست؟ وقتی مشکلات بر ما غلبه می‌کنند، ابتدا به محیط اطراف خود روی می‌آوریم و هر راه حل مادی ممکنی را که معتقدیم می‌تواند تسکین دهنده باشد، امتحان می‌کنیم. اما وقتی به بن‌بست می‌رسیم و می‌گوییم: «تمام تلاش‌هایم شکست خورده است، دیگر چه کاری می‌توانم انجام دهم؟» به طور جدی به دنبال یافتن راه حلی مؤثر برای مشکل خود می‌گردیم. و وقتی تفکر ما به اندازه کافی عمیق می‌شود، پاسخ را در درون خود می‌یابیم. این نوعی دعای مستجاب شده است.

در سکوت روحم

بگذار تو را ملاقات کنم، پروردگارا!

مرا در بر بگیر، و بگذار حضور جاودانه ات را حس کنم

درون من و پیرامون من

در خلوت افکارم، مشتاق شنیدن صدایت هستم

صداهای بلند زمین را از من دور نگه دار

پنهان در خاطراتم

دوست دارم به صدای آرام و دلنشینت گوش دهم

و خواننده همیشه در آرامش روح من است

خدای من، جایی که تو همه جا حاضری

شما باید حضور داشته باشید

در اعماق وجود و وجدانم

کمکم کنید تا حتی بخش کوچکی را نشان دهم

از گنجینه‌های پنهان در معدن معنوی من!

ای نور تابناک

دل من بیدار است

سلامت روان من

معبد معنوی مرا با جلال خود پر کن

ای ستاره قطبی جاودان!

هر کجا که سرگردان شدم و به هر سو که روی آوردم

عقربه قطب نمای مغناطیسی ذهنم مدام به سمت تو نشانه می‌رود

چه گرفتار بادهای بدشانسی شده باشی، چه نشده باشی

یا خیس از باران سختی‌ها و بلاها

با این حال، ذهنم هدایت شد

تا همیشه به سوی تو روی آورم

پرنده‌ی محبوبم، بال‌هایش را به هم می‌زند

در میان ابرهای ابهام

و طوفان‌های سردرگمی

او قطعاً راه خود را به سوی تو پیدا خواهد کرد

در دوران باستان

در قلب اتر

وقتی که ما به صورت روح به وجود آمدیم

همه داشتیم خوابمون میبرد

زیر سایه عشق الهی

و وقتی خدا ما را بیدار کرد

از او دور شدیم

همانطور که در داستان پسر ولخرج آمده است

ما پیوند الهی خویشاوندی بین خود را فراموش کرده‌ایم

ما با هم غریبه شدیم

و از آنجایی که ما خانه آسمانی خود را ترک کرده‌ایم

ما در این دنیا شده‌ایم
مسافرانی که گوشه و کنار زمین را طی می‌کنند
ما در مسیرهای سرنوشت قدم می‌زنیم
ما خیلی زیاده‌روی کرده‌ایم
از خانه‌ی اصلی‌مان خیلی دور شده‌ایم
با این حال هر از گاهی
بعضی مکان‌ها، تجربیات و چهره‌ها ما را بیدار می‌کنند
خاطرات مدفون و احساسات عمیق درونی
او برای ما زمزمه می‌کند
احساس می‌کنیم که انگار همه چیز را از نو تجربه می‌کنیم
چیزهایی که از قبل می‌دانستیم
ما عزیزان را ملاقات و با آنها ارتباط برقرار می‌کنیم
ما به آنها نزدیک بودیم
در گذشته‌های دور
ای خالق کائنات
نور تو در بزرگان می‌درخشد
باشد که دانش الهی آنها الهام بخش درک ما باشد
بگذار بدانیم که تو هدف نهایی هستی
آنچه برای رسیدن به آن تلاش می‌کنیم
بزرگترین جاه طلبی
که آرزوی رسیدن به آن را داریم
با نسیم معطر حضورت، ما را تازه کن

ما را لبریز از اشتیاق حضور باشکوهت کن

باشد که وجود ما از خرد الهی تو تغذیه شود

بگذار نور مقدس تو را حس کنیم

در تمام جنبه‌های زندگی ما نفوذ می‌کند

و عزم ما را جزم‌تر می‌کند

و تاریکی ما را از بین می‌برد

و باشد که صلح ما را در بر گیرد

و خوش‌بینی

و میل به انجام کارهای نیک

بین شاهزاده و زاهد روشنفکر

روزی روزگاری، شاهزاده‌ای ستمگر با خدمتکاران و ملازمانش، کاملاً مجهز و مسلح، به شکار رفت. آنها در حالی که شیپور می‌زدند و طبل می‌کوبیدند، به اعماق جنگل رفتند.

پس از شکار چند پرنده، گوزن و ببر درنده، شاهزاده و همراهانش متوجه شدند که راه خود را گم کرده‌اند.

آنها غذای زیادی داشتند اما آب نداشتند. با وجود جستجوی خستگی‌ناپذیرشان برای آب در جنگل، چیزی پیدا نکردند. آنها هیچ سرپناهی در برابر حملات حیوانات وحشی شب نداشتند، زیرا تاریکی به سرعت در حال نزدیک شدن بود.

خورشید از نظر ناپدید شد و شاهزاده که کاروان را رهبری می‌کرد، به کلبه‌ای قدیمی و ویران رسید. پس از پیاده شدن، درِ قفل نشده را هل داد و باز کرد و وارد کلبه شد. همه چیز در داخل تاریک بود، به جز کورسوی نوری در یکی از گوشه‌های آن، و او با ناامیدی فکر کرد: «حتی کلبه هم متروک است.»

اما با امید، فریاد زد: «آرامش! کسی اینجا هست؟»

با کمال تعجب، صدای آرامی را شنید که با آرامش به او پاسخ داد و گفت: «بله، من اینجام. دنبال آب می‌گردی؟»

شاهزاده لحظه‌ای به تاریکی خیره شد تا اینکه شبح یک انسان را دید و از اینکه آن مرد حتی قبل از اینکه او را ملاقات کند یا بشناسد، افکارش را می‌دانست، شگفت‌زده شد.

شاهزاده از میزبانش پرسید: «تو کیستی؟» میزبان پاسخ داد: «زاهد فقیری که خود را وقف خدا کرده است.»

زاهد چراغی روشن کرد و شاهزاده اطرافیانش را فراخواند و آنها از یافتن آب و میوه در آن جنگل دورافتاده بسیار شاد شدند.

شاهزاده از زاهد پرسید: «از ببر و مار نمی‌ترسی؟»

شیخ زاهد پاسخ داد: «البته که نه، ببرها گربه‌های خانگی من هستند و مارها برای من آرامش‌بخش هستند. ما دوستانی هستیم که همیشه در آفتاب عشق الهی که بر همه چیز در این هستی می‌تابد، حمام آفتاب می‌گیریم.»

همچنان که شاهزاده با دقت بیشتری به زاهد نگاه می‌کرد، با دیدن یک جفت کبرا که از گردن زاهد آویزان بودند، وحشت وجودش را فرا گرفت. وقتی نزدیک‌تر شد تا آنچه را که دیده بود تأیید کند، مارها هیس هیس کردند و لولیدند و سرهایشان را تکان دادند، زیرا لرزش ترس و کینه‌ای را که در قلب شاهزاده کمین کرده بود، حس می‌کردند.

علاوه بر این، در آن لحظه یکی از ببرهای جنگل وارد کلبه شد و آرام در پای زاهد دراز کشید. پس از آنکه مرد خدا او را آرام کرد و سرش را نوازش کرد، ببر آرام آنجا را ترک کرد و به سمت قلب جنگل رفت.

شاهزاده متکبر با خود فکر کرد: «این پیرمرد باید درستکار و مهربان باشد، زیرا ما را از حیوانات وحشی و تشنگی کشنده محافظت کرد. به عنوان پاداش عملش، او را ثروتمند خواهم کرد.» سپس رو به زاهد کرد و گفت:

«ای شیخ، چهره‌ات از مهربانی و صداقت می‌درخشد، و من از تمام کارهایی که برای من و اطرافیانم انجام داده‌ای قدردانی می‌کنم، بنابراین می‌خواهم رازی را به تو بسپارم که با آن ثروتمند و متمول خواهی شد. این راز را برای اولین بار و فقط برای تو فاش می‌کنم.»

به محض اینکه این کلمات را بر زبان آورد، شاهزاده سنگی از زیر شنلش برداشت و به صحبت ادامه داد و گفت:

«می‌خواهم این گنج خانوادگی را به تو بسپارم. این سنگ، سنگ فیلسوف است و شاید با استفاده از آن ثروتمند شوی. این سنگ طلا می‌سازد و توسط یکی از کیمیاگران بزرگ به پدرم داده شده است. این سنگ توانایی تبدیل هر چیزی را که لمس کند به طلای خالص دارد. می‌توانی یک سال تمام از این سنگ استفاده کنی و سنگ‌ها را به طلا تبدیل کنی، سپس آنها را بفروشی و برای خودت قصری از طلا بخری. من بعد از یک سال به دیدنت برمی‌گردم و سنگم را که برایم از جانم عزیزتر است، پس می‌گیرم.»

زاهد نمی‌خواست این مسئولیت را بپذیرد، اما در پاسخ به اصرارهای مداوم شاهزاده، موافقت کرد که سنگ فیلسوف را نگه دارد. شاهزاده دید که زاهد با بی‌احتیاطی سنگ را زیر کمربندش گذاشت (جایی که مردم از ترس جیب‌برها پول خود را می‌گذاشتند!)، و سپس شاهزاده به راه خود رفت.

یک سال بعد، شاهزاده با همراهانش بازگشت و انتظار داشت به جای کلبه‌ی ویران، کاخی باشکوه ببیند. اما وقتی دید کلبه هنوز پابرجاست و در وضعیت بدتری نسبت به قبل قرار دارد، ناامید شد. بنابراین از اسب پیاده شد و در را هل داد و با صدای بلند فریاد زد: «هنوز زنده‌ای، زاهد؟»

زاهد با صدایی رسا و عمیق پاسخ داد: «بله، الحمدلله، ای شاهزاده، به خانه‌ی محقر من خوش آمدید.»

شاهزاده فوراً و بدون مقدمه فریاد زد: "مرد، مشکلت چیه؟ با سنگ فیلسوفی که پیشت گذاشتم چیکار کردی؟ چرا ازش برای ثروتمند شدن استفاده نکردی؟"

زاهد لحظه‌ای فکر کرد و سپس پاسخ داد: «این سنگ فیلسوفی که از آن صحبت می‌کنی چیست و منظورت از اینکه می‌گویی من باید ثروتمند شوم چیست؟ در حقیقت، من نمی‌خواهم ثروتمندتر از این باشم.»

وحشت شاهزاده را فرا گرفت، با این فکر که زاهد پیر به دلیل بی‌تفاوتی نسبت به آن، سنگش را از دست داده است، و با صدایی که رنگ التماس داشت گفت: «منظورم سنگ فیلسوف بی‌قیمتی است که یک سال پیش زیر کمربندت گذاشتی؟ [ادی، با کمربندت]، بگو با آن چه کار کردی؟»

زاهد پاسخ داد: «درست است، همین الان! سنگ قیمتی تو را به یاد آوردم. روزی که برای غسل به رودخانه رفته بودم، غرق در فکر خدا بودم که گمان می‌کنم سنگ از لباسم سر خورد و آب آن را بلعید. باشد که در امان باشی.»

شاهزاده با تمام وجود فریاد زد: «آه، فقدان جبران‌ناپذیر من! من همه چیزم را از دست داده‌ام!» و از شدت حیرت نزدیک بود غش کند. زاهد آب سردی به صورتش پاشید و او را به هوش آورد، در حالی که ملازمان شاهزاده با چشمانی که از کینه می‌درخشید به شیخ نزدیک شدند و سعی داشتند به او آسیبی برسانند. اما زاهد خندید و گفت: «ای اعلیحضرت، با چنین جایگاه والایی، نمی‌دانستم که شما برای یک سنگ چنین جنجالی به پا می‌کنید. با من به رودخانه بیایید، من سنگ شما را جستجو خواهم کرد و سعی خواهم کرد آن را پیدا کنم.»

شاهزاده پاسخ داد: «مگر عقلت را از دست داده‌ای؟ آیا می‌خواهی حالا دنبال سنگی بگردی که یک سال پیش از تو افتاده و جریان آب آن را با خود برده است؟»

اما زاهد به حرف‌های او توجهی نکرد و سرش فریاد زد و گفت: «شازده کوچولو، نیازی به این همه هیاهو نیست. صبر کن تا سنگ را در رودخانه پیدا کنیم. همه شما با من بیایید.»

شاهزاده و اطرافیانش، گویی طلسم شده بودند، به مغناطیس شفاف زاهد پاسخ دادند و بی‌صدا او را تا رودخانه دنبال کردند. در آنجا، زاهد از شاهزاده خواست که دستمالش را از جیبش بیرون بیاورد، آن را از چهار گوشه‌اش بگیرد و در رودخانه فرو کند و چنین دعا کند:

«ای شاهزاده‌ی شاهزاده‌ها، شاه شاهان، و سازنده‌ی همه‌ی سنگ‌های فیلسوفان، سنگ مرا به من بازگردان»

به محض اینکه شاهزاده این کار را انجام داد و دستمالش را از آب برداشت، با چشمان ناباورش بیش از بیست سنگ فیلسوف دید که از نظر خواص با سنگ اصلی که از دست داده بود، یکسان بودند. پس از آزمایش هر یک از آنها، دریافت که هر یک از آنها می‌تواند سنگ‌های معمولی ساحل را به طلا تبدیل کند. شاهزاده سپس سنگ‌ها را در دستمال گره زد و دسته را به رودخانه انداخت.

زاهد و اطرافیانش بر سر او فریاد زدند: «چرا این کار را کردی؟» اما شاهزاده به مرد خدا نگاه کرد، با احترام در مقابل او تعظیم کرد و گفت:

«آقا، من می‌خواهم چیزی را داشته باشم که شما دارید، کسی که سنگ‌هایی را که طلا می‌سازند، سنگریزه‌های بی‌ارزش می‌داند.»

و بدین ترتیب شاهزاده پادشاهی زمینی خود را رها کرد تا از پیر فرزانه بیاموزد که چگونه پادشاهی روح را به دست آورد، پادشاهی که در فضا محصور نیست و در معرض نابودی نیست.

نکته‌ی اخلاقی داستان این است که ثروت دنیوی، هر چقدر هم که ارزشمند به نظر برسد، زودگذر است و باید در این دنیای پست، زمانی که بدن به جسدی سرد و بی‌جان تبدیل می‌شود، آن را پشت سر گذاشت.

به جای استفاده از سنگ فیلسوف، که در اینجا نماد توانایی انباشت ثروت‌های زودگذر است، باید مانند زاهدی باشیم که وقت و توانایی خود را وقف به دست آوردن ثروت الهیِ پایان‌ناپذیر و فناناپذیر کرده است.

هر که خدا را بشناسد، به ثروتی فراتر از رویا دست خواهد یافت و در صورت لزوم، از دارایی‌های مادی، گویی سنگ، دست خواهد کشید، به امید کسب ثروت معنوی و بهره‌مندی از ثروت‌های حقیقی.

در برخوردهایمان با دیگران

شناخت و قدردانی از آن بسیار مهم است

صفات ممتاز و ویژگی‌های والا

که از تجربیاتشان استخراج کردند

و آن را از وجود خود شکل دادند

اگر افرادی با ذهن‌های باز را مطالعه کنیم

ما قادر خواهیم بود آنها را درک کنیم و به راحتی با آنها کنار بیاییم

ما همچنین قادر خواهیم بود بلافاصله

شناخت شخصیت فردی که با او سر و کار داریم

با یک فیلسوف درباره مسابقات اسب دوانی صحبت نکن

با یک دانشمند در مورد سازماندهی خانه بحث نکنید

من می‌دانم چه چیزی برای آن شخص جالب است و چه چیزی توجه او را جلب می‌کند

و او در مورد آن موضوع به او گفت

نه لزوماً در مورد چیزهایی که به آنها علاقه دارید

اگر می‌خواهیم دیگران را درک کنیم

ما باید از انتقاد و محکوم کردن آنها خودداری کنیم

در عوض، باید در آینه تشخیص خودمان نگاه کنیم

برای اینکه بفهمید چه چیزهایی نیاز به اصلاح و بهبود دارند؟

آن آینه روانشناختی بسیار متفاوت است

درباره آینه آشنایی که هر روز صبح به آن نگاه می‌کنیم

هر روز به آن آینه‌ی خود نگاه می‌کنم

اگر چیزی پیدا کنم که دوست نداشته باشم

خودم را سرزنش می‌کنم و سخت تلاش می‌کنم تا آن را اصلاح کنم

به این ترتیب، فرد تصویر خود را می‌بیند

به شکل واقعی خود در آینه روحش منعکس شده است

و روز به روز پیشرفت میکنه

در مسیر خوشبختی و آرامش خاطر

خداوند شما را رحمت کند و درود بر شما باد

شبکه آرزوها

من اینجا هستم، دارم تور آرزوهایم را پهن می‌کنم

در دریای پهناور افکارم

ای طعمه گرانبهای الهی، تو بارها از من گریخته‌ای!

با این حال، من همچنان به کاوش در اعماق آرامش ادامه می‌دهم

و بی‌وقفه، تورهای عشقم را یکی پس از دیگری به سوی تو می‌افکنم

روزی باید تو را در دام اشتیاق بی‌پایانم برای تو گرفتار کنم

این تور عشقم را همه جا می‌اندازم

بر فراز امواج خروشان زندگی

و درباره ستاره‌های چشمک‌زن

و در اعماق روح‌های خوب

فقط می‌دانم که من یک شکارچی هستم

و من به تلاش برای گرفتن تو ادامه خواهم داد

ای عزیزترین آرزو و بزرگترین گنج هستی!

از او می‌خواهم که پرده‌های جهل را در هم شکند و تاریکی توهم را از میان بردارد، و بزرگترین آرزوی زندگی شما و قوی‌ترین آرزوی شما بر تخت آرزوهایتان باشد، و به شما کمک کند تا رخوت و تعلل را به فعالیتی معنوی و سرشار از شادی، تجدید و شور و شوق تبدیل کنید. از او می‌خواهم که شما را از شراب عشق الهی سیراب کند تا مست شوید، و با زیارتی مقدس که در آن آرامش است به دیدارتان آید، و قلبتان را با آب عشق و شکرگزاری بشوید، و چراغ‌های یقین را در وجودتان روشن کند، و رویاهایتان را در حقیقت دریای پربرکتش ذوب کند، و در او رضایت و خشنودی بیابید، تا آرامش در جانتان ساکن شود و برکات آسمانی بر شما نازل گردد.

سکون یعنی آرام کردن افکار

آرام کردن بدن و کنترل نیازهای آن

هر کس بتواند این کار را انجام دهد، آرامشی گوارا را تجربه خواهد کرد

او امواج و برداشت‌های والا از جهان‌های پالایش‌یافته را احساس خواهد کرد.

و هر که در سکون عمیق‌تر فرو رود، آنگاه

او پادشاهی خدا را در درون خود کشف خواهد کرد

مادامی که شخصی در جاده راه می‌رود

هر لحظه از وقت او بسیار گرانبهاست

ما برای مدت کوتاهی اینجا در این زمین (خانه‌ی گذرگاه) هستیم

همه چیز گذرا است، اما احساس خدا پایدار است

هیچ چیز نمی‌تواند آن را از قلب و روح پاک کند

نباید اجازه دهیم وسوسه‌های دنیا ما را تحت تأثیر قرار دهد

با دور کردن ما از بزرگترین هدف و والاترین هدفمان: خدا

شناخت خدا ممکن است

ما باید ارباب کائنات را پیدا کنیم

که از نورش ستارگان سوسو می‌زنند

و با قدرت او قلب‌ها می‌تپند

ما باید او را در معبد سکوت جستجو کنیم.

وقتی خدا را با اشتیاق و آرزو صدا می‌زنیم

و وقتی با اشتیاق سوزان به او فکر می‌کنیم

ما او را پیدا خواهیم کرد

من از خدای ناشناخته‌ای حرف نمی‌زنم.

بلکه درباره پروردگاری است که من شناخته‌ام

و برای من صادقه

از همه چیزهای فیزیکی واقعی‌تر است

این دریای الهی است که امواج زندگی ما انسان ها را حفظ و تداوم می بخشد.

ما می‌توانیم بدون همه چیز سر کنیم

جز خدا

{پس منزه است خداوند، فرمانروای حق}

(خوشا به حال پاکدلان، زیرا ایشان خدا را خواهند دید.)

طبیعی است که انسان نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن را احساس کند، اما این اشتیاق قلبی در نهایت به سوی منبع آن عشق است، که همان خداست.

عشق انسانی مبتنی بر انتظارات، محاسبات و ملاحظات ذهنی بسیاری است، بنابراین هیچ تضمینی برای دوام آن وجود ندارد زیرا به شرایط وابسته است.

عشق الهی، اما، بی‌قید و شرط، ثابت و پایدار است، اگر قلبت را لمس کند، همیشه آن را با خود خواهی یافت.

در هر شرایطی، حتی در بحبوحه سختی‌ها و بدبختی‌ها، آن را به عنوان منبعی از حمایت و اطمینان خاطر احساس خواهید کرد.

در میان رنج‌ها و آزمایش‌های دشوار

ممکن است همه شما را رها کنند، اما آن عشق مقدس شما را رها نخواهد کرد، ناامیدتان نخواهد کرد و شما را طعمه نگرانی‌ها و توهمات نخواهد کرد، زیرا این عشق، نیرویی محافظ و نوری هدایتگر از بهشت در میان پیچ و خم‌های زندگی است.

وقتی عشق انسانی با عشق الهی آمیخته شود، ناب و زلال می‌شود. اما اگر جویبار عشق انسانی را از چشمه عشق الهی جدا کنید، از جریان باز می‌ایستد و در شن‌های دنیا گم می‌شود.

مادامی که عشق انسانی به عشق الهی متصل باشد، قلب را نرم، وجدان را تازه و باغ‌های روح را با آب حیات آبیاری می‌کند.

عشق: محرک اراده

هر کاری که انجام می‌دهم، با تمام عشقی که در قلبم دارم انجام می‌دهم

اگر امتحان کنید، متوجه خواهید شد که اصلاً احساس خستگی نمی‌کنید.

زیرا عشق بزرگترین محرک اراده است و اراده‌ای که تحت تأثیر عشق باشد، قدرت خارق‌العاده‌ای برای انجام کارهایی دارد که ممکن است برای برخی غیرممکن به نظر برسد.

بینش‌های معنوی

از آموزه‌های استاد پاراماهانسا یوگاناندا

خودخواهی که بدون توجه به خوشبختی دیگران، خوشبختی خود را می‌خواهد، یا برای رسیدن به اهداف خودخواهانه خود، منافع مشروع دیگران را پایمال و نابود می‌کند، باعث افزایش بدبختی و فلاکت می‌شود.

پروردگارا، تو منبع سخاوت بی‌کران و چشمه جوشان نعمت و نیکی هستی، بگذار ما نیز شادی بخشش را بشناسیم و آزادانه ببخشیم تا نیازهای دیگران را چنان برآورده کنیم که گویی نیازهای خودمان هستند.

وقتی شخصی دیگران را محکوم نمی‌کند، بلکه سعی می‌کند با درک و عشق به آنها کمک کند، قوانین خدا - به عنوان نیروهای آگاه - با آن شخص دلسوز نیز به همین ترتیب رفتار خواهند کرد.

هر کس با قلبی سرشار از مهربانی و سخاوت به دیگران کمک مادی و معنوی کند، خواهد دید که آنچه می‌دهد به خودش بازمی‌گردد و این قانون عمل است که در مورد قلب‌ها صدق می‌کند.

آنچه انسان نسبت به دیگران احساس می‌کند، ارتعاشات مداومی در فضا ایجاد می‌کند و به همان میزان همدلی و مهربانی را به خود جذب می‌کند. کسی که کسانی را که به او بدی کرده‌اند می‌بخشد، بخشش و بردباری را برای خود جذب خواهد کرد.

****

معاشرت با افراد خوب و باهوش با ذهن‌های قوی، خواندن کتاب‌های خوب، کاوش در درون خود، پرداختن به آثار هنری، علمی، ادبی و فعالیت‌های پربار و مفید، همگی در توسعه و تقویت ذهن نقش دارند و آن را پذیرای دانش والاتر می‌کنند. علاوه بر این، مراقبه روزانه، روح را با خرد الهی شارژ می‌کند.

***

هیچ مقایسه‌ای بین ثروتمندان زمینی و ثروتمندان روحانی وجود ندارد، زیرا ثروتمندان روحانی در نظر خداوند ثروتمندترین ثروتمندان هستند.

***

با نسیم معطر حضورت، ما را تازه کن
ما را لبریز از اشتیاق حضور باشکوهت کن
باشد که وجود ما از خرد الهی تو تغذیه شود
بگذار نور مقدس تو را حس کنیم
در تمام جنبه‌های زندگی ما نفوذ می‌کند
و عزم ما را جزم‌تر می‌کند
و تاریکی ما را از بین می‌برد
و باشد که صلح ما را در بر گیرد
و خوش‌بینی
به ما انگیزه می‌دهد تا کارهای نیک انجام دهیم

***

ریشه مشکلات جهانی خودخواهی است که از جهل زاده می‌شود.

همه فکر می‌کنند کار درست را انجام می‌دهند، اما وقتی فقط اهداف شخصی خود را دنبال می‌کنند، قانون کارمایی علت و معلول را به کار می‌اندازند که ناگزیر شادی خود و دیگران را نابود می‌کند.

هر چه بیشتر شاهد تراژدی‌های جهان ناشی از جهل بشر هستم، بیشتر متوجه می‌شوم که شادی پایدار نخواهد بود، حتی اگر خیابان‌ها با طلا سنگفرش شده باشند.

خوشبختی در شاد کردن دیگران است اگر همه این کار را انجام دهند، همه خوشحال خواهند بود و هر کس سهم خود را از نعمت‌های زمین دریافت خواهد کرد.

***

یک فرد باید بتواند با ریشه کن کردن بذرها و ریشه های شکست، زندگی خود را کنترل کند، به این صورت که اراده خود را در مسیر درست آموزش دهد تا بتواند توهمات انسانی را تغییر داده و متزلزل کند.

این اراده اساساً خلل‌ناپذیر است، زیرا بازتابی از اراده الهی است و از قبل در درون انسان وجود دارد و تنها کاری که

او باید انجام دهد این است که آن را در اعماق وجودش آشکار کند.

****

وقتی پیروانت دعا می‌کنند
من پرتوهای وجد مقدس را از چشمانشان جمع می‌کنم
و من آن را با شور و شوق معنوی‌ام می‌آمیزم
تا آن را همچون نوشیدنی گوارا به افکار تشنه‌ام تقدیم کنم
او آنقدر می‌نوشد تا سیر شود و دردها و ترس‌هایش ناپدید می‌شوند
برای کسانی که به دنبال تسلیت و همدردی هستند
من این کوکتل جادویی را ارائه می دهم
در جام‌های شفافِ قلبِ پاک و نیت‌های نیک
باشد که هر که از این اکسیر مبارک بنوشد
او یک حالت سرخوشی دائمی را تجربه می‌کند و مشکلات و دردهایش را فراموش می‌کند!

****

به ما آبِ فهم عطا فرما
میلیون‌ها نفر از تشنگی معنوی خسته و فرسوده شده بودند
بنابراین آنها شروع به هل دادن در میان جمعیت جهل و نادانی کردند
بسیاری از مردم بر اثر زلزله‌های شدید لرزیده‌اند
آنها در مسیر می‌افتند
جهل آنها را با سم‌هایش له می‌کند
پروردگارا، ما آب صلح را آرزو می‌کنیم
و نوشیدنی حکمت
و اکسیر فهم
برای فرو نشاندن عطش سوزانمان
زیرا بدون اینکه از آب فهم سیراب شود
ما بحث می‌کنیم، دعوا می‌کنیم و دعوا می‌کنیم
ما همدیگر را می‌کشیم
به جای تلاش برای پیدا کردن
در دره ارتفاعات سر به فلک کشیده
بر دریاچه‌ی فهم و شعور
که آبش تشنگی روح را فرو می‌نشاند

روایتگر عرصه‌های عاطفه است
***
هر بار که امواج شفقت و حسن نیت را به سوی دیگران می‌فرستم، دریچه‌ای به سوی عشق الهی می‌گشایم.
تا تو به سوی من بیایی
عشق الهی آهنربایی است که بزرگترین خوبی‌ها را جذب می‌کند
ای پروردگار، از دریچه‌ی اشتیاق قلبم و از طریق دعاهای پرشورم، به پناهگاه روحم وارد شو.
من تمام نقاط ضعف فکری و اخلاقی خود را در آتش عزم و اراده خواهم سوزاند، زیرا تا زمانی که خود را از آن نقاط ضعف خلاص نکنم، قادر به دیدن شعله الهی و مبارک نخواهم بود.
***
ای پروردگار
امروز متعهد می‌شوم که کارهای خاصی را انجام دهم و سپس آنچه را که برنامه‌ریزی کرده‌ام، انجام خواهم داد.
اول مطمئن می‌شوم که نیتم درست است، و بعد قدرت تو را حس خواهم کرد و با کمک و دعای خیر تو، آنچه را که قصد انجامش را دارم، به انجام خواهم رساند.
***
بیماری سه نوع است: جسمی، روانی و معنوی
بیماری‌های جسمی ناشی از انواع مختلف مسمومیت، بیماری‌های عفونی و تصادفات هستند
بیماری روانی ناشی از ترس، اضطراب، خشم و سایر اختلالات عاطفی است
با این حال، بیماری معنوی ناشی از ناآگاهی فرد از رابطه خود با خداست.
جهل بزرگترین بیماری است وقتی انسان از جهل رهایی یابد، از علل همه بیماری‌های جسمی، روانی و معنوی نیز رهایی می‌یابد.
معلم من، سری یوکتسوار، اغلب می‌گفت: خرد، درمان هر بیماری است.
***

همچنان که پرتوهای خورشید گسترده می‌شوند، من پرتوهای امید را در دل‌های فقرا و بینوایان خواهم دمید و چراغ‌های عزم و اعتماد به نفس را در دل‌های کسانی که خود را شکست‌خورده می‌دانند، روشن خواهم کرد.

وقتی متوجه شویم که زندگی مدرسه‌ای برای یادگیری و انجام وظایف است و در عین حال رویایی زودگذر است، آنگاه خواهیم دانست که خدا با ماست.

زندگی باید بر پایه خدمت باشد، زیرا بدون آن هدف والا، ذهنی که خداوند به انسان داده است به هدفی که برای آن آفریده شده است، نخواهد رسید.

***

یک شب در مهتاب برای حمام کردن به اقیانوس رفتم. آب خیلی سرد بود، اما به خودم یادآوری کردم که همه چیز از الکتریسیته ساخته شده است، همان الکتریسیته‌ای که سرما ایجاد می‌کند، گرما نیز ایجاد می‌کند و خود آب چیزی جز تجلی انرژی‌های الکتریکی نیست.

در بحبوحه این تفکر، نور خدا مرا فرا گرفت و احساس سرما از من دور شد زیرا از پذیرش آن امتناع ورزیدم، در عوض، این حقیقت را تأیید کردم که همه چیز از الکتریسیته الهی ساخته شده است.

سال‌ها پیش، هوا به طرز غیرقابل تحملی گرم بود و همه نفس نفس می‌زدند. از طریق تداعی ذهنی، ناراحتی آنها به من منتقل می‌شد و مانع از تمرکز و نوشتن مقالاتم می‌شد. سپس خودم را سرزنش کردم و گفتم: «چرا این همه؟» و به درگاه خدا دعا کردم.

«ای خدا، همین الکتریسیته باعث گرما در فر و یخ در یخچال می‌شود، هوا معتدل است!» هوا فوراً برایم دلپذیر شد، انگار لایه‌ای از برف بدنم را احاطه کرده باشد، و من شروع به احساس الهام فراوان کردم و بدون هیچ مشکلی نوشتم.

یک بار، من با گروهی از دانشجویان جوانِ خودشناس [در منابع آمده است که نام یکی از آنها رشید بود] در یک ماشینِ روبازِ توریستی در حال سفر به سراسر ایالت‌ها بودم. یکی از آنها منشی من بود. من و او در ماشین خوابیدیم و یک پتوی کوچک را با هم به اشتراک گذاشتیم.

شب خیلی سرد بود. وقتی به خواب عمیقی فرو رفتم، او پتو را از روی من کشید و وقتی نیمه‌شب بیدار شدم، ناخودآگاه پتو را از روی او کشیدم! این ماجرا مدتی ادامه داشت. بعد ذهنم گفت: «چرا این‌طور رفتار می‌کنی؟ همه چیز خوب است، گرمت شده!»

سپس پتو را کنار زدم، نشستم و شروع به مراقبه کردم تا اینکه بدنم مانند یک قرص نان داغ شد. وقتی شاگردان دو ساعت بعد از خواب بیدار شدند و از سرما می‌لرزیدند، مرا بی‌حرکت یافتند. من غرق در وجد مقدس بودم و فکر کردند که مرده‌ام. آنها با فریادهایشان مرا از خلسه روحانی‌ام بیدار کردند، اما من لبخند زدم و گفتم: «چرا این همه سر و صدا، جوانان؟ بیایید به سفرمان ادامه دهیم؟»

آنها اعتراض کردند و گفتند: «من در سرمای شدید بدون کت یا پتو نشسته بودم! با این حال سرما نخوردم، تنها کسی بودم که گرم ماندم!»

توجه: ما توصیه نمی‌کنیم که بدن را در معرض شرایط سخت آب و هوایی قرار دهید. حکیم پاراماهانسا این تجربیات را برای نشان دادن پتانسیل و توانایی‌های ذاتی انسان ذکر کرد، با این حال او همچنان احتیاط و اعتدال را در برخورد با چنین شرایطی توصیه می‌کرد.

***

من دریافته‌ام که افکارم، بسته به اینکه کدام ایده در زندگی‌ام قوی‌تر باشد، برایم شکست یا موفقیت به ارمغان خواهند آورد. بنابراین، سعی خواهم کرد به یاد داشته باشم که تو، پروردگارا، دست یاری‌ات را دراز می‌کنی و راه را برای موفقیت من هموار می‌کنی.

من در روابط و تعاملاتم با همه، صداقت و راستی را پیشه خواهم کرد و افکار محبت‌آمیز و آرزوهای خوب را منتشر خواهم کرد، آنگاه خداوند با قدرت و حکمت خود از من حمایت خواهد کرد.

***

وقتی ذهن با خدا، منبع همه خوبی‌ها و منشأ همه قدرت‌های مبارک، هماهنگ باشد، از حضور الهی آگاه می‌شود و همه عناصر موفقیت را در اختیار می‌گیرد.

این عناصر ارتباط نزدیکی با قدرت عظیم خداوند دارند، خدایی که قادر است دلایل و فرصت‌های جدیدی برای موفقیت در هر زمینه‌ای ایجاد کند.

***

ما باید به دنبال جامعه‌ای از افراد مترقی باشیم که حقیقت را به ما می‌گویند و به ما در بهبود خودمان کمک می‌کنند.

بهترین دوست کسی است که فروتنانه راه‌هایی را که می‌توانیم استفاده کنیم و کارهایی را که باید انجام دهیم تا زندگی‌مان را بهتر کنیم، پیشنهاد می‌دهد.

انتقاد تند، که با کینه و احساسات تند بیان شود، مانند کوبیدن چکش بر سر کسی است، در حالی که عشق قدرتمندتر و سودمندتر است.

پیشنهادهای محبت‌آمیزی که با عشق و درک ارائه شوند، قدرت خلق شگفتی‌ها را دارند، در حالی که انتقادهای آزاردهنده از دیگران هیچ ارزشی ندارند.

***

حتی عمیق‌ترین غم‌ها هم با گذشت زمان التیام می‌یابند، بنابراین دلیلی ندارد که هر روز از زندگی‌مان غم را با خودمان به ارمغان بیاوریم.

غم و اندوه طولانی برای یک عزیز از دست رفته نه به او و نه به ما کمکی می‌کند، و نه چیزی را در واقعیت تغییر می‌دهد.

ایجاد عقده حقارت یا تنبیه خود به خاطر اشتباهات یا شکست‌های گذشته مفید نیست؛ بلکه زندگی را تلخ می‌کند و توانایی‌های ذهنی را فلج می‌کند.

ما نباید به خودمان اجازه دهیم که در گودال روزمرگی‌های خسته‌کننده بیفتیم، زیرا این یک وضعیت روانی است که به هیچ وجه راحت نیست، زیرا ذهن را آشفته می‌کند و توانایی‌های نهفته را در کوره بی‌تفاوتی می‌سوزاند.

***

اراده انسان مولد قدرتمند انرژی است. با استفاده از اراده و تمایل به دسترسی به منابع انرژی واقعی، فرد می‌تواند به سرعت با توزیع‌کننده بی‌نهایت نیروهای درونی ارتباط برقرار کند.

***

هر کلمه، خوب یا بد، ارتعاشات (یعنی اثرات خود) را در بدن یا مغز و در انرژی حیاتی و اندیشه به شکل تمایلات و آرزوها به جا می‌گذارد. بنابراین، ارتعاشات همه گفتارها تمایلات خوب یا بد را در ذهن به جا می‌گذارند.

کسی که انگیزه‌های تحریف حقیقت را از خود دور می‌کند، در درون خود نیرویی عظیم ایجاد می‌کند تا شهادت دروغ ندهد و تمام سخنانش راست باشد.

***

پروردگارا، به من قدرت بده تا با گفتن سخنان شیرین، سودمند و گوارا، صدایم را برای خدمت به حقیقت به کار گیرم، ملودی‌های جاودانه تو را بر نی زندگی‌ام بنوازم تا از ارتعاشات نغمه‌های مقدس تو متبرک شوم.

***

ما بخش جدایی‌ناپذیری از اقیانوس بی‌کران کیهانی هستیم، وقتی به آن می‌رسیم و در آن شنا می‌کنیم، آگاهی ما گسترش می‌یابد و وسعت خود را احساس می‌کنیم.

فکر کردن به آن ما را به آن نزدیک‌تر می‌کند، تأمل در آن ما را به آن هدایت می‌کند، و تلاش مداوم برای هماهنگی با آن به ما دانش، اراده و انرژی می‌دهد.

***

آنچه که به نظر یک مشکل می‌آید، در واقع دعوتی است برای آزاد کردن قدرت‌های نهفته در درونمان، و با هر بار آزاد شدن انرژی‌های نهفته‌ی نیکی در درونمان، قوی‌تر و خردمندتر می‌شویم.

خداوند از راه‌های پنهان دست یاری دراز می‌کند. آرامش ذهنی که در طول مراقبه بر سالک نازل می‌شود، گواه حضور اوست و شادی معنوی که مراقبه‌گر احساس می‌کند، پاسخ او به آرزوها و عشق اوست.

انسان باید وقت کافی داشته باشد تا از زیبایی طبیعت لذت ببرد، زندگی خود را تجزیه و تحلیل کند و چیزهایی را که ضروری می‌داند یا فکر می‌کند ضروری هستند و نمی‌تواند از آنها بگذرد، بررسی کند تا بتواند از داشته‌هایش لذت ببرد و زمان لازم را با اعضای خانواده و دوستانش بگذراند تا آنها را بهتر بشناسد و از همه مهمتر، خودش را بشناسد.

***

کسانی که خدا را می‌شناسند می‌دانند که روح درونی، سعادت ابدی را در خود جای داده است و هر کس که طعم آن سعادت را بچشد و از آن راضی باشد، صاحب حکمت پایدار است.

***

چرا بیماری ترسناک به نظر می‌رسد؟ چون درد و مرگ به همراه دارد

بیماری باید از بدن و از ذهن و روحی که در جهل فرو رفته است، ریشه کن شود.

درد فقط به بدن فیزیکی محدود نمی‌شود؛ رنج‌های ذهنی، روانی و معنوی نیز وجود دارد. ما از مالیخولیا، از سایر مزاج‌ها و شرایط روانی ناسالم و از ترس‌هایی که عمدتاً خیالی هستند رنج می‌بریم. از نظر معنوی، ما از جهل نسبت به ماهیت جاودانه روح خود رنج می‌بریم.

قدرت الهی با دقت بسیار بالایی عمل می‌کند، بنابراین باید با آن هماهنگ و همسو بود.

ما باید اجازه دهیم که ارتعاش کیهانی خدا به سوی ما و از طریق ما جریان یابد.

و حضور زنده او را به زندگی ما بیاورد و بدن‌های ما را با انرژی پربرکت و شفابخش خود شارژ کند.

***

با جایگزینی مزایای منفی با مزایای مثبت، سردرگمی از بین می‌رود و آرامش خاطر بازیابی می‌شود.

وقتی مرید تصمیم قاطعی برای ادامه مسیر می‌گیرد، هیچ چیز او را منصرف نمی‌کند و هیچ مانعی مانع او نخواهد شد.

***

بدن از تریلیون‌ها سلول تشکیل شده است و هر سلول مانند یک موجود هوشمند است. هوش نهفته در هر سلول باید بیدار و آموزش داده شود تا هر آنچه را که می‌توان دانست، بداند، اما انسان آن سلول‌ها را آموزش نداده است و بنابراین در حالت افسردگی، ادراکات ذهنی زودگذر زندگی می‌کند و از کمبود دانش رنج می‌برد.

توجه: جمله فوق در سخنرانی استاد پاراماهانسا در سال ۱۹۲۷ بیان شد. دهه‌ها بعد، زیست‌شناسان توانستند DNA موجود در هسته هر سلول را شناسایی کنند. آزمایش‌ها ثابت کرده‌اند

موجود در هر سلول حاوی اطلاعات و هوش فوق‌العاده DNA که دقیقی است.

***

صداقت و راستگویی از جمله بزرگترین ویژگی‌هایی هستند که من در یک فرد بسیار ارزشمند می‌دانم

دوستی با صداقت رشد می‌کند و در خاک اخلاص شکوفا می‌شود و رشد می‌کند

مهم نیست چقدر به کسی نزدیک هستیم، باید آن رابطه را با احترام و رفتار مناسب شیرین کنیم، در این صورت دوستی فوق‌العاده و پایدار خواهد بود.

با این حال، صمیمیتی که منجر به بی‌احتیاطی و بی‌توجهی به احساسات دیگران شود، برای دوستی مخرب است.

***

انسان به دوستان واقعی که از نردبان زندگی بالا رفته‌اند نیاز دارد تا به او در پیشرفت مداوم کمک کنند. او همچنین باید به دیگران کمک کند تا پیشرفت کنند و نعمت‌های الهی را که از آنها برخوردار است با آنها به اشتراک بگذارد.

دوستی واقعی، جاذبه معنوی جهانی است که روح‌ها را به هم نزدیک‌تر می‌کند و آنها را با پیوند عشق الهی پیوند می‌دهد.

این عشق یا دوستی ممکن است بین دو یا چند نفر رخ دهد

وقتی دوستی معنوی در قلب ساکن باشد، روح در دریای فراگیر روح کیهانی شناور می‌شود و محدودیت‌ها و مرزهایی را که آن را از خلقت خدا جدا می‌کرد، پشت سر می‌گذارد.

***

من با تمام بشریت احساس ارتباط می‌کنم، درست مثل کسی که با خانواده‌اش احساس نزدیکی می‌کند. این احساس غیرقابل توصیف است و وقتی به وجود می‌آید، درک عمیقی از معنا و زیبایی زندگی را به همراه دارد.

***

عاقلانه است که در هر کاری که انجام می‌دهیم، برای انجام اراده خدا تلاش کنیم، زیرا این راه رسیدن به آرامش و شادی درونی است. این جهان پهناور و بی‌کران، با نیروهای طبیعی متنوع خود، تحت اراده هدایتگر خداست. همه چیز مطابق با طرح الهی عمل می‌کند و ما بخش جدایی‌ناپذیری از آن طرح کیهانی هستیم.

ما باید وظیفه خود را انجام دهیم و نقشی را که خدا به ما محول کرده است، ایفا کنیم، نه نقشی که خودمان دوست داریم.

***

از آرشیو: آیا قبلاً همدیگر را دیده‌ایم؟

در گذشته‌های بسیار دور، در قلب اثیر، وقتی که ما به صورت روح پا به عرصه وجود گذاشتیم، همه ما در خواب بودیم.

زیر پوشش عشق الهی و هنگامی که خدا ما را بیدار کرد، مانند داستان پسر گمشده، از او بسیار دور شدیم و پیوند الهی بین خود را فراموش کردیم و با یکدیگر غریبه شدیم.

ما با ترک خانه آسمانی خود، در این دنیا مسافر شده‌ایم، گوشه و کنار زمین را پیموده و در مسیرهای سرنوشت گام برمی‌داریم.

ما به دوردست‌ها سفر کرده‌ایم، بسیار دور از خانه‌ی اصلی‌مان، با این حال، هر از گاهی، مکان‌ها، تجربیات و چهره‌های خاصی، خاطرات مدفون و احساسات عمیق و درونی ما را بیدار می‌کنند که در گوشمان زمزمه می‌کنند.

احساس می‌کنیم دوباره چیزهایی را تجربه می‌کنیم که قبلاً می‌دانستیم، و با عزیزانی که در گذشته‌های دور با آنها صمیمی بودیم، ملاقات و ارتباط برقرار می‌کنیم.

***

پروردگارا، ما را از فیض عشق الهی بهره‌مند گردان
بگذار قلب‌هایمان از اشتیاق برای تو ذوب شوند
و آتش اشتیاق در درونش شعله‌ور است
شاید روح ما در قفس‌های فیزیکی زندانی شده است
او از قید و بندهایش رها می‌شود
و او رهسپار می‌شود، در حالی که اشتیاقی الهی او را به حرکت در می‌آورد
به کرانه‌های ابدیت تو
ای معشوق جاودانه ما

***

از تو می خواهیم ای پروردگار
باشد که عشق تو بر روح ما بتابد
و شکوه و جلال تو بر ما بتابد
و باشد که خرد تو در تمام مراحل زندگی ما را هدایت کند

و باشد که او عشق قلب‌ها و آرزوهای ما را بپذیرد
و ما را با لمس حضورت متبرک کن
و از بودن در کنار تو لذت ببرم
***
وقتی شروع به درک بشریت در تمامیت آن می‌کنیم، متوجه می‌شویم که او صرفاً یک موجود فیزیکی نیست، در درونش نیروهای بی‌شماری نهفته است که از پتانسیل آنها به درجات مختلف برای سازگاری با شرایط این جهان استفاده می‌کند و پتانسیل این نیروها بی‌نهایت بیشتر از آن چیزی است که یک فرد معمولی تصور می‌کند.
***
جاذبه عشق الهی از طریق اغوای خالص و ترغیب ملایم عمل می‌کند. وقتی قلب ندای عشق الهی را حس می‌کند، میل به گسترش دایره عشق اسیر خود به هستی و هر آنچه در آن است، در او ایجاد می‌شود. بدین ترتیب، عشق اسیر آزاد می‌شود و در خارج از میله‌های خودخواهی و انعطاف‌ناپذیری، بی‌قید و بند می‌شود.
و بدین ترتیب عشق خود را از نو در قلب خدا می‌یابد، و همه چیز در آن وحدت مبارک ذوب می‌شود.
***
ما در هر تجربه‌ای که از سر می‌گذرانیم رشد می‌کنیم، مادامی که متوجه شویم می‌توانیم از آنها درس‌های ارزشمندی بیاموزیم، زیرا هر درد و رنجی که تجربه می‌کنیم معنا و هدفی دارد.
با وجود سختی آزمایش‌ها، آنها مانند آتشی هستند که سنگ آهن را ذوب می‌کنند تا آن را به فولادی زیبا، بادوام و همه‌کاره تبدیل کنند.
***
فروتنی، دری گشوده است که از طریق آن، فراوانی رحمت، عشق و آرامش به سوی ارواح نیک که عاشق نیکی هستند و پذیرای نورها و برکات بهشت هستند، وارد می‌شود.
***
چه یک شخص تاجر موفقی باشد، چه سیاستمداری زیرک، چه دیکتاتوری مستبد و چه مصلحی بزرگ، قدرت او در مقایسه با قدرت بی‌کران خداوند هیچ است.

***

تکبر باعث کوری معنوی می‌شود، زیرا بینش پهناورِ درونِ روح‌های بزرگ را از روح دور می‌کند.

انسان‌های بزرگ می‌دانند که قدرتشان از خدای متعال وام گرفته شده است، خدایی که فروتنان را دوست دارد و دانش، هدایت و قدرتشان را افزون می‌کند.

***

دوستی واقعی نوری است که ما را الهام می‌بخشد تا به یکدیگر کمک کنیم تا بتوانیم دروازه بهشت را ببینیم و از آن عبور کنیم و به قلمرو عشق الهی وارد شویم.

***

بدخلقی‌ها مانند سرطان هستند که آرامش درونی را می‌خورند. این توضیح می‌دهد که چرا فردی با خلق و خوی تند قادر به غلبه بر مشکلات و سختی‌های خود نیست.

وقتی شخصی خود را با عادت‌های مضر محدود می‌کند، دیگر قادر به ادامه مبارزه با زندگی نخواهد بود و به محض اینکه اجازه می‌دهد یک روحیه منفی ذهنش را کنترل کند، اراده‌اش فلج می‌شود.

این ویژگی‌ها مغز را در هاله ای از سردرگمی و حیرت فرو می‌برند و قضاوت صحیح را از بین می‌برند.

انسان می‌تواند با ذهن و اراده‌اش پیروز شود، مهم نیست شرایط زندگی چقدر تلخ و سخت باشد.

***

روح انسان با زنجیره‌ای از آرزوها، وسوسه‌ها، مشکلات، نگرانی‌ها و ترس‌ها به بدن متصل است و سعی می‌کند خود را آزاد کند.

اگر به کشیدن آن زنجیری که تو را به آگاهی فیزیکی متصل می‌کند، ادامه دهی، روزی دست الهی مداخله خواهد کرد و زنجیر را خواهد برید و تو آزاد خواهی شد.

***

ارزش زندگی بدون دوستان خوب و وفادار چیست؟ قلب آهنربایی دارد که دوستان واقعی را جذب می‌کند. این آهنربا عشق، از خودگذشتگی و توجه دوستانه است.

وقتی با کسی دست می‌دهیم، باید جاذبه‌ی عشق و خلوص نیت خود را به او منتقل کنیم و تا جایی که می‌توانیم به او کمک کنیم.

***

نیازی نیست که مردم راکد و بی‌تغییر بمانند. حجاب‌های توهم باید از جوهر روح کنار زده شوند تا با خلوص و قدرت خود بدرخشد و شکوه والای خود را که خداوند به بشر عطا کرده است، آشکار سازد.

خداوند تلاش‌های خوب، جاه‌طلبی‌های مشروع و عزم راسخ برای رسیدن به موفقیت را برکت می‌دهد

***

ای پروردگار

فارغ از هر سختی و مشکلی که با آن روبرو هستم

می‌دانم که این نشان دهنده مرحله بعدی رشد معنوی من است.

من به خوبی می‌دانم که دانش و قدرت را دارم

آن دو چیزی که به من می‌دهی

درک قطعی و پیروزی قطعی

***

بهشت، نهایتِ شادی است که در آن هیچ رنج و اندوهی وجود ندارد

با ادامه‌ی تلاش‌های نیک و اعمال نیک، سرانجام ارواح به حالتی از شادی پایدار و تجدید شده می‌رسند.

عمل نیک یعنی اندیشه و فعالیت سازنده و مفید

***

وقتی بتوانی جهل را به دانایی تبدیل کنی

از ضعف و سستی به سلامت و نشاط

با اعتماد به نفس و جسورانه - حتی اگر تنها باشید - در مسیرهای زندگی قدم بردارید

و شادی درونیِ داشتن وجدانی زنده و بیدار

و ایمان راسخ به عدالت خداوند و پیروزی حق بر باطل و واقعیت بر توهم

و وقتی هر روز تلاش می‌کنی تا افکارت را به سوی سطوح بالاتر و پالایش‌یافته‌تر رها کنی

او قلبی مهربان و سپاسگزار دارد

و نیت خیر نسبت به دیگران
تغذیه فکری شما مغناطیسی است
و آنگاه هر آنچه زیبا و سودمند است را به سوی تو جذب خواهد کرد.
از چیزها، افراد و شرایطی که مورد نیاز هستند
ادامه سفر به سوی سواحل امنیت و ایمنی
***
رعایت سکوت و آرامش مثبت، حتی فقط نیم ساعت قبل از خواب شبانه و بیدار شدن در صبح، احساس آسایش روانی را افزایش می‌دهد که به مقابله با همه شرایط دشوار نبرد روزانه زندگی کمک می‌کند. با این احساس درونی، دستیابی به نیازها و خواسته‌های روزانه امکان‌پذیر می‌شود.
***
رسیدن به حالت هوشیاری بالاتر، پیشرفت معنوی را تسریع می‌کند و به غوطه‌ور شدن ماهرانه‌تر در دریای روح کمک می‌کند.
***
انسان بر اساس کیفیت بذرهای افکار و اعمالی که در خاک زندگی خود کاشته و همچنان می‌کارد، به خوشبختی دست می‌یابد.
***
ذهن انسان انبار عظیمی از انرژی یا فعالیت حیاتی است.
این فعالیت به طور مداوم در حرکات عضلانی، عملکرد قلب، ریه‌ها و دیافراگم، متابولیسم سلولی، واکنش‌های شیمیایی خون و در عملکرد اندام‌های حسی حرکتی (اعصاب) مورد استفاده قرار می‌گیرد.
علاوه بر این، مقدار زیادی از انرژی حیاتی صرف تفکر، احساسات و اراده می‌شود.
ترس، فعالیت‌های حیاتی را تضعیف می‌کند و یکی از سرسخت‌ترین دشمنان اراده‌ی فعال است.
***
ریاکاری به نتیجه خوبی منجر نمی‌شود. باهوش‌ترین باهوشان نمی‌توانند آنچه را که چشمانش آشکار می‌کند پنهان کنند، زیرا تمام تاریخچه‌ی هر کس در چشمانش ثبت شده است.

اگر می‌خواهی ذات کسی را بشناسی، از خدا بخواه که حقیقت را در مورد آن شخص برایت آشکار کند، زیرا نمی‌خواهی فریب بخوری و در اعماق قلبت ذات واقعی او را احساس خواهی کرد و شهودت اشتباه نخواهد کرد.

***

آرزو، نیت و اراده:

«آرزو» میلی است که فاقد انرژی است و «نیت» تصمیم به انجام کاری است: برای برآورده کردن یک آرزو یا خواسته خاص. در مورد «اراده»، می‌توان آن را با این جمله بیان کرد: «من بی‌وقفه کار خواهم کرد تا به آنچه می‌خواهم برسم.»

وقتی اراده‌تان را پرورش می‌دهید، می‌توانید نیروهای فعالیت حیاتی را آزاد و هدایت کنید، نه اینکه چیزی را آرزو کنید بدون اینکه آنچه را که برای به دست آوردن آن لازم است انجام دهید.

***

ما نباید امید خود را از دست بدهیم، بلکه باید درک کنیم که خداوند به ما فرصت‌های زیادی می‌دهد تا شرایط خود را بهبود بخشیم، ایده‌های خود را ارتقا دهیم و چیزهای جدید و مفیدی برای خود و دیگران در زندگی خلق کنیم.

اگر از سبک زندگی فعلی خود ناراضی هستیم، باید راه‌ها و روش‌های جدیدی را که رضایت و آرامش خاطر را برای ما به ارمغان می‌آورند، بررسی کنیم. باید اقداماتی را در نظر بگیریم که شرایط ما را بهبود می‌بخشد و زندگی ما را معنادارتر و هدفمندتر می‌کند و سپس آن ایده‌ها را به عمل تبدیل کنیم.

***

پروردگارا، بیا هیچ وظیفه‌ای را مهم‌تر از وظیفه مقدس شناخت تو ندانیم، زیرا هر عملی، صرف نظر از ماهیتش، تنها از طریق قدرت موفقیتی که تو به ما عطا کرده‌ای، قابل انجام است. پس بیا تو را بیش از هر چیز دیگری دوست داشته باشیم، زیرا بدون فیض زندگی و عشق تو، ما نمی‌توانیم زندگی کنیم یا دوست داشته باشیم. ما از خدا زاده شده‌ایم و ذات او با تمام پاکی، جلال و سعادت بی‌نظیرش در درون ما ساکن است.

***

آگاهی از سعادت:

هیچ اختلاف نظری در مورد وجود مطلق آگاهی سعادتمند وجود ندارد، زیرا وقتی ما آن آگاهی را داریم، احساس می‌کنیم که فردیت یا شخصیت کوچک ما دگرگون و متحول شده است و از دوگانگی عشق و نفرت، لذت و درد فراتر رفته‌ایم و به سطحی رسیده‌ایم که در آن حالات آگاهی محدود معمولی، واضح و آشکار به نظر می‌رسند.

ما همچنین نوعی انبساط و گسترش درونی و یک همدلی کلی برای همه چیز احساس می‌کنیم.

در این حالت، سر و صدای دنیا محو می‌شود، هیجان ناپدید می‌شود و در درون ما حس وحدت هستی پدیدار می‌شود و تصویری روشن از نور کیهانی پدیدار می‌گردد.

تمام ناخالصی‌ها و انحرافات در نیستی حل می‌شوند و ما احساس می‌کنیم که گویی به دنیای دیگری نقل مکان کرده‌ایم: به منبع سعادت ابدی و پایداری بی‌پایان شاد.

****

ترس، فعالیت زندگی را که معمولاً به طور منظم به سمت اعصاب جریان دارد، فشرده و مختل می‌کند، به طوری که به نظر می‌رسد فلج شده‌اند و بدن تنبل می‌شود و نشاط آن به طور قابل توجهی و قابل توجهی کاهش می‌یابد (ترس یک مسدودکننده عصبی است!)

ترس به از بین بردن علت ترس کمکی نمی‌کند، اراده را تضعیف می‌کند و مغز را وادار می‌کند تا سیگنال ناتوان‌کننده‌ای به اندام‌های بدن ارسال کند. علاوه بر این، ترس قلب را مسموم می‌کند، هضم را مختل می‌کند و باعث بیماری‌های جسمی متعددی می‌شود.

وقتی آگاهی بر خدا متمرکز بماند، از هیچ چیز نخواهی ترسید و قادر خواهی بود با شجاعت و ایمان بر هر مانع و مشکلی غلبه کنی.

****

قدرت رسیدن به موفقیت در ذهن نهفته است. اگر با وجود شک و تردیدهای دنیا و دلسردی کسانی که سعی در پایین کشیدن شما دارند، به اعتقادات خود پایبند باشید، به این حقیقت پی خواهید برد. هیچ محدودیتی برای قدرت ذهن وجود ندارد. روی این ایده تمرکز کنید و ذهن خود را با انگیزه برای دستیابی و عزم راسخ برای تلاش مثبت در جهت اهدافتان پر کنید.

ذهن خود را به سمت دستاوردهای بالاتر سوق دهید. به ثروت معنوی دست یابید، و تمام اشکال دیگر ثروت و رفاه در اختیار شما خواهد بود.

***

آگاهی بی‌حد و مرز است؛ تا دورترین ستارگان امتداد دارد و در هر اتم جهان، تا کوچکترین الکترون‌ها، نفوذ می‌کند. انسان‌ها باید با این اقیانوس آگاهی کیهانی احساس یگانگی کنند، از مرزهای خانوادگی و ملی فراتر روند تا خود را به عنوان اعضای خانواده بزرگتر بشری بشناسند.

***

هیچ کس نمی‌تواند بر کسی تأثیر بگذارد، مگر از طریق استفاده یا سوءاستفاده از اراده‌اش. باید از اراده‌ی آزادی که خدا به آنها داده است برای جستجوی او استفاده کنند، و آنگاه مطمئناً او را خواهند یافت.

شاگرد باید به خاطر داشته باشد که معاشرت با افراد خوبی که تأثیر مثبتی دارند و به او الهام می‌بخشند، اراده‌اش را تقویت می‌کنند و توانایی تشخیص او را افزایش می‌دهند، از اهمیت بالایی برخوردار است.

***

استاد پاراماهانسا به گروهی از شاگردان گفت:

من عشقم را بی‌قید و شرط و بدون هیچ قید و شرطی به تو تقدیم کرده‌ام، و مطمئنم که در عوض عشق تو را نیز دریافت کرده‌ام.

***

بعضی از افرادی که در زندگی‌ام شناخته‌ام، تمام چیزهایی را که زمانی فکر می‌کردم می‌خواهم، داشتند، اما در برآورده کردن آن خواسته‌ها خوشبختی را پیدا نکردند.

من ابتدا خدا را جستجو کردم و دریافتم که شادیِ همواره تجدیدشونده او هر آرزویی را برآورده می‌کند و روح را سرشار از لذت و رضایت می‌کند، و او از هر هیجان یا وسوسه‌ای در هستی جذاب‌تر است.

***

انسان نباید در قلب دیگری دست ببرد یا احساسات او را دستکاری کند، زیرا قلب مرکز احساسات است و عقده‌های عاطفی باعث اضطراب و آشفتگی قلب می‌شود.

***

انسان باید به درون خود بنگرد تا ویژگی‌های متمایز شخصیت خود را بشناسد.

بعضی افراد عاشق نویسندگی هستند، بعضی دیگر به آهنگسازی یا رقص و آواز گرایش دارند و برخی تمایل دارند در زمینه امور مالی و اقتصاد و غیره کار کنند.

متأسفانه، کسانی هستند که دوست دارند شایعه پراکنی کنند و غیبت کنند، یا دعوا و جنجال راه بیندازند

فرد نباید سعی کند ویژگی‌های خوب خود را تغییر دهد، بلکه باید از شر کارهایی که برخلاف میل خود انجام می‌دهد و در نتیجه باعث ناراحتی و پشیمانی او می‌شود، خلاص شود.

***

وابستگی روانی غیرطبیعی:

قربانیان این بیماری در جستجوی خوشبختی خود دچار یک‌جانبه‌گرایی می‌شوند. با این باور که خوشبختی در انباشت ثروت، کسب شهرت یا داشتن سلامتی یا قدرت نهفته است، همه چیز - سلامتی، شهرت خوب، آرامش خاطر، افتخار و عزت - را در قربانگاه جاه‌طلبی سوزان خود قربانی می‌کنند. خیلی دیر، آنها متوجه می‌شوند که تنها یک زندگی متعادل، زندگی‌ای که به قوانین طبیعت و احکام الهی احترام می‌گذارد و فعالیت را با آرامش هماهنگ می‌کند، می‌تواند خوشبختی واقعی را به ارمغان بیاورد و هدف یک زندگی شریف را محقق کند.

کسانی که از اختلالات دلبستگی ناسالم رنج می‌برند، غرق در افکار اشتیاق لجام‌گسیخته هستند که منجر به دیدگاهی تحریف‌شده و منحرف از زندگی می‌شود. برای مثال، تاجری به موفقیت بزرگی دست یافت و ثروتی اندوخت، اما قبل از اینکه بتواند از ثروتش لذت ببرد، به دلیل نگرانی‌ها و ترس‌های طاقت‌فرسا دچار فروپاشی عصبی شد و با دلی شکسته درگذشت. [خدا شما را بیامرزد]

برخی دیگر معتقدند که برای رسیدن به هدف، همه چیز مجاز است. به دلیل این سردرگمی، آنها هدف واقعی خود را از دست می‌دهند و حتی اگر چیزهایی را که آرزویش را داشته‌اند، داشته باشند، قادر به دستیابی به کوچکترین رضایتی نیستند، زیرا طبیعت انسان گسترده و چندوجهی است و نیاز به توسعه متعادل در همه سطوح دارد.

سرماخوردگی روانی

این بیماری نام دیگری هم دارد: ناامیدی. فرد هرگز نمی‌داند چه زمانی به آن مبتلا می‌شود و علائم ناراحت‌کننده‌اش مانند ناامیدی، عدم تحمل، اضطراب و بی‌صبری را تجربه خواهد کرد. بدتر از آن، اغلب طولانی است و قربانیان آن، حتی اگر باور داشته باشند که بهبود یافته‌اند، اغلب به راحتی دوباره بیمار می‌شوند.

زکام روانی

این بیماری ناشی از نگرانی‌های مزمن دنیوی است. کسانی که از آن رنج می‌برند، معمولاً از استفاده از اراده خود غافل می‌شوند و بنابراین به جای مقابله شجاعانه با ترس‌های مداوم و از بین بردن ریشه آنها، منفعلانه تسلیم آنها می‌شوند.

***

بزرگترین چیزی که زن و شوهر می‌توانند برای یکدیگر آرزو کنند، درک معنوی است که باعث گشودگی عاطفی می‌شود و ویژگی‌های والایی مانند درک، توجه به احساسات و عشق را آشکار می‌سازد.

با این حال، باید در نظر داشت که رشد معنوی را نمی‌توان به دیگران تحمیل کرد.

وقتی فردی نسبت به دیگران احساس عشق می‌کند، مهربانی او به عزیزانش الهام می‌بخشد و تأثیر مثبتی بر آنها می‌گذارد.

***

خداوند به دیدار دل‌هایی می‌رود که با اشک‌های شوق پاک و با شمع‌های عشق روشن شده‌اند.

***

معلم پاراماهانسا به گروهی از دانش‌آموزان گفت:

انتظار نداشته باش هر روز از باغ زندگیت گلی معنوی برویاند.

به خدایی که امور خود را به او سپرده‌اید، اعتماد کنید و به موقع به شما پاداش دهد و آرزوهایتان را برآورده کند. اکنون که بذر عشق الهی را در خاک روح خود کاشته‌اید، آن را با دعا و اعمال نیک پرورش دهید و علف‌های هرز مضر و انگلی اطراف آن را ریشه‌کن کنید: علف‌های هرز شک، کسالت و بی‌حالی.

وقتی ادراکات مقدس جوانه می‌زنند، آنها را پرورش دهید و با آب اشتیاق و ایمان آبیاری کنید، و یک روز صبح از دیدن گل مبارک خودشناسی مسرور خواهید شد.

***

هرگز نباید بزرگترین محبوب را که در پشت همه عزیزان و دوستان پنهان است فراموش کنیم و نباید بگذاریم عشق به چیزهای زودگذر دنیوی بر قلب‌هایمان غلبه کند، قلبی که باید با عشق ابدی و پایدار الهی بتپد، عشقی که هیچ عشقی در هستی بر آن برتری ندارد و بی‌همتا است، زیرا وقتی عشق الهی قلب را تسخیر کند، آرامش در آن ساکن می‌شود و شادی روح آن را پر می‌کند.

کتاب‌های مقدس به بشر توصیه می‌کنند که در مورد خدا تأمل کند، ذهن خود را در او غرق کند، همه چیز را به او بسپارد و او را خالصانه، بدون تظاهر یا ریا پرستش کند. دانستن اینکه خدا باید هدف نهایی زندگی باشد، وظایف دنیوی را نمی‌توان بدون کمک قدرت‌هایی که خداوند به بشریت عطا کرده است، انجام داد.

هیچ چیز در زندگی انسان نباید مهم‌تر از خدا تلقی شود. اگر کسی صادقانه به خدا اهمیت دهد و وظیفه معنوی خود را نسبت به او انجام دهد، اوضاع او از هر نظر بهبود می‌یابد و با وجود همه شرایط پیرامون، احساس امنیت و آرامش خواهد کرد.

***

هیچ انسانی نباید به حقوق دیگران تجاوز کند، و سرزمین، صلح، عشق، کرامت یا هیچ یک از دارایی‌های مادی و معنوی آنها را از آنها سلب کند.

اگر تمایلی برای برداشتن چیزی که مال تو نیست، نداشته باشی، آنچه نیاز داری یا آرزویش را داری، به سراغت خواهد آمد. دزدی ابتدا زمانی در ذهن ریشه می‌دواند که فرد شروع به حسادت به دیگران می‌کند. بذرهای آرزوی بدخواهانه باید از ذهن ریشه کن شوند.

نوع‌دوستی معنوی مسیری است که در آن فرد به طور طبیعی فراوانی را جذب می‌کند و نعمت‌ها از منابعی که می‌شناسد و منابعی که نمی‌شناسد به سوی او جاری می‌شوند. این یک قانون الهی خدشه‌ناپذیر است. در مورد دزدان و

خودخواهان، آنها زندگی خود را صرف دنبال کردن دارایی‌های مادی می‌کنند و همیشه چشمشان به داشته‌های دیگران است، حتی اگر خزانه خودشان سرشار از طلا باشد.

تا خودخواهی مادی کنار گذاشته نشود، جهان نمی‌تواند شادی را تجربه کند

***

هزاران زن و شوهر پس از چند سال زندگی مشترک، از خود می‌پرسند:

«عشق ما کجا رفت؟»

پاسخ این افراد این است: او در آتش افراط و زیاده‌روی سوخت و خودخواهی و بی‌احترامی بر او غلبه کرد.

وقتی این صفات تاریک وارد قلب می‌شوند، عشق به خاکستر تبدیل می‌شود.

وقتی زن و مردی با یکدیگر بدرفتاری می‌کنند، خوشبختی مشترکشان را برای همیشه از بین می‌برند.

یک مرد باید به زن کمک کند تا ویژگی‌های خوب خود را نشان دهد و این حس را در او ایجاد کند که او فقط برای برآورده کردن خواسته‌هایش با او نیست، بلکه به عنوان همراهی در مسیر زندگی است که برای او احترام و قدردانی قائل است و او را تجلی والاترین جنبه‌های زندگی می‌داند.

زنان باید به مردان به یک شکل نگاه کنند

***

اگر کود نامناسبی به ریشه‌های درخت بزنید، میوه‌ها کم‌رنگ و ناقص خواهند بود. به همین ترتیب، وقتی شخصی درخت دوستی را با احساسات خودخواهانه تغذیه می‌کند، انگیزه‌های بی‌ارزش او میوه‌های آن دوستی را تحریف و خراب می‌کند.

علاقه داشتن به کسی صرفاً به این دلیل که ثروتمند یا بانفوذ است و می‌تواند کاری برای ما انجام دهد، دوستی نامیده نمی‌شود. به همین ترتیب، جذب شدن به کسی به دلیل چهره زیبایش نیز دوستی نیست. وقتی آن چهره، جذابیت جوانی و گیرایی خود را از دست بدهد، «دوستی» از بین می‌رود و به گذشته تبدیل می‌شود.

***

کارهای نیکی که انسان‌های شریف برای کمک به دیگران انجام می‌دهند، نباید برای شهرت و آوازه یا ارضای نفس باشد،

بلکه همه کارها باید از روی عشق به خدا و برای جلب رضایت او باشد.

***

کسانی که از غیبت، تهمت و شایعه‌پراکنی در مورد دیگران لذت می‌برند، هرگز لذت کمک به دیگران با سخنان دلگرم‌کننده و نصیحت‌های خردمندانه را نخواهند چشید. محکومیت شدید، فرد خطاکار را دلسرد کرده و خشم او را برمی‌انگیزد.

بیشتر مردم در دل خود از ضعف‌ها و زخم‌های دردناک مادرزادی خود آگاهند، و این زخم‌ها را نمی‌توان با آزار و اذیت‌های تند و سرزنش‌های گزنده درمان کرد، بلکه مرهم آرامش‌بخش و تسکین‌دهنده‌ی عشق می‌تواند آنها را التیام بخشد.

***

پروردگارا، بگذار آنچه را که تو می‌خواهی انجام دهم، و نگذار جاه‌طلبی‌ها یا خواسته‌هایم مرا کنترل کنند، کمکم کن تا کارهایی را انجام دهم که این دنیا را از هر نظر به مکانی بهتر تبدیل می‌کند، تا افکار و اعمال من جلال تو را اعلام کند و دیگران را به یاد تو بیندازد.

***

خواب یک نعمت است، زیرا هر مشکلی که داشته باشید، وقتی به خواب می‌روید از آنها رها می‌شوید. اما باید یاد بگیرید که چگونه آگاهانه خود را در ساعات بیداری از مشکلات رها کنید. اگر هرگز شکر را نچشیده‌اید، شیرینی آن را نخواهید دانست. به همین ترتیب، تا زمانی که از پتانسیل ذهن خود به طور کامل استفاده نکنید، قادر به درک قدرت شگفت‌انگیز آن نخواهید بود.

***

در حالی که جناب قاضی داشت حکم نهایی خود را در مورد یک موضوع حساس که به معنای مرگ یا زندگی برای شخص دیگری بود صادر می‌کرد، در همان لحظه به مشکلات خانوادگی که همان روز برایش پیش آمده بود فکر می‌کرد و از اینکه حکمش در خانه اجرا نشده بود، ناراحت بود!

اگر چنین قاضی حکم ناعادلانه‌ای صادر کند که به دلیل عدم تمرکز منجر به مرگ یک فرد بی‌گناه شود، او نیز به نوبه خود در برابر قاضی اعظم، قاضی همه گناهان، متهم و محکوم خواهد

شد: قانون جهانی که هیچ گونه جانبداری نمی‌شناسد و در آن جایی برای خویشاوندسالاری وجود ندارد.

****

هنوز به یاد دارم زمانی را که تجربه غیرمنتظره‌ای داشتم؛ از پشت ابرهای تفکر، سپیده دم سعادت معنوی ناگهان پدیدار شد و وجودم را فرا گرفت.

آن تجربه مبارک فراتر از همه انتظارات بود، زیرا شادی وصف‌ناپذیری را احساس کردم و نور سعادت، تمام زوایای تاریک آگاهی‌ام را روشن کرد و سایه‌های سردرگمی و پرسش‌ها را از میان برداشت.

آن نور - مانند اشعه ایکس - از میان اشیاء ناهموار عبور می‌کرد و چیزهایی را به من نشان می‌داد که فراتر از افق دید عادی قرار داشتند، شرق و غرب، شمال و جنوب، روبرو و پشت سرم، بالای سرم و پایین سرم، درونم و اطرافم، و همه جا.

****

شک مخرب از نظر تأثیرش شبیه فلج شدن است، مانع تفکر سازنده می‌شود و اراده را تضعیف می‌کند.

این به عنوان مانعی در برابر کارهای خیرخواهانه قدرت‌های بالاتر و قوانین کیهان عمل می‌کند و مانع از رسیدن نعمت‌های خداوند به روح می‌شود. همچنین احساس اضطراب و درماندگی را به همراه دارد.

او در برابر موفقیت مقاومت می‌کند و ایده‌ها را به دلیل جهل، تعصب، جانبداری ناعادلانه یا احساسات و عواطف کنترل نشده رد می‌کند.

****

تولد دوباره معنوی به معنای رهایی از قفس جهل و رهایی از قید و بندهای آگاهی محدود است.

زندگی انسان گاهی می‌تواند بسیار زیبا باشد، اما دلبسته شدن به آن مانند قرار دادن یک پرنده بهشتی در قفسی تنگ است. اگر در قفس را باز کنید، پرنده ممکن است برای پرواز تردید کند زیرا به آن عادت کرده است.

این پرنده زیبا می‌ترسد و نمی‌خواهد قفس را ترک کند و به آزادی نامحدودی که از آن آمده است بازگردد، در عوض ترجیح می‌دهد در یک منطقه کوچک و محدود که با طبیعت او سازگار نیست، بماند.

بدین ترتیب، روح انسان به بدن عادت می‌کند و زندانی آن می‌شود، غافل از اینکه جزئی از جهان لایتناهی است و وجود زمینی‌اش موقتی است و باید به خانه آسمانی خود بازگردد.

و آزاد کردن خرد ذاتی از قید و بندها و محدودیت‌های بدن، همان چیزی است که من آن را تولد دوباره معنوی می‌نامم.

***

هیچ محدودیتی برای قدرت ذهن وجود ندارد. روی این ایده تمرکز کنید و ذهن خود را با انگیزه برای دستیابی و عزم راسخ برای تلاش مثبت در جهت اهدافتان پر کنید. افکار خود را به سمت دستاوردهای بالاتر سوق دهید. اگر به ثروت معنوی دست یابید، تمام اشکال دیگر ثروت و رفاه در اختیار شما خواهد بود.

***

وقتی کسی نمی‌تواند با تلاش خود به خواسته‌ای برسد، به دعا و نیایش به خدا روی می‌آورد. بنابراین، هر دعایی که گفته می‌شود، اشتیاقی پنهان را در درون آشکار می‌کند. اما با یافتن خدا، همه آرزوها ناپدید می‌شوند و همه آرزوها برآورده می‌شوند.

***

فرد باید تمام تلاش خود را بکند و بی‌طرف، بی‌غرض و عاری از وابستگی‌های محدودکننده باشد.

او همچنین باید به مطالعاتی (رویدادها و موقعیت‌هایی) که زندگی پیش روی او قرار می‌دهد توجه ویژه‌ای داشته باشد، زیرا آنها حاوی درس‌هایی هستند که او باید بیاموزد.

***

اهداف والای جهانی باید به این جهان معرفی شوند و آرمان‌هایی باید اتخاذ شوند که بشریت را به سطوح بالا ارتقا دهند، افکارش را پالایش دهند، امیالش را مهار کنند و استعدادهای والایش را صیقل دهند.

اینها را می‌توان از طریق سرمشق‌های معنوی و برنامه‌های درسی خوب فعال کرد، نه از طریق نیروی بی‌رحمانه و جنگ‌های ویرانگر. قدرت سیاسی بدون اصول معنوی برای کنترل و هدایت، خطرناک است.

وقتی به اصول معنوی اشاره می‌کنم، منظورم آموزه‌ها، فرقه‌ها یا وابستگی‌های اعتقادی خاص نیست، بلکه منظورم قوانین جهانی است: قوانین درستکاری و فضیلت که برای همه

اعمال می‌شود و برای آنها خوبی، رفاه و آرامش به ارمغان می‌آورد.

***

هر انسانی زیر درخت آرزوهایش زندگی می‌کند، درختی که تمام آرزوهایش را برآورده می‌کند. آن درخت، اراده است. اراده‌ی انسان که بازتابی از اراده‌ی الهی است، در ذات خود قدرت تحقق بخشیدن به امیدها و آرزوهای انسان را دارد.

اما کسی که نمی‌داند چگونه آرزوها، امیال و افکار خود را کنترل کند، باید هزاران بار پروردگار خود را شکر کند زیرا افکار نامنظم او فوراً به واقعیت تبدیل نمی‌شوند، در غیر این صورت امیال وحشی باعث تجسم خودکار ببرهای درنده و گرسنه‌ای می‌شوند که آرامش روح را از هم می‌پاشند، استخوان خوشبختی را خرد می‌کنند و واحه آرامش معنوی را به بیابانی بی‌حاصل تبدیل می‌کنند.

باید از فکر کردن مداوم به ترس، شکست، بیماری و جهل برحذر بود، مبادا این افکار منفی مانند هیولاهایی از تاریکی ناشناخته‌ها پدیدار شوند و مشکلات جدی ایجاد کنند که مقابله یا کنترل آنها دشوار است. افکار منفی چیزی جز آسیب به فرد نمی‌رسانند. بنابراین، اگر کسی خیر خود و دیگران را می‌خواهد، باید آنها را با افکار مثبت جایگزین کند.

***

وقتی متوجه می‌شویم که توانایی‌هایی که برای تفکر، صحبت کردن، احساس کردن یا عمل کردن نیاز داریم، همگی از جانب خداوند سرچشمه می‌گیرند و او همیشه با ماست، ما را الهام می‌بخشد و هدایت می‌کند، بلافاصله از آشفتگی رهایی می‌یابیم.

با این درک، جرقه‌هایی از شادی ناب پدیدار می‌شوند و گاهی وجود فرد در روشن‌بینی عمیقی غوطه‌ور می‌شود که بلافاصله افکار ترس را از بین می‌برد.

***

هر کلمه، خوب یا بد، ارتعاشات خود - ردپای خود - را در بدن، مغز و انرژی حیاتی فکر به شکل تمایلات و آرزوها به جا می‌گذارد. بنابراین، ارتعاشات همه گفتارها، گرایش‌های مثبت یا منفی را در ذهن به جا می‌گذارند. کسی که خود را از انگیزه‌های تحریف حقیقت رها کرده است، در درون خود قدرتی عظیم

ایجاد می‌کند، به طوری که شهادت دروغ نخواهند داد و همه سخنانشان حقیقت خواهد بود.

****

پروردگارا، به من قدرت بده تا با بیان سخنان شیرین، مفید و گوارا، از صدایم برای خدمت به حقیقت استفاده کنم

نغمه‌های جاودانه‌ات را بر نیِ زندگی‌ام بنواز تا از ارتعاشاتِ نواهای مقدست متبرک شوم.

****

ای معشوق کیهانی

چهره ات را می بینم که در میان جواهرات درخشان می درخشد

و سرخی صورتت را در گلبرگ‌های گل رز دیدم

و من صدای تو را در آواز پرندگان می‌شنوم و مسحور می‌شوم

و من خواب می‌بینم که تو را در هر قلبی ملاقات خواهم کرد.

غرق در شادی هستم

توضیحات فراتر از انتظار

آزادی از ترس

استاد پاراماهانسا یوگاناندا

هر چیزی در جهان از انرژی یا ارتعاش تشکیل شده است. ارتعاش کلام، تجلی یا بیانی شدیدتر از ارتعاش فکر است. افکار همه انسان‌ها در اتر موج می‌زند. از آنجایی که افکار دارای رتبه ارتعاشی بالایی هستند، هنوز آشکار نشده‌اند. خوشبختانه، ما افکار همه مردم را نمی‌دانیم!

با فشار دادن یا چرخاندن دکمه‌های رادیو (و این روزها به روش‌های دیگر)، می‌توانید آهنگ‌ها و صداهای مختلفی را بشنوید. اگر آگاهی ذاتی در لایه‌های اتر که امواج رادیویی از طریق آنها به گیرنده شما می‌رسند، وجود نداشت، شما تمام صداهای پخش شده را به طور همزمان می‌شنیدید.

خداوند اتر را آفرید و به ذهن انسان الهام بخشید تا وسیله‌ای برای ارسال و دریافت ارتعاشات از طریق این واسطه

ابداع کند. امواج رادیویی برای انتشار خود به اتر و برای ارسال و دریافت به الکتریسیته متکی هستند. این امواج رادیویی مرتعش، ایده‌هایی هستند که از طریق فضا به هر گیرنده رزونانسی منتقل می‌شوند.

وقتی به یکی از عزیزانتان نزدیک هستید، افکار او را حس می‌کنید، اما ممکن است نتوانید افکار کسی را که از شما دور است حس کنید، مگر اینکه دارای ادراک حسی بسیار پیشرفته‌ای باشید. کسانی که مرتباً تکنیک‌های تمرکز و مراقبه را تمرین می‌کنند، آرامش عمیقی را تجربه می‌کنند و افکارشان در نتیجه این تمرین پالایش می‌یابد و آنها را قادر می‌سازد تا افکار و نیات دیگران را حتی از فاصله دور حس کنند!

همه ما فرستنده‌ها و گیرنده‌های انسانی هستیم: شما افکار دیگران را از طریق قلب خود، مرکز احساس، دریافت می‌کنید و افکار خود را از طریق چشم معنوی خود، مرکز تمرکز و اراده، منتقل می‌کنید. آنتن شما در مغز، مرکز آگاهی شهودی و بالاتر، قرار دارد. تصور کنید که از خانه دور هستید و می‌خواهید بدانید که آنجا چه اتفاقی می‌افتد. اگر حواس شما بسیار آرام و ذهن شما ساکت باشد، می‌توانید احساسات و افکار خانواده خود را در خانه حس کنید. وقتی ظرفیت بالایی برای تمرکز دارید، افکار شما می‌توانند به هر جایی نفوذ کنند و حواس شما با انرژی حیاتی شارژ می‌شوند.

فاصله نسبی است زیرا انرژی فضا را فشرده می‌کند. فاصله با توسعه فناوری‌های ارتباطی کاهش می‌یابد. تصور کنید که خواب بوده‌اید و خواب پرواز به کشور دیگری را می‌بینید، سپس با قطار به شهری می‌روید و بعد با کشتی به جزیره‌ای می‌روید و در طول مسیر در چندین بندر توقف می‌کنید. همه اینها در عرض چند دقیقه در خواب اتفاق می‌افتد زیرا در قلمرو فکر فاصله‌ای وجود ندارد.

تمام جهان و فضا به عنوان یک ایده وجود دارند، و در آن قدرت ذهن نهفته است. من می‌توانم چشمانم را ببندم و به چیزهایی هزاران مایل دورتر فکر کنم. فضا و زمان صرفاً ساختارهای ذهنی هستند. تفاوت بین قهوه داغ و بستنی سرد در خواب چیست؟ وقتی از خواب بیدار می‌شوید، متوجه می‌شوید که بستنی در دنیای خواب فقط یک ایده بود و قهوه داغ نیز یک ایده بود - هر دو صرفاً ایده‌های متفاوتی بودند. ذهن

دارای قدرت مطلق و دانای کل است. ذهنی که من از آن صحبت می‌کنم ذهن خداست و همانطور که او از طریق فکر در همه جا حاضر است، ما نیز هستیم.

وقتی سعی می‌کنید به رادیو گوش دهید، گاهی اوقات صدای پارازیت همراه با پخش را می‌شنوید. به طور مشابه، وقتی سعی می‌کنید کار معناداری در زندگی خود انجام دهید، نوع دیگری از تداخل را تجربه می‌کنید که سعی می‌کند مانع پیشرفت شما شود و مانع آن شود. این تداخل، عادت‌های بد هستند.

ترس نوع دیگری از اختلال است که بر روان شما تأثیر می‌گذارد، مانند عادت‌های خوب یا بد، ترس می‌تواند هم سازنده و هم مخرب باشد. به عنوان مثال، وقتی زنی می‌گوید: «اگر امشب بیرون بروم، شوهرم عصبانی می‌شود، بنابراین این کار را نمی‌کنم»، انگیزه او یک ترس سازنده و دوستانه است. بین ترس دوستانه و ترس بزدلانه تفاوت وجود دارد. من در اینجا از ترس دوستانه‌ای صحبت می‌کنم که فرد را محتاط می‌کند تا به دیگران آسیب غیرضروری نرساند. ترس بزدلانه اراده را فلج می‌کند. اعضای خانواده فقط باید ترس دوستانه داشته باشند و نباید از گفتن حقیقت به یکدیگر بترسند. عمل از روی احساس وظیفه یا فدا کردن خواسته‌های شخصی در خدمت و عشق به دیگری، بسیار بهتر از انجام این کار از روی ترس است. حتی وقتی شخصی از نقض قوانین الهی خودداری می‌کند، باید از روی عشق به خدا باشد، نه ترس از مجازات.

ترس از قلب سرچشمه می‌گیرد. اگر در مورد یک بیماری یا حادثه احساس وحشت می‌کنید، باید چندین بار عمیق، آهسته و با سرعت منظم نفس بکشید و با هر بازدم، بدن خود را شل کنید. این کار به گردش خون شما کمک می‌کند تا به حالت عادی برگردد. اگر قلب شما واقعاً آرام باشد، اصلاً احساس ترس نخواهید کرد.

اضطراب در نتیجه احساس درد در قلب بیدار می‌شود. بنابراین، می‌بینیم که ترس ریشه در تجربیات گذشته دارد. شاید فردی در گذشته زمین خورده و پایش شکسته باشد، و بنابراین از تکرار همان تجربه وحشت دارد. فکر کردن مداوم به چنین تجربیات دردناکی، اراده و اعصاب را فلج می‌کند و به طور بالقوه منجر به افتادن و شکستگی پای دیگر می‌شود! علاوه بر

این، وقتی قلب از ترس فلج می‌شود، نشاط بدن به پایین‌ترین سطح خود می‌رسد و به میکروب‌های بیماری اجازه می‌دهد تا به بدن حمله کرده و به آن آسیب برسانند.

به ندرت کسی پیدا می‌شود که از بیماری نترسد. ترس به عنوان ابزاری احتیاطی برای جلوگیری از درد به انسان‌ها داده شده است، نه اینکه دائماً بزرگ‌نمایی یا در مورد آن فکر کنیم. اشتغال مداوم با ترس، تلاش‌های ما را برای جلوگیری از مشکلات و حل مشکلاتی که با آنها روبرو هستیم، مختل می‌کند. ترس محتاطانه مبتنی بر خرد است، مانند اینکه مثلاً در نظر بگیریم که یک غذای خاص علی‌رغم میل به خوردن آن، ناسالم است. ترس از بیماری، بیماری را در خود تجسم می‌کند. افراد صرفاً با فکر کردن به آن، خود را به بیماری مبتلا می‌کنند. اگر دائماً از سرماخوردگی می‌ترسید، صرف نظر از اینکه برای جلوگیری از آن چه کاری انجام می‌دهید، بیشتر مستعد ابتلا به آن خواهید بود. اراده و اعصاب خود را با ترس فلج نکنید. وقتی اضطراب برخلاف میلتان به شما می‌چسبد، به ایجاد همان تجربه‌ای که از آن می‌ترسید، کمک می‌کنید. همچنین معاشرت - بیش از حد - با کسانی که دائماً در مورد بیماری‌ها و نقاط ضعف خود صحبت می‌کنند، عاقلانه نیست. تمرکز بر این موارد می‌تواند به کاشت بذر ترس در ذهن شما کمک کند. کسانی که از سل، سرطان یا بیماری قلبی می‌ترسند، باید این ترس را از افکار خود دور کنند تا مبادا این شرایط نامطلوب را برای خود به ارمغان بیاورند. در مورد بیماران و سالمندان، آنها به محیطی دلپذیر و حمایتی نیاز دارند که توسط افرادی با روحیه قوی و مثبت احاطه شده باشد. خلق و خو، برای تشویق و ارتقاء آنها با افکار و احساسات مثبت. فکر قدرت زیادی دارد. کارکنان بیمارستان به لطف اعتماد به نفس خود به ندرت بیمار می‌شوند. در واقع، افکار قوی آنها به آنها جوانی می‌بخشد و منبع مداومی از نشاط برایشان فراهم می‌کند.

به همین دلیل، بهتر است با بالا رفتن سن، سن خود را به دیگران نگویید. به محض اینکه این کار را انجام دهید، آنها سن شما را در ظاهرتان منعکس می‌کنند و آن را با کاهش سلامت و نشاط مرتبط می‌دانند. ایده پیری باعث اضطراب می‌شود و زندگی و انرژی فرد را از بین می‌برد. بنابراین، سن خود را برای خودتان مخفی نگه دارید. باید به خودمان یادآوری کنیم که ما

موجوداتی جاودان هستیم، از سلامتی خوبی برخورداریم و جهان پر از خوبی است.

بنابراین، احتیاط باید بر ترس غلبه کند. اقدامات پیشگیرانه باید انجام شود و تمام تلاش‌ها برای از بین بردن علل بیماری و رهایی از ترس انجام شود. میکروب‌ها در همه جا آنقدر فراوان هستند که اگر مردم از آنها بترسند، نمی‌توانند از زندگی لذت ببرند. حتی با وجود تمام اقدامات احتیاطی لازم برای سلامتی، اگر شخصی بتواند خانه خود را زیر میکروسکوپ بررسی کند، اشتها و میل به غذا خوردن را از دست می‌دهد.

از هر چه می‌ترسی، افکارت را از آن دور کن، آن را به خدا بسپار و اعتمادت را به او تقویت کن. بسیاری از رنج‌ها معمولاً ناشی از اضطراب هستند. چرا وقتی بیماری هنوز به سراغت نیامده، رنج بکشی؟ از آنجایی که بیشتر بیماری‌های مردم از ترس ناشی می‌شود، رها کردن ترس فوراً آنها را آزاد می‌کند و شفا فوری خواهد بود. هر شب، قبل از خواب، به خودت تلقین کن: «خدا با من است و هر که خدا را با خود دارد، چیزی برای ترسیدن ندارد.» از نظر ذهنی خود را با روح خدا و انرژی‌های کیهانی او احاطه کن، با این باور که هر میکروبی که به تو حمله کند، نابود خواهد شد. تکرار «ای خدای قادر مطلق» یا «ای پروردگار یاور» با اعتماد کامل، از تو محافظت می‌کند، تو را تقویت می‌کند و باعث می‌شود احساس راحتی و سلامتی کنی. اگر با خدا هماهنگ باشی، حقیقت او در تو جاری می‌شود و خواهی دانست که در اعماق وجودت، روحی هستی که سختی‌ها به آن آسیبی نرسانده و فناناپذیر هستی.

هر زمان که احساس ترس کردید، کف دست خود را روی قلب خود قرار دهید و آن را از چپ به راست بمالید و در عین حال بگویید: «ای پروردگار، این ترس را از من دور کن و ذهن و افکارم را از هرگونه حواس‌پرتی آزاد کن.» همانطور که راه‌هایی برای خلاص شدن از شر تداخل رادیویی وجود دارد، اگر دائماً قلب خود را از چپ به راست مالش دهید و اگر دائماً بر ایده بیرون راندن ترس از قلب خود تمرکز کنید، ترس با کمک خداوند از بین می‌رود و احساس شادی الهی را خواهید کرد که تمام وجود شما را پر می‌کند.

ترس همیشه با انسان است و رهایی از آن با تفکر در مورد خدا و احساس حضور او میسر می‌شود.

به خدا توکل کنید و در هر کاری که انجام می‌دهید، صادق باشید. مقلدان زیادی وجود دارند؛ نام خود را به فهرست بلندبالای آنها اضافه نکنید. در کاری که انجام می‌دهید، استاد شوید و آن را به روشی منحصر به فرد انجام دهید که قبلاً هیچ کس انجام نداده است. تا زمانی که میل خالصانه و اراده وجود داشته باشد، زمینه برای خلاقیت باز است. وقتی با خدا هماهنگ باشید، تمام طبیعت به شما پاسخ می‌دهد.

مردم اغلب خودشان را در اولویت قرار می‌دهند، اما ما باید به دیگران فکر کنیم و تا جایی که می‌توانیم به آنها کمک کنیم و همانطور که برای خودمان آرزوی خوبی داریم، برای آنها نیز آرزوی خوبی کنیم. وقتی این کار را با میل و از صمیم قلب انجام می‌دهیم، احساس می‌کنیم که دایره شفقت ما گسترش می‌یابد و پیوندهای محبت بین ما و دیگران عمیق‌تر و قوی‌تر می‌شود.

در محیطی با جمعیت ۱۰۰۰ نفر، اگر همه با هم دوستانه رفتار کنند، هر فرد ۹۹۹ دوست خواهد داشت، اما اگر همه در آن محیط با یکدیگر دشمن باشند، هر فرد ۹۹۹ دشمن خواهد داشت.

تسخیر قلب مردم با قدرت عشق بزرگترین پیروزی است که هر کسی می‌تواند در زندگی به آن دست یابد. همیشه سعی کنید به خوبی دیگران فکر کنید، آنگاه تمام دنیا را در زیر پای خود خواهید یافت. این باشکوه‌ترین دستاورد بزرگانی بود که برای دیگران زندگی کردند و مردند. کسانی که قدرت مادی عظیمی دارند و فقط برای خود زندگی می‌کنند، به سرعت در فراموشی سپرده می‌شوند، اما کسانی که برای دیگران زندگی می‌کنند، برای همیشه در یادها می‌مانند. پیامبران در طول اقامت زمینی خود تخت‌های طلایی نداشتند، اما بر تخت عشق در قلب میلیون‌ها نفر نشسته‌اند. این بهترین تختی است که هر انسانی می‌تواند اشغال کند.

انسان گریان به این دنیا می‌آید در حالی که دیگران از آمدنش شادمان هستند. او باید در طول عمرش کار و خدمت کند تا وقتی زمان رفتنش فرا می‌رسد، خندان از دنیا برود در حالی که دنیا برایش سوگواری می‌کند.

خداوند این جهان را آفرید تا بشر بتواند از عقل خود برای دستیابی به دانش معنوی استفاده کند و بفهمد که اندیشه الهی

نیرویی قدرتمند است و این نیرو باید در مسیر درست هدایت شود تا به نفع خود و دیگران باشد.

اگر خداوند با کاشتن عشق خود در قلب‌های ما، عشق را به ما ارزانی نمی‌داشت، ما هرگز عشق انسانی را نمی‌شناختیم. از آنجایی که خداوند نسبت به ما بسیار سخاوتمند و مهربان است، باید هدف و غایت جستجوی ما باشد. او نمی‌خواهد خود را بر ما تحمیل کند، اما بدون فکر کردن به او و ارتباط با او، هیچ شادی‌ای حاصل نمی‌شود.

شیوه اسرارآمیز عملکرد بدن و ذهن، که خداوند ما را از سایر موجودات متمایز کرده است

هر شگفتی و معجزه دیگری در زندگی باید انگیزه کافی باشد تا ما را وادار به جستجوی آن و یافتنش کند.

هر کس این کار را صادقانه و با اخلاص انجام دهد، در تلاش خود موفق خواهد شد و به هدف خود خواهد رسید.

وقتی این مسیر را آغاز کردم، زندگی‌ام در ابتدا آشفته و بی‌نظم بود، اما با تلاش‌های مکرر و مداوم، ابرها شروع به کنار رفتن کردند و همه چیز به طرز شگفت‌آوری روشن شد. هر اتفاقی که برای من افتاد، گواه انکارناپذیری بر وجود خدا و امکان ارتباط با او و شناخت او در این زندگی بود. آه، چه آرامش، آسودگی خاطر و آرامش درونی که جوینده با یافتن خدا تجربه می‌کند! آنگاه جهان روشن و خندان می‌شود، همه چیز درست می‌شود و هیچ چیز نمی‌تواند ترس را در دل القا کند.

اینگونه است که باید با چالش‌ها روبرو شویم و با جسارت و شجاعتی که شایسته‌ی فرزندان زندگی و نور است، در نبرد زندگی بجنگیم.

کشف گنجینه‌ها

استاد: پاراماهانسا یوگاناندا

ترجمه: محمود عباس مسعود

آیا نیرویی در جهان هستی وجود دارد که بتواند معادن ثروت و دارایی را آشکار کند و گنج‌هایی را که به حساب نمی‌آمدند و قبلاً هرگز تصورشان را هم نمی‌کردیم، آشکار سازد؟

آیا در جهان هستی قدرتی وجود دارد که بتوانیم برای دستیابی به سلامت، شادی و روشن‌بینی معنوی به آن روی آوریم و به آن تکیه کنیم؟

معلمان روشنفکر وجود این قدرت را تأیید می‌کنند و اثربخشی قوانین و اصول حقیقت را نشان داده‌اند که اگر بشریت آنها را با ذهنی باز بیازماید، برای او مؤثر خواهند بود.

موفقیت در جهان کاملاً به آموزش و خودکفایی بستگی ندارد، بلکه به عزم راسخ برای بهره‌برداری حداکثری از فرصت‌های موجود نیز وابسته است.

فرصت‌های زندگی اتفاقی پیش نمی‌آیند؛ آنها خلق و تولید می‌شوند. انسان‌ها تمام فرصت‌هایی را که برایشان فراهم بوده و هست (چه در این زندگی و چه در گذشته‌های دور، شامل زندگی‌های قبلی یا تناسخ‌ها) خلق کرده‌اند. از آنجایی که این فرصت‌ها را خلق کرده‌اند، باید از آنها به بهترین شکل ممکن استفاده کنند و بهره‌مند شوند.

اگر علاوه بر توانایی‌های طبیعی خود، از تمام ابزارها و منابع خارجی موجود برای غلبه بر هر مانعی که ممکن است بر سر راهمان قرار گیرد استفاده کنیم، قدرت‌هایی را که خداوند به ما عطا کرده است، پرورش خواهیم داد: آن قدرت‌های بی‌کرانی که از اعماق وجودمان سرچشمه می‌گیرند. ما دو قدرت بزرگ داریم: قدرت عقل و قدرت اراده، و باید از این دو موهبت مقدس تا حد امکان استفاده کنیم.

موفقیت یا شکست یک فرد به ماهیت و الگوی تفکر عادتی او بستگی دارد. کدام یک در زندگی یک فرد قدرتمندتر است: افکار موفقیت یا افکار شکست؟ اگر تفکر بیشتر اوقات منفی باشد، افکار مثبت گاه به گاه برای جذب موفقیت کافی نخواهد بود. اما اگر فردی صادقانه فکر کند، آنچه را که به دنبالش است پیدا می‌کند و به هدف خود می‌رسد، حتی اگر احساس کند در تاریکی احاطه شده است.

هر کس مسئول خودش است و در روز قیامت هیچ کس دیگری به جای او پاسخ نخواهد داد و حساب پس نخواهد داد.

کار ما در جهان، جایی که اعمال گذشته‌مان ما را در آن قرار داده است، چیزی است که هیچ کس دیگری نمی‌تواند انجام دهد و کار ما تنها زمانی موفقیت‌آمیز تلقی می‌شود که به نوعی به همنوعانمان خدمت کند.

نباید روی هیچ مشکلی مکث کرد یا مدام به آن فکر کرد. بگذارید مسائل مدتی آرام بگیرند، شاید خودشان حل شوند. با این حال، نباید آنقدر

در خواب ماند که توانایی تشخیص خود را از دست داد. دوره‌های استراحت باید برای تأمل عمیق‌تر و رسیدن به افق‌های آرام درون روح استفاده شوند.

وقتی با خودت هماهنگ باشی، قادر خواهی بود در مورد هر کاری که انجام می‌دهی به روشنی فکر کنی. حتی اگر افکارت پراکنده شوند، می‌توانی آنها را جمع آوری و دوباره متمرکز کنی. توانایی دستیابی به این هماهنگی مقدس را می‌توان از طریق تلاش و تمرین به دست آورد.

علاوه بر تفکر مثبت، اراده، سخت‌کوشی و پشتکار برای دستیابی به موفقیت ضروری هستند. همه جلوه‌ها و پدیده‌های بیرونی نتیجه اراده هستند، اما این قدرت اغلب آگاهانه و منطقی مورد استفاده قرار نمی‌گیرد.

همانطور که اراده آگاهانه وجود دارد، اراده خودکار نیز وجود دارد و نیروی محرکه پشت همه اعمال، عزم راسخ یا اراده است که بدون آن فرد نمی‌تواند راه برود، صحبت کند، کار کند، فکر کند یا احساس کند. بنابراین، اراده نیروی محرکه پشت همه اعمال است و عدم استفاده از این فعالیت به معنای عدم فعالیت و بی‌حالی کامل، چه از نظر جسمی و چه از نظر روحی است. انسان‌ها حتی برای حرکت دادن دست‌هایشان از اراده استفاده می‌کنند و زندگی بدون استفاده از این قدرت غیرممکن است.

اراده خودکار، استفاده ناخودآگاه از اراده است. اراده آگاهانه، انرژی حیاتی است که با عزم و تلاش همراه است؛ این انرژی مولد قدرتی است که باید عاقلانه و متفکرانه هدایت شود. وقتی شخصی خود را برای استفاده از اراده عاقلانه و متفکرانه به جای اراده ناخودآگاه و خودکار آموزش می‌دهد، باید اطمینان حاصل کند که اراده‌اش به شیوه‌ای مفید و سازنده به کار گرفته می‌شود، نه برای اهداف مضر یا برای به دست آوردن چیزهای بی‌اهمیت و بی‌فایده.

برای پرورش اراده‌ای قوی و مؤثر، باید قصد و عزم انجام کارهایی را داشت که قبلاً غیرممکن می‌دانست. با کارهای آسان‌تر شروع کنید و با افزایش اعتماد به نفس، قدرت و اراده‌تان، به تدریج کارهای چالش‌برانگیزتر و دشوارتر را امتحان کنید.

اول، باید اطمینان حاصل کرد که یک هدف خوب و والا تعیین شده است و با تمام انرژی و توانایی‌ها، با امتناع کامل از تسلیم شدن یا پذیرفتن شکست، صرف نظر از اینکه چه موانعی بر سر راه وجود دارد، برای رسیدن به آن تلاش کرد.

فرد باید از تمام اراده خود برای تسلط بر یک کار به طور همزمان استفاده کند و قبل از شروع یک ماجراجویی جدید، انرژی خود را هدر ندهد یا کارها را ناتمام نگذارد.

درود بر شما

چگونه اخلاق دیگران را بخوانیم

مطالعه اخلاق دیگران، فرد را از چیزهایی که می‌تواند به او در بهبود شخصیت خود کمک کند، آگاه‌تر می‌کند. با این حال، مطالعه منفی اخلاق، خلاف حقیقت و وجدان است و پیامدهای مخربی دارد.

همه از «پلیس مخفی اخلاق» که تنها هدفش رسوا کردن و بدنام کردن دیگران است، دوری می‌کنند. بسیاری از کسانی که از انتقاد از دیگران لذت می‌برند، خودشان نمی‌توانند انتقاد را تحمل کنند، حتی اگر خودشان هم همان نقص‌ها و کاستی‌هایی را داشته باشند که از دیدنشان در دیگران، طبق وجدان «پاک» خود، تاسف می‌خورند.

مطالعه‌ی شخصیت به یک دلیل اساسی اهمیت ویژه‌ای دارد: ما دائماً نیاز داریم ویژگی‌های خوب دیگران را مشاهده کنیم و آن فضایل را در خودمان پرورش دهیم. من وقتی مجبورم با افراد خاصی سر و کار داشته باشم، شخصیت را مطالعه می‌کنم. اما انتخاب من از دیدگاهی کاملاً متفاوت ناشی می‌شود. گاهی اوقات به کسی که می‌دانم نامهربان است اجازه می‌دهم با من باشد، به این امید که سودی ببرد. اگر آنها به راهنمایی معنوی من به نفع خودشان پاسخ دهند، به سمت بهتر شدن تغییر خواهند کرد. در غیر این صورت، من تمام تلاشم را کرده‌ام.

من مانند پزشکی هستم که خود را در معرض بیماری قرار می‌دهد تا به بیمار کمک کند. همه پزشکان این خطر را می‌پذیرند زیرا آرزوی خدمت و کمک دارند. همین امر در مورد پزشک معنوی نیز صادق است. او خود را موظف می‌داند که دیگران را معاینه کند و نقاط ضعف و دردهای آنها را نشان دهد تا به آنها در بهبود روحشان کمک کند.

عیسی گفت: «داوری نکنید، وگرنه شما نیز مورد قضاوت قرار خواهید گرفت» (و در قرآن می‌خوانیم: «به راستی که برخی از گمان‌ها گناه است») این یک محکومیت آشکار از انتقاد ناشی از سوء نیت و تمایل به آسیب رساندن به دیگران است. چنین رفتاری خشن است و فضای دوستی و محبت بین مردم را فاسد می‌کند. انتقاد کاملاً بی‌فایده است، مگر اینکه با عشق واقعی و زمانی که شخص دیگر آن را می‌خواهد، ارائه شود. فقط باید با نیت کمک به آن شخص ارائه شود. کسانی که خویشتن‌داری را آموخته‌اند، حق دارند به دیگران کمک کنند. از این منظر، مطالعه اخلاق هم مؤثر و هم ارزشمند است.

یکی از شاخه‌های مطالعه شخصیت مبتنی بر چهره‌شناسی است. گفته می‌شود که تمام ویژگی‌های برجسته در یک فرد به وضوح در بدن او منعکس می‌شود. این گفته را نمی‌توان تعمیم داد زیرا همه ویژگی‌ها یا تظاهرات فیزیولوژیکی، زندگی روانی را به طور دقیق پیش‌بینی نمی‌کنند.

ارسطو چهره‌شناسی را به عنوان راهنمایی برای درک شخصیت مطالعه کرد. استادان هندی حتی فراتر و عمیق‌تر می‌روند. آنها می‌گویند که ایده‌های اساسی زندگی انسان در چشم‌ها آشکار می‌شود و اگرچه چشم‌ها درونی‌ترین اسرار روح را آشکار می‌کنند - نه تنها اسرار این زندگی، بلکه اسرار تناسخ‌های گذشته - تنها ذهن یک استاد روشن‌بین می‌تواند این بینش‌ها را بخواند و تحلیل کند.

بعضی وقت‌ها در حال قدم زدن در خیابان هستید و ناگهان متوجه چیزی در چشمان یک رهگذر می‌شوید و با خودتان می‌گویید: «من با آن شخص احساس راحتی نمی‌کنم» یا «من آن شخص را دوست دارم»، بسته به موقعیت.

چشم‌ها تمام داستان را روایت می‌کنند. ترس، خشم، حسادت، حرص، سخاوت، عشق، شجاعت، معنویت و تمام ویژگی‌های خوب و بد در چشم‌ها منعکس می‌شوند. مأموران مخفی می‌توانند عضلات صورت آنها را کنترل کنند تا حالات چهره‌شان نیاتشان را فاش نکند. اما نمی‌توانند سوءظن را از چشمان خود پنهان یا برطرف کنند (به همین دلیل است که برخی عینک دودی می‌زنند!) با این حال، چشمان یوگی بی‌حرکت است زیرا او در حال تفکر در مورد روح آرام و متین الهی است.

تمام ویژگی‌های صورت و بدن مورد مطالعه قرار گرفته است، حتی برآمدگی‌های برجسته روی سر نیز مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته‌اند. اما ظاهر فیزیکی همیشه کل داستان را بیان نمی‌کند و فرهنگ‌های مختلف از مشاهدات و مطالعات خود به نتایج متفاوتی می‌رسند. برخی می‌گویند افراد دارای اضافه وزن، اهل لذت و بیزار از کار هستند، در حالی که افراد لاغر، معنوی‌ترند.

سزار نسبت به کاسیوس محتاط بود و او را تهدیدی برای قدرت خود می‌دانست. برخی از نویسندگان این نظریه را مطرح کردند که افراد لاغر بیش از حد فکر می‌کنند، به همین دلیل است که گوشت ندارند. با این حال، تاریخ نشان می‌دهد که هم افراد لاغر و هم افراد چاق حاکمان خوبی بوده‌اند.

اگر اکنون به طور مداوم اضافه وزن دارید، قبلاً بارها (در تناسخ‌های قبلی) اضافه وزن داشته‌اید. یا اگر دائماً لاغر هستید، در چندین تناسخ گذشته نیز چنین بوده‌اید. شما این استعداد (اضافه وزن یا لاغری) را از گذشته به ارث برده‌اید. و مهم نیست چه می‌خورید، آن طرز فکر غالب می‌ماند و بیشتر می‌تواند خود را نشان دهد.

چهره‌شناسی، به عنوان علمی که هدف آن تفسیر طبیعت انسان است، اگر در نظر بگیریم که تمام افکاری که در طول تجسم‌های متعدد از ذهن یک فرد عبور کرده‌اند، در بدن او تجلی می‌یابند، یک علم واقعی است. با این حال، این امر مستلزم شهود تیزبین یک معلم معنوی روشن‌ضمیر است تا ویژگی‌های چهره‌شناسی را در آن فرد به طور کامل و دقیق تشخیص دهد.

برای مثال، سقراط بسیار زشت بود. روزی ستاره‌شناسی بزرگ به او گفت: «سقراط، تو بدترین و شرورترین مردی هستی که تا به حال دیده‌ام.» شاگردان سقراط از ستاره‌شناس بسیار عصبانی شدند، اما استادشان پاسخ داد: «حق با توست، من در گذشته همه این‌ها را داشتم، اما اگرچه اکنون با خرد بر آن ویژگی‌های زشت غلبه کرده‌ام، کارهایی که انجام داده‌ام هنوز بر این بدن حک شده است، که آن را زشت جلوه می‌دهد.»

(این ما را به یاد ظهور یکی از برجسته‌ترین نویسندگان عرب در طول اعصار می‌اندازد: ابوبحر جاحظ، که درباره‌اش گفته شده است:)

اگر خوک برای بار دوم تبدیل شود، باز هم از خوک جاحظ زشت‌تر نخواهد بود.

مردی که خود جانشین جهنم است؛ او ذره غباری است در هر گوشه (مشاهده کنید).

هیچ دو چهره‌ای دقیقاً شبیه هم نیستند. هر چهره‌ای به دلیل ویژگی‌ها و خصوصیاتی که در این زندگی و زندگی‌های قبلی خود را نشان داده‌اند، متفاوت است. قضاوت در مورد خوب یا بد بودن افراد صرفاً بر اساس ظاهر فعلی آنها، چه خوشایند و چه ناخوشایند، مطرح نیست. سنت فرانسیس آسیزی از نظر جسمی جذاب نبود، در حالی که شاگردش، برادر ماسدونیوس، مردی خوش‌قیافه بود. اما ماسدونیوس زیبایی معنوی بزرگی را که سنت فرانسیس داشت، نداشت.

شاخه دیگری از تحقیقات مرتبط با چهره‌شناسی، بیماری‌شناسی است: تفسیر احساسات یک فرد یا نحوه ابراز احساسات او از طریق ژست‌ها، حالات چهره و حرکات بدن و با مطالعه واکنش‌های او به رویدادهای خاص.

احساسات و عادات، ویژگی‌های ذهنی یک فرد را نشان می‌دهند، اما اکثر مردم توانایی پنهان کردن احساسات واقعی خود را دارند زیرا نمی‌خواهند خودشان را برای دیگران آشکار کنند.

دو شوهر خبر غرق شدن همسرانشان را با هم شنیدند. یکی از آنها اندوه عمیقی را نشان داد، در حالی که دیگری ساکت ماند. با این حال، مردی که ظاهراً ابراز غم و اندوه می‌کرد، در واقع همسرش را کمتر از شوهری که هیچ ناراحتی را از طریق حالات چهره‌اش نشان نمی‌داد، دوست داشت. بنابراین، پاتوژنز - درک احساسات و واکنش‌های واقعی - یک حوزه مطالعاتی بسیار عمیق است.

می‌توان افراد را بر اساس احساسات و ظاهر فیزیکی‌شان با دقت و اطمینان بیشتری تحلیل کرد. من هر دو روش را برای دقیق‌ترین و مطمئن‌ترین تحلیل ترکیب می‌کنم. همه کسانی که برای آموزش به من مراجعه می‌کنند در موقعیت‌های خاصی قرار می‌گیرند تا ببینم ذهن و احساساتشان چگونه واکنش نشان می‌دهد. اگر واکنش منفی نشان دهند، سعی می‌کنم آنها را اصلاح کنم. اما من این کار را فقط در صورتی انجام می‌دهم که

فرد از من مشاوره بخواهد و به من اختیار و اجازه دهد تا او را راهنمایی کنم.

برخی افراد به کوچکترین دلیلی درگیر احساسات می‌شوند. نوازندگان غربی عموماً بسیار احساساتی هستند و بخش زیادی از موسیقی غربی احساسی است زیرا حول داستان‌های عشق انسانی می‌چرخد. در هند، موسیقی حول مفهوم خدا متمرکز است و این راز توانایی آن در آرام کردن طوفان‌های احساسات و ایجاد آرامش عمیق معنوی است. این بدان معنا نیست که همه نوازندگان غربی احساساتی هستند یا همه نوازندگان هندی معنوی هستند، اگرچه احتمالاً ... کلمه سانسکریت برای نوازنده به معنای "ستایشگر خدا" است.

وقتی با افراد احساسی سر و کار دارید، به ندرت می‌توانید به آنها تکیه کنید یا به ثبات قدمشان اعتماد کنید. امروز با شما هستند و فردا شما را ترک می‌کنند یا علیه شما می‌شوند. من افرادی را دیده‌ام که به صومعه می‌آیند و ظرف چند روز سعی می‌کنند شما را از فداکاری مثال‌زدنی‌شان متقاعد کنند، اما پس از مدت کوتاهی آنها رفته‌اند و دیگر هرگز آنها را نمی‌بینید.

هیچ چیز مرا بیشتر از شکستن یک دوستی و هتک حرمت آن نمی آزارد. وقتی با کسی دوستی می کنم، هرگز آن را پس نمی گیرم.

تشخیص بین تیپ‌های مکانیکی و متفکر افراد آسان است. اولی می‌خواهد عمل کند، در حالی که دومی می‌خواهد فکر کند و تأمل کند. هر دو مورد نیاز هستند. تیپ‌های مکانیکی می‌خواهند فوراً عمل کنند و بنابراین به کسی نیاز دارند که آنها را در هدایت انرژی‌شان به فعالیت‌های غنی‌کننده معنوی راهنمایی کند. برای کمک به هر دو تیپ در دستیابی به تعادل هماهنگ، به تیپ مکانیکی توصیه می‌کنم که بیشتر مراقبه و فکر کند و به تیپ متفکر توصیه می‌کنم که بیشتر تأمل و عمل کند.

با کسانی که به عادت‌های بدی مانند پرخوری، سیگار کشیدن و نوشیدن الکل معتاد هستند باید با احتیاط رفتار کرد، زیرا جلوگیری از ارضای خواسته‌هایشان فقط باعث خشم می‌شود. اگر غذا را از یک فرد پرخور بگیرید، او کینه به دل می‌گیرد. تلاش برای کمک به این بردگان برای سر عقل آمدن بیهوده است، مگر اینکه آنها واقعاً تمایلی به پیشرفت نشان دهند.

کسانی که تعادل روانی دارند، خدا را خواهند شناخت. پروردگار جهان بر تخت تعادل روانی نشسته است و از طریق این تعادل، بشریت از آرامش کامل برخوردار است.

طبق فلسفه هندی، هر انسانی تحت سلطه یکی از سه ویژگی اساسی است:

ساتوا: این ویژگی افراد معنوی است که غذای مناسب را عاقلانه می‌خورند، عادات خوب را پرورش می‌دهند و خدا را دوست دارند.

راجاس: این ویژگی کسانی است که دائماً فعال هستند و تا زمان مرگ به کار خود ادامه می‌دهند.

تاماس: این ویژگی کسانی است که زندگی خود را با نزاع، خشم، حسادت، افراط در لذت‌های نفسانی، بی‌حالی و ایجاد سردرگمی و هرج و مرج در میان مردم پر می‌کنند.

هر عادتی که مانع پیشرفت معنوی می‌شود باید بر آن غلبه کرد و سالک باید بر افکار و اعمال خود مسلط باشد. تعداد کمی واقعاً می‌دانند که خیر و صلاحشان در کجاست.

با استفاده از روش زیر، می‌توانید هر شخصی را قضاوت کنید. نود و نه درصد از همه مردم در این آزمون شکست می‌خورند: از هر کسی بخواهید کاری انجام دهد - به نفع خودش - و آنها دقیقاً برعکس عمل خواهند کرد. چرا؟ زیرا آنها قدرت مقاومت در برابر خواسته‌های خود را ندارند. عادات دنیوی آنها عمیقاً ریشه دوانده و قدرتمند است. اغلب اوقات، مردم کاری را که شما پیشنهاد می‌دهید انجام نمی‌دهند - حتی وقتی می‌دانند که به نفع خودشان است - تا ثابت کنند که شما نمی‌توانید روی آنها تأثیر بگذارید. کسانی که می‌خواهند خود را بهبود بخشند باید با کسانی که خویشتن‌دار و آرام هستند معاشرت کنند. سعی کنید با کسانی که از جایگاه معنوی بالایی برخوردارند ارتباط برقرار کنید، و سود زیادی خواهید برد. ضعیف باید با قوی، حتی قوی‌ترین، معاشرت کند! یک کشتی‌گیر فقط با کشتی گرفتن با کسی قوی‌تر از خودش قوی‌تر می‌شود.

بعضی‌ها می‌گویند زن به حیله‌گری گربه است، اما یک مرد هم می‌تواند به حیله‌گری روباه باشد. گربه قناری خانگی را می‌خورد و سپس مانند یک یوگی در حال مراقبه یا یک پیر

محترم بی‌حرکت می‌نشیند و با این عمل شنیع وانمود به بی‌گناهی می‌کند.

بعضی افراد از نابود کردن آرامش و خوشبختی دیگران لذت می‌برند. هدف آنها آزار و اذیت کردن است و مانند گرگ‌های درنده رفتار می‌کنند. آنها در جامعه به دنبال نزاع و درگیری می‌گردند و تا زمانی که آرامش را بر هم نزنند و فضایی متشنج ایجاد نکنند، آرامشی پیدا نمی‌کنند.

بعضی از انواع مردم به جیجاق‌هایی تشبیه می‌شدند که همیشه پرحرفی می‌کنند. گفته می‌شد که ابتدا انسان آفریده شد و سپس خدای تواشتاری لطافت ماه، نرمی پر سینه غاز، طراوت گل‌ها و پرحرفی جیجاق‌ها را گرفت و آنها را با هم ترکیب کرد تا زن را خلق کند. شادی مرد وصف‌ناپذیر بود. اما پس از مدتی، او نزد تواشتاری رفت و گفت: «چه موجود زیبایی! من واقعاً از او قدردانی می‌کنم، اما او بی‌وقفه صحبت می‌کند و زندگی مرا بدبخت کرده است. لطفاً، سرورم، او را برگردانید.» دو ماه بعد، مرد نزد تواشتاری بازگشت و گفت: «من عمیقاً غمگین هستم. لطفاً زن را به من برگردانید.» سپس، پس از مدتی، دوباره آمد و گفت: «لطفاً او را از من بگیرید.» اما این بار، تواشتاری پاسخ داد: «من این کار را نمی‌کنم! شما باید او را نگه دارید!»

بیچاره مرد! او نمی‌توانست با او زندگی کند، اما بدون او هم نمی‌توانست زندگی کند!

زنان نیز می‌توانند از مردان شکایت کنند، مگر اینکه مردان و زنان طبیعت یکدیگر را درک کنند، آنها ناآگاهانه و احمقانه یکدیگر را آزار می‌دهند. آنها از نظر خدا برابرند. هیچ مردی بدون زن و هیچ زنی بدون مرد متولد نمی‌شود. وظیفه هر دو این است که بین ویژگی‌های ظاهری و باطنی خود تعادل ایجاد کنند. مردان بیشتر با عقل هدایت می‌شوند تا احساسات، در حالی که زنان بیشتر با احساسات هدایت می‌شوند تا عقل. هر دو باید تلاش کنند تا به تعادل روانی بین عقل و احساس دست یابند تا به افرادی کامل و جامع تبدیل شوند.

بعضی از مردم - خدا مرا به خاطر این حرف ببخشد - مانند الاغ رفتار می‌کنند. با وجود رنج فراوان و طولانی مدت از عواقب بردگی نفس، آنها سرسختانه و مصرانه به تغذیه عادات بد خود ادامه می‌دهند. به نظر می‌رسد که حافظه بسیار ضعیفی

دارند. آنها به سرعت نتایج دردناک شهوت‌رانی خود را فراموش می‌کنند و از تجربیات خود چیزی نمی‌آموزند. از این نظر، آنها مانند گاو یا حتی بدتر هستند!

در طبیعت، حیوانات از هر نوع، نمایانگر هر احساس و صفتی هستند، اما نوع بشر همه آنها را در درون خود دارد. یک فرد می‌تواند مانند مار، گرگ، روباه یا شیر رفتار کند. در درون ما سرچشمه جهنم یا سرچشمه بهشت نهفته است. ما باید یاد بگیریم که به طور فزاینده‌ای ویژگی‌های فرشته‌ای و صفات والا را در افکار، گفتار و کردار خود آشکار کنیم.

اگرچه می‌توان شخصیت را با تحلیل چشم‌ها، احساسات و ویژگی‌های فیزیکی مطالعه کرد، همانطور که توضیح دادیم، بزرگترین، والاترین و دقیق‌ترین روش، مطالعه شخصیت با کمک بینش درونی یا احساس شهودی است. اگر احساسات و ذهن شما آرام بماند، می‌توانید ماهیت هر فردی را که ملاقات می‌کنید یا با او تعامل دارید، به نحوی حس کنید و احساس شما شهودی و صادقانه خواهد بود و هیچ کس نمی‌تواند شما را فریب دهد یا گمراه کند.

نقش من استقبال از انواع افراد برای آموزش و کمک است. محدود کردن پتانسیل یک فرد به یک حوزه واحد و تحلیل او فقط از یک دیدگاه ناعادلانه است. اما چه آن فرد تغییر کند و چه ثابت بماند، بینش بیش از مشاهده ساده چشمان، احساسات یا حالات چهره او، صرف نظر از ماهیتش، به شما اطلاعات خواهد داد. بینش بزرگترین قدرت تحلیلی است. همانطور که یک آینه آنچه را که در مقابلش قرار می‌گیرد منعکس می‌کند، هنگامی که ذهن شما خاصیت آینه را به دست می‌آورد، ویژگی‌های واقعی دیگران را خواهید دید که در آینه روح شما منعکس شده است.

اگر برای کمک به دیگران تلاش کنید، تأمل کنید و آرام بمانید، شخصیت واقعی هر کسی که به سراغ شما می‌آید یا با شما ارتباط برقرار می‌کند، روشن و بی‌عیب و نقص خواهد شد.
درود بر شما

مرواریدهایی از دریای خرد جهانی

برای رهایی از اضطراب باید آرامش درونی را پرورش داد

فردی که آرامش ذاتی دارد، تعادل خود را حفظ می‌کند و تحت هر شرایطی آرامش خود را حفظ می‌کند. او همچنین اجازه نمی‌دهد احساساتش او را کنترل کنند و منجر به تصمیم‌گیری‌های اشتباه شود.

او فریب حرف‌های شیرین و آب و تاب‌دار فرصت‌طلبان برای کسب منافع ناحق را نمی‌خورد.

به دلیل آرامش ذاتی‌اش، به ندرت فریب می‌خورد یا گمراه می‌شود. در واقع، قلب او ماهیت واقعی کسانی را که با آنها سر و کار دارد، آشکار می‌کند و نیات آنها را با دقت قابل توجهی آشکار می‌سازد.

او بافت‌های بدنش را با خشم و ترس مسموم نمی‌کند، که این دو بر گردش خونش تأثیر منفی می‌گذارند.

این یک واقعیت اثبات شده است که شیر مادر عصبانی می‌تواند تأثیر مضری بر فرزندش داشته باشد. شواهد فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد احساسات شدید قدرت آسیب رساندن و تخریب بدن را دارند.

تعادل زیباست و باید پایه و اساس احساسات، افکار و اعمال ما و محوری باشد که زندگی ما حول آن می‌چرخد.

* * *

از آنجایی که ذهن، مغز، حواس و ادراک تمام سلول‌های زنده است، می‌تواند بدن انسان را یا فعال و هوشیار یا بی‌رمق و افسرده نگه دارد.

عقل پادشاه است و همه موجودات سلولی دقیقاً مطابق خلق و خوی ارباب حاکم رفتار می‌کنند.

همانطور که به ارزش غذایی غذای روزانه خود اهمیت می‌دهیم، باید به مواد مغذی روانی که هر روز برای ذهن خود فراهم می‌کنیم نیز توجه کنیم.

* * *

بیماری‌های همه‌گیر، بلایا و تغییرات خشونت‌آمیزی که در طبیعت رخ می‌دهند و ویرانی، تخریب و آسیب‌های جمعی را به همراه دارند، «فرمان الهی» نیستند.

این بلایا ناشی از افکار و اعمال انسان است. هر جا که تعادل ارتعاشی خیر و شر جهان به دلیل تجمع امواج و ارتعاشات مضر ناشی از نیات بیمارگونه و اعمال نادرست انسان مختل شود، هرج و مرج غالب می‌شود و ویرانی گسترده‌ای رخ می‌دهد.

جهان همچنان از جنگ‌ها، بلایا و فجایع رنج خواهد برد تا زمانی که بشریت تفکر و اعمال ناقص خود را اصلاح کند. جنگ‌ها به عنوان فرمان الهی رخ نمی‌دهند، بلکه به دلیل خودخواهی مادی گسترده رخ می‌دهند. اگر مردم خود را از خودخواهی فردی، صنعتی، سیاسی، معنوی و ملی خلاص کنند، جنگ‌ها از بین خواهند رفت.

وقتیِ روح مادی، آگاهیِ انسان را اشغال می‌کند و بر اندیشه تسلط می‌یابد، تشعشعات منفی شفافی ساطع می‌کند. نیروی تجمعی این ارتعاشات منفی به شدت به تعادل الکتریکی طبیعت آسیب می‌رساند و باعث زلزله، سیل و سایر بلایا می‌شود.

خدا مسئول آن نیست. ایده‌های انسانی باید قبل از اینکه کنترل طبیعت امکان‌پذیر شود، کنترلِ شوند.

* * *

افکارِ و کلماتی که ماهیت معنوی دارند، جواهرات گرانبهایی هستند که خرد بیکران و عشق الهی را ساطع می‌کنند.

هر تجلیِ پالایش‌یافته‌ی روح، همچون گوهری فلسفی است که فلزِ بی‌ارزشِ آگاهیِ عادی را به طلایِ نزدیکی به خدا و احساسِ حضورِ او تبدیل می‌کند.

وقت آن رسیده است که انسان هوشیاری خود را از خواب فراموشی بیدار کند و روح خود را بیدار سازد.

پروردگارا، از تو می‌خواهیمِ که آگاهی ما را از اعماق جهل و اندیشه‌های تنگ و محدود به افق‌های صلح، نور، عشق و شفقت جهانی انسانی ارتقا بخشی.

* * *

برای رسیدن به موفقیت:

اول، هدف خود را مشخص کنید و از خدا بخواهید که شما را الهام بخشد تا مسیر درست را که منجر به دستیابی به آن هدف می‌شود، در پیش بگیرید و در مورد آن تأمل کنید.

سپس طبق راهنمایی درونی که دریافت می‌کنید عمل کنید و به هدف خود خواهید رسید.

وقتیِ ذهن آرام باشد، همه چیز واضح‌تر و روان‌تر می‌شود و موفقیت سریع‌تر حاصل می‌شود، زیرا عملکرد نیروی کیهانی را می‌توان از طریق به کارگیری قانون صحیح اثبات کرد.

* * *

هنگام برخورد با مردم باید ادب و درایت را رعایت کرد. این ریاکاری نیست، بلکه احترام به احساسات دیگران است.

انسان سنگ نیست، بلکه موجودی متفکر و آگاه است و نباید با مردم مانند سنگ‌های بی‌جان رفتار کرد.

کسی که همیشه درگیر امور دیگران است، منبع مشکلات می‌شود.

اگر چیزی که می‌خواهید بگویید نتیجه مثبتی خواهد داشت و اگر طرف مقابل پذیرای آن است، آن را رک و راست بگویید. با این حال، گاهی اوقات

شخصی که می‌خواهید بگویید نمی‌خواهد آن را بشنود و دقیقاً برعکس کاری را که می‌خواهید انجام دهد، انجام می‌دهد.

وقتی کسی بتواند با دیگران کنار بیاید، مانند گل رز معطر می‌شود.

وقتی از کنار باغی از گل‌های رز رد می‌شوید، گاهی اوقات عطر گل رز، یاس یا گاردنیا به مشامتان می‌رسد و می‌گویید: «وای! این عطرها چقدر دوست‌داشتنی هستند!»

و همینطور است با ارواح نیک، به محض اینکه وارد قلمرو آنها می شوی، عطر زندگی آنها تو را در بر می گیرد. عطری که روح را تعالی می بخشد و سطح آگاهی آن را بالا می برد.

اگر از نزدیکی بوی نامطبوعی عبور کنید، دیگر نمی‌خواهید در آن مکان بمانید

وقتی با فردی بدخلق، اهل دعوا، پرخاشگر و اهل جر و بحث روبرو می‌شوید، به دلیل بوی نامطبوعی که از خود ساطع می‌کند، نمی‌خواهید با او بمانید.

* * *

بیشتر مردم اصلاً سعی نمی‌کنند زندگی را بفهمند

آنها زندگی مکانیکی و بدون هدفی دارند و وقتی زندگی زمینی‌شان به پایان می‌رسد، ناخودآگاه این دنیا را ترک می‌کنند.

ما نباید مثل ماشین‌هایی که به طور خودکار کار می‌کنند، زندگی کنیم، بلکه باید هدف زندگی را پیدا کنیم و به آن برسیم.

پیر و جوان هر دو باید برای زنده ماندن تلاش کنند. بسیاری خود را به خاطر عدم جستجوی حقایق ابدی بهانه می‌کنند و می‌گویند: «برای ما غیرممکن است که اعمال خود را با آن آرمان‌ها تطبیق دهیم.» با این حال، آنها در غذا خوردن و فکر کردن به امور روزانه خود مشکلی ندارند.

با تحلیل، درمی‌یابیم که ماهیت هر انسانی سه‌گانه است: جسمی، ذهنی و معنوی. مردم زندگی خود را صرف تأمین نیازهای مادی زندگی می‌کنند و نه چیزی بیشتر، اما رفاه انسان نیز در برآورده کردن نیازهای فکری و معنوی او نهفته است.

بنابراین، ما باید زندگی خود را ساده کنیم و با شادی، آرامش و خونسردی زندگی کنیم و نیازهای خود را تجزیه و تحلیل و کاهش دهیم و راه درست و مشروع برآورده کردن آن نیازها را بدون ایجاد خواسته‌های غیرضروری بیشتر بدانیم، زیرا بسیاری از خواسته‌ها مشکلات زیادی ایجاد می‌کنند.

* * *

زنجیرهای مهار و کلیدهای آزادی، همه در دخمه‌های ذهن نهفته‌اند.

* * *

پروردگارا، با قلبی آکنده از عشق و لبریز از اشتیاق، به بهشتِ حضور تو وارد خواهم شد.

اینک آرزوهای سوزان من، درهای روحم را می‌گشایند و مرا از وجد عظیمِ دیدن نور الهیِ تابناک تو لبریز می‌کنند.

* * *

به عنوان یک قاعده کلی، من از دستور دادن خوشم نمی‌آید، چون به محض اینکه از کسی بخواهی کاری را انجام ندهد، آن شخص اصرار می‌کند که آن کار را انجام دهد.

بنابراین، من پیشنهاد می‌کنم که شخص فقط باید خود را امر و نهی کند. میوه ممنوعه در ابتدا شیرین است، اما در نهایت طعم آن تلخ است. بنابراین، باید محتاط بود و اجازه نداد کسی آزادی و شادی او را بدزدد.

* * *

خداوند به یاد ماست، حتی اگر ما به یاد او نباشیم. اگر او حتی برای یک لحظه خلقت را فراموش کند، همه چیز از هستی محو خواهد شد.

چه کسی جز خدا می‌تواند این زمین را در فضا شناور نگه دارد؟ و چه کسی می‌تواند باعث رشد درختان و شکوفایی گل‌ها شود؟

بله، این خداست که قلب ما را به تپش وامی‌دارد. اوست که غذای ما را هضم می‌کند و هر روز سلول‌های بدن ما را تجدید می‌کند. با این حال، چه کم هستند کسانی که او را به یاد می‌آورند و آنطور که شایسته است از او تشکر می‌کنند!

* * *

پشت جو بالایی
پشت پرتوهای خورشید و نبض سلول‌ها
پشت ضربان قلب و زمزمه افکار
پشت افکاریِ که با آنها دعا می‌کنم
پشت امواج دلتنگی هایم
و پشتِ خودداریِ از ارائه‌ی مطالب
تو وجود داری، ای مطلقِ لایتناهی
روح من مشتاق توست
تو فقط در دورترین نقاط ستارگان نیستی
بلکه در تپش احساسات من است
او در افکارم می درخشد
اراده‌امِ را با عزم و نشاط تقویت می‌کند
لمس مقدس تو را حس می‌کنم

و من از حضور تو در اعماق وجودم مسرور هستم
* * *
صحنه‌های کوهستانی که روی پرده آبی نقاشی شده‌اند
مکانیسم شگفت‌انگیز بدن انسان
و گل‌های خوش‌فرم
و شرافت ارواح نیک
و والایی اندیشه‌های والا
و عمق عشق
همه آنها ما را به یاد خالق باشکوه می‌اندازند
و فوق‌العاده زیبا
* * *
عشق، عمارت طلایی است
ساخته شده توسط پادشاه ابدیت
برای تمام خانواده کیهانی
عشق آتشی پنهان است
به فرمان الهی ذوب شد
ناهمواری از کیهان
و به ماده‌ای نامرئی تبدیل می‌شود
از عشق ابدی
عشق مانند رودخانه‌ای است که بدون توقف یا وقفه جاری است
در سرزمین‌های روح‌های فروتن و صادق
اما خود را به دور صخره‌های سنگ‌شده‌ی ارواح می‌پیچد
با تکبر، خودخواهی و غرور
چون نمیتونه ازش بگذره
و عبور از آن
* * *
کسانی که خدا را می‌شناسند، هیچ آرزویی ندارند
برای اینکه خودشان را در دل دیگران جا کنند
یا به نظر عالی می‌آیند
زیرا تنها آرزوی آنها بیدار کردن آگاهی معنوی است.
در روح کسانی که آرزو دارند
و الهام آنها عشق به خدا و روی آوردن به اوست
* * *
روزی روزگاری، مردی لال عسل می‌خورد و کسی از او درباره طعم عسل پرسید.

اگرچه مرد لال قادر به صحبت کردن نبود، اما حرکاتی انجام می‌داد که به پرسشگر فهماند عسل شیرین است.

به همین ترتیب، وقتی ذهن وارد حالت آگاهی بالاتری می‌شود و تمامیت بی‌نهایت حضور را لمس می‌کند، می‌داند که با خدا در ارتباط است و این تجربه شیرین است، اما بیان حالت آن ارتباط که فراتر از توصیف است، با کلمات غیرممکن است.

اگرچه درد برای فرد واقعی است، اما او نمی‌تواند احساس درد را به دیگران منتقل کند تا آنها دقیقاً آن را همانطور که او احساس می‌کند، حس کنند.

این در مورد ادراکات معنوی والاتر صدق می‌کند، آنها چیزهایی هستند که هیچ‌کس نمی‌تواند با کلمات بیان کند.

شناخت خدا تنها از طریق تجربه مستقیم شخصی حاصل می‌شود

* * *

از دل سپیده دم، شکوفه‌های نور را چیدم تا به تو پیشکش کنم
و چراغ‌های بیداری را در محراب صبح روشن کردی
کسی که سرشار از آرامش معنوی است
و من چهره مبارک تو را دیده‌ام
از پشت سایه‌ها می‌درخشد
آن چهره محبوب که به من خیره شده بود و هنوز هم خیره می‌شود
با مهربانی و شفقت در تمام اعصار
دیگر سرنوشت را سرزنش نخواهم کرد
تاریکی که تو را از من دور کرده، ساخته‌ی دست خودم است.
اکنون در آینه شادی ناب تو
من خودم را می‌بینم و می‌دانم که ذات من شادی بی‌پایان است
عشقم را در محراب ابدیت تو می‌ریزم
و سرودهای روحم را که مشتاق تو هستند، برای تو می‌خوانم.
و عمیق‌ترین احساسات قلبی‌ام را به تو می‌گویم
از عشق فراوان و اشتیاق مداوم

* * *

خوشا به حال کسانی که به خاطر کارهای نیکشان مورد انتقاد دیگران قرار می‌گیرند، زیرا بهشتی از نعمت‌های ابدی در انتظار کسانی است که با شرافت و عزت زندگی می‌کنند و می‌میرند.

وای بر کسانی که به دلیل خودخواهی، فرصت‌طلبی، حسادت و خصومت، سعی می‌کنند به کسانی که در انجام کارهای نیک فعال هستند آسیب برسانند.

تمسخر، طعنه، غیبت، انتقام، تعصب و دروغ، نیزه‌های مسموم شر هستند که به صاحب خود برمی‌گردند و بزرگترین آسیب را به او وارد می‌کنند.

* * *

حواس که وجود خود را از آگاهی و انرژی ساطع شده از خدا می‌گیرند، جهان را به ما نشان می‌دهند و روح را به عنوان یک موجودیت مجزا از منبع خود و از بقیه خلقت به تصویر می‌کشند.

بدن فیزیکی، روح را که بازتابی از روح جهانی است، زندانی کرده است. روح که غرق در فراموشی شده است، دیگر ذات الهی خود را به یاد نمی‌آورد، بلکه بدن فیزیکی خود را به عنوان خود واقعی خود در نظر می‌گیرد. بنابراین، تمام نقص‌های آن را می‌پذیرد و محدودیت‌ها و کاستی‌هایش را به خود نسبت می‌دهد. روح در چنین حالتی «من» یا «خود» نامیده می‌شود.

اما وقتی این «من» یا این خودِ کوچک و محدود، درمی‌یابد که پیوندش با بدن موقتی است و جوهری جاودانه و فناناپذیر دارد، آنگاه می‌توان آن را روح نامید.

هر چه آگاهی او از ذات و سرشت خود بیشتر شود، و هر چه آگاهی‌اش بیشتر افزایش یابد و گسترش یابد، بیشتر احساس می‌کند که با آگاهی کیهانی ارتباط نزدیکی دارد و تمام بشریت خانواده جهانی اوست.

* * *

ما نباید در حین لذت بردن از مواهب الهی، بخشنده مواهب را فراموش کنیم

قلبی سپاسگزار، مسیری را در آگاهی برای رشد معنوی و جاری شدن خوبی‌های زندگی می‌گشاید، زیرا به محض اینکه کانالی باز شود، قدرت معنوی از آن عبور می‌کند.

ما باید از تمام نعمت‌های زندگی سپاسگزار باشیم و درک کنیم که تمام قدرت تفکر، گفتار و عمل از جانب خداست و او اکنون با ماست، ما را هدایت و الهام می‌بخشد.

هنگامی که این درک به طور محکم در آگاهی مرید تثبیت شود، برقی از روشن بینی در درون او می درخشد.

گاهی اوقات قدرت الهی مانند موج خروشان دریا ظاهر می‌شود که با شتاب زیادی به جلو می‌خزد، موانع را از سر راه برمی‌دارد و آلودگی‌ها را از ذهن و روح پاک می‌کند.

جهان به طور کلی به سوی خدا گرایش ندارد، اما در اینجا و آنجا ارواحی تشنه و مشتاق او هستند.

اگرچه ممکن است به نظر برسد که خداوند به دعاهای ما پاسخی نمی‌دهد، جوینده‌ی جدی دست از تلاش برنمی‌دارد، بلکه از اعماق وجدان خود به درخواست‌هایش ادامه می‌دهد تا زمانی که پاسخی دریافت کند.

پیش از یافتن خدا، مردم دغدغه‌ی برآوردن آرزوهای مادی را دارند، اما پس از یافتن او، آن آرزوها طعم و جلای خود را از دست می‌دهند، نه به دلیل بی‌تفاوتی، بلکه به این دلیل که جوینده احساس می‌کند شادی روح، قلبش را پر می‌کند و تمام آرزوهایش را برآورده می‌سازد.

مردم تمام عمر خود را صرف تلاش برای رسیدن به مادیات می‌کنند، غافل از اینکه اگر یک چهارم تلاشی را که به کار می‌برند، ابتدا به خدا معطوف کنند، نه تنها بخشی از آرزوهای قلبی‌شان، بلکه تمام آنها برآورده خواهد شد.

باشد که قلب‌هایمان سرشار از سپاسگزاری و زندگی‌هایمان سرشار از سپاسگزاری باشد

* * *

بدون زدودن زنگار خودخواهی و صفات ناپسند از شخصیت خود، جذب دوستان امکان‌پذیر نیست.

رفتار درست، سنگ بنای دوستی واقعی است

وقتی شخصی انگیزه‌های پاک دارد و از خودخواهی آزاد است، طبیعت ذاتی او آشکار می‌شود و تعداد دوستان واقعی‌اش افزایش می‌یابد.

* * *

آرامش، حالت ایده‌آلی است که باید در آن با تجربیات زندگی کنار بیاییم.

آشفتگی نقطه مقابل آرامش است و ماهیت گسترده آن، آن را به یک بلای جهانی فراگیر تبدیل می‌کند.

* * *

نور کیهانی که سرچشمه همه قدرت‌هاست، در پشت تاریکی پنهان است و در اعماق سکوت، جایی که افکار آرام و نورها بررسی می‌شوند، پدیدار می‌شود.

حالات بالایی از تمرکز ذهنی وجود دارد و هر چه سالک بیشتر به آن حالات صعود کند، حالات شگفت‌انگیز شادی معنوی بیشتری را تجربه می‌کند که نمی‌توان آنها را با کلمات توصیف کرد و سپس با لذت متوجه می‌شود:

«چیزی که همه جا دنبالش گشتم»
او اکنون با من است، در اعماق وجودم ساکن است
او در قلب و روح من است
در سکوت مطلق، حضورش را حس می‌کنم

و پشت دیوارهای تاریکی، او را می‌بینم
* * *
غم‌هایی که نفرت می‌پروراند و جنگ‌ها تولید می‌کند، ثابت می‌کند که معنویت واقعی، شفقت و مهربانی، نیروهای والاتر و برتر هستند.
نفرت مخرب است، در حالی که عشق بزرگترین نیروی سازنده در هستی است.
بنابراین، دوستان عزیزم، انسان باید از بیهودگی نفرت و فجایع جنگ‌ها درس عبرت بگیرد و خدا را دوست داشته باشد، زیرا عشق به او موفقیت، خوش‌شانسی و رضایت کاملی را به ارمغان می‌آورد که هیچ چیز دیگری نمی‌تواند آن را فراهم کند.
تنها عشق است که دستاوردهای واقعی را برای جهان به ارمغان می‌آورد. اگر همه کشورها یکدیگر را دوست می‌داشتند و مشتاق کمک به یکدیگر بودند، نه با توسل به زور و روش‌های نادرست، بلکه با عشق و مهربانی، آنگاه خوبی، موفقیت و رفاه در هر گوشه‌ای از زمین فراگیر می‌شد.
* * *
انسان در چنگال محدودیت‌ها زندگی می‌کند
از کجا می‌داند که لحظه‌ی بعد آسیبی نخواهد دید، یا کسی دلش را نخواهد شکست؟
تنها امنیت حقیقی، امنیتی است که توسط بزرگان به دست می‌آید. داشتن چنین امنیتی و اعطای آن به دیگران، تنها آزادی حقیقی و والاترین خرد است.
* * *
خدا شیرین‌ترین چیز در هستی است
هر آنچه را که دلت آرزو می‌کند، در خدا خواهی یافت. من حتی یک لحظه از عمرم را هدر نداده‌ام و از هر چیزی که مرا از خدا غافل می‌کند، دست کشیده‌ام و به سعادتی دست یافته‌ام که در هیچ چیز دیگری نمی‌توانستم بیابم.
من در حالت آگاهی الهی زندگی می‌کنم و می‌خواهم کسانی که آرزو دارند، همان حالتی را که من در آن زندگی می‌کنم، تجربه کنند.
همچنین می‌خواهم با تقسیم عشق خدا و فیض حضورش با همه کسانی که به من عشق ورزیده‌اند، عشقشان را جبران کنم.
* * *
من کف دریای کیهانی هستم
از ژرفای شادی سرچشمه می‌گیرد

من جویباری از شادی رقصان هستم
بر فراز امواج شادیِ فراگیر
تمام تلاشم را می‌کنم
تا بتوانم بزرگترین دریای شادی شوم
باشد که امواج شادی من تا بی‌نهایت گسترش یابد
و در هر جهتی گسترش یابد
تا سرانجام در قلب سعادت کیهانی آرام گیرد!

* * *

مردم فقط وسط زندگی را می‌بینند؛ آغاز و پایان زندگی از آنها پنهان است.

اینکه فکر کنیم مرگ پایان است، غیرمنطقی است.

آیا قابل تصور است که ما که از موهبت عقل، هوش و سرشار از حیات برخورداریم، به محض اینکه در زمان مرگ به خواب می رویم، دیگر وجود نداشته باشیم؟!

انسان به طور کلی توده‌ای از ایده‌های خلاق و آگاهی معنوی است و مرگ قدرتی برای نابودی آن توده غیرمادی و آن آگاهی لطیف ندارد.

* * *

اگر خدا را با عشقی خالص و بی‌قید و شرط دوست داشته باشید، او افکاری را در ذهن دیگران قرار می‌دهد و آن افکار به ابزاری برای تحقق آرزوهای شما تبدیل می‌شوند، حتی آرزوهایی که برای کسی آشکار نکرده‌اید.

بنابراین، مغناطیس معنوی که به وسیله آن می‌توانید هر چیزی را به سمت خود جذب کنید، همان نوع جاذبه‌ای است که می‌خواهید در خود ایجاد کنید.

وقتی چیزهای خوب، شریف و پاک را آرزو می‌کنی، آنگاه مغناطیس الهی را جذب خواهی کرد که چیزهای خوب و نعمت‌ها را از جایی که می‌دانی و جایی که نمی‌دانی برایت به ارمغان می‌آورد.

* * *

اگر از دزدها، معتادان به مواد مخدر و الکلی‌ها پرسیده شود که آیا سبک زندگی‌شان را دوست دارند، به احتمال زیاد پاسخ آنها «البته که نه» خواهد بود.

آنها فکر می‌کردند وقتی به اعمال نادرست خود دست بزنند، خوشحال خواهند شد، اما هرگز متوجه نشدند که عواقب اعمالشان برایشان مضر و آسیب‌زا خواهد بود.

به همین دلیل است که دلم به درد می‌آید و برای کسانی که مرتکب اشتباه می‌شوند اشک می‌ریزم، زیرا به خدا قسم، آنها واقعاً خود من هستند و اگر لطف خدا به من نبود، من هم مثل آنها بودم.

شرارت خود نوعی افیون است. به همین دلیل است که باید تیمارستان‌های ویژه‌ای داشته باشیم که در آنها خطاکاران بیاموزند چگونه درست زندگی کنند و درست فکر کنند.

زندان جای مناسبی برای بازپروری نیست. افرادی مانند این افراد باید در کنار افراد تأثیرگذار و مثبتی باشند که بتوانند به آنها کمک کنند.

* * *

از ایستگاه شادی تو
هر روز به آهنگ های دلنشین و دلنشین شما گوش می دهم
که به نظرم آشنا و عزیز می‌آید
قبلاً سعی می‌کردم به ایستگاه پربرکت شما گوش بدهم
اما برنامه شما دور از ذهن به نظر می‌رسید
فراتر از محدوده افکار کوچک من
اما پس از چندین بار لمس کلید مراقبه
من موفق شدم با تو کنار بیام
تو بر بال‌های اتر به سوی من آمدی
تو آهنگ مهربانی را می‌نواختی
و آرامش خاطر

* * *

ایده‌ها رودخانه‌هایی هستند که از چشمه‌های روح جاری می‌شوند

انس با خدا از بزرگترین و مهمترین وظایف است

خداوند به زبان قلب که از عمیق‌ترین زوایای روح سرچشمه می‌گیرد، گوش می‌دهد.

مردم فکر می‌کنند که خدا به دعاهایشان پاسخ نمی‌دهد، زیرا متوجه نیستند که خدا گاهی اوقات به روشی پاسخ می‌دهد که با انتظارات آنها و آنچه از او می‌خواهند متفاوت است.

او همیشه مطابق خواسته‌های آنها پاسخ نمی‌دهد، مگر اینکه آنها با اراده کلی او هماهنگ باشند.

* * *

من شهد را از دل گل‌ها خواهم نوشید
و من روی فرش ابریشمی نرم دراز خواهم کشید
یا دنبال پروانه‌های طلایی بدوم
دوست دارم در میان تپه‌ها و پیچ و خم‌های کوه‌ها پرسه بزنم

همراه با نسیم ملایم و دل انگیز شبانه
در میان گل‌های داوودی و شقایق‌ها
تاجی از قطرات شبنم
لحظه‌ای مکث خواهم کرد تا به رایحه هوشمند درود بفرستم
عطری که از درختانی با شاخه‌های لرزان ساطع می‌شود
و با بال‌های پرندگان، روح من اوج خواهد گرفت
فراتر از قلمرو تخیل، همه جا
و با بلبلان آوازخوان، ترانه‌های خاموشم را خواهم خواند.
و من با آسمان بیکران گسترش خواهم یافت
از رشته‌های نور خورشید، شادی‌هایم را خواهم آفرید
و با پرتوهای ماه، غم‌هایم را خواهم شست
و در تاریکی شب، تجربیات تاریکم را پاک خواهم کرد.
و با سپیده دم، جهانی نو خواهم ساخت.
از شادی بی حد و حصر

* * *

ما کانال‌های منحصر به فردی هستیم، زیرا می‌توانیم خودمان را گسترش دهیم یا محدود کنیم.

به ما اراده آزاد و قدرت انتخاب داده شده است. برخی افراد کانال زندگی خود را با گل و لای انباشته شده از جهل مسدود می‌کنند و اجازه نمی‌دهند جریان دانش آن را پاک کند.

دریای حقیقت سعی می‌کند با نیروی بیشتری از آن روزنه‌های باریک عبور کند، اما بی‌فایده است.

و دیگرانی هستند که با انضباط شخصی و فرهنگ معنوی، به کندن، گسترش و تعمیق کانال‌های زندگی خود ادامه می‌دهند و بدین ترتیب اجازه می‌دهند حکمت الهی از طریق آنها جاری شود و روحشان را غرق در نور و برکت کند.

* * *

دراز کشیدن به پشت روی بستری از میخ، شاهکاری است که به ندرت کسی مایل به انجام آن است، با این حال ما باید به قدرت ذهنی که چنین عمل جسورانه و هیجان‌انگیزی را ممکن می‌سازد، علاقه‌مند باشیم.

همه ما دردها و ناراحتی‌های جسمی ناشی از تصادفات، بیماری‌ها و عادات ناسالم را می‌شناسیم و چه کسی می‌تواند انکار کند که توانایی تحمل دردهای جسمی بدون اینکه تحت تأثیر آنها قرار بگیریم، یکی از نعمت‌های زندگی است؟

هر کسی که به حالتی از آگاهی برسد که او را قادر سازد درک کند که او بدن نیست، درد را احساس نخواهد کرد.

کسی که بتواند ذهن خود را کنترل کند، از درد رهایی می‌یابد و بر بدن خود تسلط کامل پیدا می‌کند.

طبیعتاً این اتفاق یک شبه نمی‌افتد، اما تلاش مداوم معجزه می‌کند.

* * *

ما باید زندگی و مرگ را بدون وحشت بپذیریم و از درس‌های این زندگی نهایت استفاده را ببریم تا بتوانیم زندگی بعدی را بشناسیم.

فراتر از این سرزمین، افق‌های بی‌پایانی نهفته است که در آن‌ها دوباره عزیزانمان را که فکر می‌کردیم برای همیشه از دست داده‌ایم، ملاقات خواهیم کرد.

البته، ما نباید مرگ را بخواهیم یا به دنبال آن باشیم، اما وقتی فرا رسید، باید بدانیم که این آخرین آزمونی است که ما را برای دریافت جایزه بزرگ واجد شرایط می‌کند.

* * *

وقتی جوینده به اهمیت جستجوی خدا پی می‌برد، تردید نمی‌کند، بلکه عزم خود را جزم‌تر می‌کند و ذهن خود را بر هدف مقدسش متمرکز نگه می‌دارد.

وقتی آرزویی در درونش برمی خیزد، آن را با تفکر و آرزوهای معنوی تغذیه می کند تا حضور خدا را در قلبش احساس کند.

این امن‌ترین و مطمئن‌ترین راه برای هدایت کشتی زندگی در دریای زندگی است.

* * *

در درون تو باغی باشکوه و شگفت‌انگیز از افکار ناب نهفته است که با عشق، مهربانی، فهم و آرامش معطر است. گل‌های آن بی‌نهایت زیباتر از شکوفه‌های زمینی و گیاهان معطر مادی هستند.

وقتی عشق پاک خود را می‌بخشی، گل رز معطری کاشته‌ای، و عطر آن عشق و عطر آن درک، ماندگارتر از هر گل زمینی است و این حقیقت است!

* * *

تفکر خلاق، مطالعه دقیق و تکرار کلمات درست، ابزارهای مفیدی برای خلاص شدن از منفی‌بافی و ایجاد طرز فکر مثبت هستند.

تکرار عبارات تاکیدی و دعاها با تمرکز عمیق به شکل‌گیری الگوی فکری صحیح کمک می‌کند تا تفکر مثبت به همان اندازه طبیعی شود که تفکر منفی زمانی بود.

* * *

ما باید گنجینه شادی معنوی را حفظ کنیم و آن شادی را در قلب دیگران القا کنیم و اجازه ندهیم چیزی شادی درونی ما را از ما بگیرد.

حتی اگر روزها اخم کنند و ناخودآگاه به ما القا کند که همه چیز را از دست داده‌ایم، با این وجود باید شلوغی و هیاهو را با سکوت تسخیرناپذیر شادی غرق کنیم.

ای دوستان شادی، بر تخت آرزوها و اهداف والا، اعمال والا و افکار والای خود تاجگذاری کنید، آنگاه خدا را به عنوان شادی در ساختار هر فکر و هر احساسی احساس خواهید کرد.

ما همچنین باید درخت عشق الهی را در خاک ناخودآگاه بکاریم. وقتی آن عشق را احساس کنیم، ترس‌ها محو می‌شوند و نگرانی‌ها با کمک خداوند از بین می‌روند.

* * *

گفتن اینکه کسی از بدو تولد اراده ضعیفی دارد و نمی‌تواند قوی شود، اشتباه است، زیرا این احتمال وجود دارد که این فرد بتواند بزرگ شود و در تمام جنبه‌های زندگی به دستاوردهای شگفت‌انگیزی برسد.

* * *

برای همیشه
آیا آن روز هرگز طلوع خواهد کرد، ای ابدیت؟
جایی که بدون وقفه از شما سوال خواهم کرد
و من سوالات بی پایان برایت می فرستم
و من از شما جواب بگیرم؟!
چگونه علف‌های هرز ضعیف و باریک را پرورش دهیم
سرشان را بالا گرفته‌اند، بی‌آنکه خم شوند
و بدون اینکه طوفان‌های سهمگین مرا بلرزانند
که درختان سر به فلک کشیده را از ریشه می‌کند
و سازه‌های عظیم ویران می‌شوند
و دریاهای عظیم متلاطم می‌شوند!
چطور اولین جرقه چشمانش را خیره کرد؟
و اولین درخت ظاهر شد
و اولین ماهی
و اولین پرنده
و فرزند اول؟
اولین بازدیدشان کی بود؟
این خانه طبقه همکف

خانه عجایب؟!
چقدر دلم برای گرفتن دستانت تنگ شده است
آنکه دریا و خشکی را آفرید
ای جاودانگی!
* * *

جهان بیشترش تاریک است، اما وقتی کسانی را می‌بینیم که چهره‌هایشان از تابش سعادت می‌درخشد

لبخند آنها غم ما را از بین می‌برد و نگرانی‌های ما را مانند چراغی که در تاریکی می‌درخشد، پراکنده می‌کند.

تاریکی در برابر نور او محو می‌شود

بگذار لبخند روح از چهره‌هایمان بدرخشد، بگذار نسیم عشق الهی لبخندهایمان را با خود ببرد و در دل‌های تیره پراکنده کند، تا نور آن لبخندها تاریکی را از دل‌های دیگران بزداید.

* * *

توجه به احساسات دیگران یکی از شگفت‌انگیزترین ویژگی‌هاست و به فرد بیشترین جذابیت را می‌دهد.

برای مثال، اگر کسی تشنه باشد، کسی که به دیگران فکر می‌کند، نیاز آنها را حس می‌کند و به آنها آب تعارف می‌کند.

توجه به احساسات به معنای آگاه بودن از دیگران و فکر کردن به آنهاست.

کسانی که به دیگران احترام می‌گذارند و احساسات آنها را درک می‌کنند، به طور غریزی می‌دانند که به چه چیزی نیاز دارند.

* * *

یکی از شاگردان در توانایی خود برای ادامه مسیر معنوی‌اش تردید داشت، برای تشویق او، استاد پارامحانسا به او گفت:

«خدا دور نیست، بلکه نزدیک است، و من او را در همه جا حاضر می‌بینم»

دانش آموز اعتراض کرد و گفت: اما شما معلمی هستید که خدا را می شناسید، آقا!

معلم پاسخ داد:

«همه روح‌ها برابرند، و تنها تفاوت بین من و تو این است که من تلاش کردم تا به خدا ثابت کنم که او را دوست دارم، پس او خود را به من نشان داد.»

* * *

وقتی کسی غرق در تماشای یک فیلم بسیار لذت‌بخش می‌شود، همه چیز دیگر را فراموش می‌کند و تمرکزش فقط روی فیلم است.

و چنین است حال کسی که شیفته عشق الهی است، همه چیز را جز معشوق الهی فراموش می‌کند.

یک فرد معمولی اشتیاق و اشتیاق کافی برای احساس حضور الهی ندارد زیرا ذهن به جای تمرکز بر الوهیت، به تمرکز بر مادیات عادت کرده است.

اگر فیلم، سکس و لذت‌های دنیوی می‌توانند توجه انسان را جلب کنند، پس خدا که منبع شادی و لذت‌بخش‌ترین چیز در هستی است چه می‌شود!

اما مشکل این است که اکثر مردم نمی‌خواهند خدا را بشناسند، و اگر او را بشناسی، می‌بینی که ساعت‌ها در حالی می‌گذرند که تو در یک وجد معنوی والا غرق شده‌ای.

هر کاری می‌کنم، تا خدا با من نباشد، احساس شادی نمی‌کنم

* * *

اگر قرار است مردم از فقر مادی اجتناب کنند، باید فقر معنوی را تحقیر کنند زیرا علت اصلی همه رنج‌های بشر است.

کسی که هم معنوی و هم عملی است، فردی شاد است و تنها یک فرد شاد، فردی موفق است.

حتی اگر ساکنان یک شهر از تمام امکانات رفاهی و رفاه مادی برخوردار باشند، این مانع از قتل و جنایت در آن شهر نخواهد شد.

به کارگیری اصول جهانی خدمت متقابل، همکاری خودجوش بین مردم، عشق به زندگی معنوی و کنترل خواسته‌های نفس، همگی برای هر جامعه‌ای جهت برخورداری از یک زندگی هماهنگ، سالم، شاد و مرفه ضروری هستند.

* * *

فکر نکن که خدا به دعاهایت پاسخ نمی‌دهد هر کلمه‌ای که با او زمزمه می‌کنی در قلب جهانی او حک شده است و اگر به روش‌های مختلف پاسخ دادن خدا توجه کنی، متوجه خواهی شد که او واقعاً همیشه به تو پاسخ می‌دهد.

هر چه اشتیاق شما بیشتر و اشتیاق شما قوی‌تر باشد، پاسخ سریع‌تر و شگفت‌انگیزتر خواهد بود.

* * *

افرادی هستند که در زندگی هدفی والاتر از برآوردن نیازهای بدن و ارضای خواسته‌های آن نمی‌بینند، چیزی بیش از این نیست. این همان حالت زندگی در بند حواس است.

و افرادی که از طریق فعالیت‌های فکری و هنری، کشاورزی، تجارت، خرید و فروش و هر آنچه که به طور کلی به زندگی عملی مربوط می‌شود، خدمت می‌کنند.
آنها دائماً مشغول انجام کارها هستند و تنها دغدغه آنها در زندگی کسب درآمد است که اغلب آن را صرف لذت‌های نفسانی می‌کنند.
در میان اینها افراد توسعه‌یافته‌تری با خلق و خوی خلاق وجود دارند.
افرادی با استعدادهای مدیریتی و اجرایی وجود دارند که پس از تجربه کسب درآمد و دستیابی به موفقیت در زندگی حرفه‌ای، برای درک اسرار زندگی تلاش می‌کنند.
آنها برای غلبه بر فرمان‌های حواس به خویشتن‌داری تکیه می‌کنند، زندگی را جدی‌تر می‌گیرند و به مبارزه با گرایش‌های مضر، خوداتکایی و قرار دادن قطب‌نمای زندگی در مسیر درست اعتقاد دارند.
افرادی با طبیعتی متفکرانه وجود دارند که ذاتاً روحانی هستند و قادرند ایده‌های والا و الهام‌بخش را به دیگران منتقل کنند.
* * *
تنها خداوند قادر است بدی‌هایی را که جهان و بشریت را آزار می‌دهد، اصلاح کند، اما بشریت باید تلاش کند تا حضور الهی را تشخیص دهد و نیکی بی‌نهایت خداوند را در درون خود نشان دهد.
برای اطمینان:
هر روز صبح، بدنم، ذهنم و هر توانایی که دارم را به تو، ای خالق بی‌کران، تقدیم می‌کنم تا به هر طریقی که می‌خواهی از آن استفاده کنی، تا بتوانی خودت را از طریق من ابراز کنی.
* * *
برای اینکه انسان بتواند به خودباوری برسد، باید افکارش را کنترل کند.
شما باید تمرین تفکر عمیق کنید و ذهن خود را متمرکز کنید تا وقتی ذهن خود را روی یک ایده خاص متمرکز می‌کنید، توجه شما سرگردان نشود و از یک ایده به ایده دیگر نپرد.
بیشتر مردم در سطح زندگی زندگی می‌کنند، اما برای به دست آوردن گوهرهای دانش، نیاز به غوطه‌وری عمیق در دریای اندیشه است.
متفکران عمیق، افراد شادی هستند زیرا می‌توانند از نظر ذهنی خود را از علل اضطراب در محیطشان دور کنند.
انسان معمولی هیچ راهی برای فرار ندارد، زیرا او همیشه روی سطح آب زندگی می‌کند، مانند ماهی‌ای که گرفتنش برای ماهیگیر آسان است.
* * *

این کیفیت خارق‌العاده‌ی روح خلاقیت است که باعث می‌شود دارنده‌اش با درخششی درخشان در برابر جهان بایستد، مانند بزرگانی که چیزهای جدید و مفیدی را برای جهان به ارمغان آورده‌اند که هیچ‌کس قبلاً انجام نداده است.

آن نوابغ درخشان، روحیه‌ای خلاق و شکست‌ناپذیر داشتند که با اراده‌ای پشتیبانی می‌شد که تا رسیدن به هدف مطلوب، متوقف نمی‌شد.

آیا خداوند به آن بزرگان لطف داشت تا از آن عظمت ویژه برخوردار شوند؟ و آیا اراده الهی آنها را برگزید تا آن جلال عظیم را بر دیگران دریافت کنند؟

مطلقاً نه. صرفاً این است که آنها از استعدادهای خلاقانه خود برای نشان دادن عظمت و جلالی که میراث هر انسانی است استفاده کردند، زیرا او به صورت خدا آفریده شده است، منبع همه خلاقیت‌ها و نوآوری‌ها.

* * *

مردم مثل جیوه دنبال خوشبختی می‌دوند، اما راهی برای یافتن خوشبختی وجود دارد و آن شکرگزاری از خدا به خاطر نعمت‌هایش و احساس قدردانی از نعمت‌هایی است که در زندگی دریافت می‌کنیم.

سپاسگزاری ما از خداوند به خاطر نعمت‌های زندگی‌مان، یک الزام اساسی برای شناخت اوست، کسی که منبع آرامش ابدی، زندگی راحت و شادی تازه است.

وقتی عشق خود را به خدا تقدیم می‌کنیم، پذیرای هدایای مبارک او یعنی آرامش، رضایت و خشنودی می‌شویم.

شادترین مردم در این دنیا کسانی هستند که یاد گرفته‌اند مثبت فکر کنند، کارهای سازنده انجام دهند و سخاوتمندانه و مهربانانه هر چه در توان دارند ببخشند. آنها کسانی هستند که در زندگی موفق هستند.

هر چه انسان آگاهی مثبت، قلبی سپاسگزار و روحی مهربان‌تر داشته باشد، خدا را بیشتر در درون خود احساس می‌کند.

و هر زمان که مرید با خدا زمزمه می‌کند: «ای پروردگار، تو چقدر بخشنده هستی!»، درمی‌یابد که آرامش و شادی‌ای که احساس می‌کند، نعمتی از جانب خداست و آرزو می‌کند افکار و اعمال خود را به گونه‌ای هدایت کند که همیشه او را به حضور الهی نزدیک نگه دارد.

این نزدیکی از طریق تفکر، تفکر مثبت و قضاوت صحیح قابل دستیابی است. این‌ها به نوبه خود، به طور طبیعی در نتیجه سپاسگزاری و روحیه بخشش به وجود می‌آیند.

اگر به جای فکر کردن به بلایا، سختی‌ها، بیماری‌ها، ناراحتی‌ها، نگرانی‌ها و ترس‌هایی که ما را احاطه کرده‌اند یا باعث ناراحتی ما می‌شوند،

در مورد نعمت‌هایی که داریم و تمام چیزهای خوبی که شایسته شکرگزاری و سپاسگزاری هستند، تأمل کنیم، آنگاه شروع به شناخت خدا خواهیم کرد و به خاطر آن، آگاهی معنوی که آن را آرامش یا سعادت می‌نامیم، پاداش خواهیم گرفت.

قلب‌هایمان با عشق و شادی خواهد تپید و ذهن‌هایمان با ایده‌های روشن خواهد درخشید

* * *

ذهن اکثر مردم مانند موتورهایی با یک اسب بخار است!

با وجود پتانسیل عظیم موجود در ذهن هر انسانی، تعداد بسیار کمی از افراد از این قدرت‌هایی که منتظر فعال شدن هستند استفاده می‌کنند.

علایق مردم معمولاً محدود و منحصر به ضروریات زندگی مانند غذا خوردن، کار کردن، سرگرمی، خوابیدن و موارد مشابه است.

اما انسان‌ها یکی از بزرگترین ویژگی‌های همه را دارند، که توانایی خلق کردن یا نوآوری است.

این قدرت مرموز و معمایی چیست؟ غرب سرزمین نوآوری‌های عملی و صنعتی و علوم کاربردی است. شرق سرزمین روشنگری و خلاقیت معنوی است.

روحیه ابتکار، توانایی خلاقیت در انجام کاری است که قبلاً هیچ کس انجام نداده است، به روش‌های نوآورانه.

این قدرت خلاقه ای است که از خالق گرفته شده است

* * *

اگر امکان تغییر درونی، جایی که بذرهای آنچه خواهیم شد، در آن نهفته است، وجود نداشت، نمی‌توانستیم در بخش ناشناخته طبیعت خود تغییر ایجاد کنیم.

اما ما این فرصت را داریم که بر کسی که در آینده خواهیم شد تأثیر بگذاریم. آموزش زودهنگام پتانسیل ما نقش مهمی در فعال کردن این بخش ناشناخته از وجودمان یا در صورت غفلت، فلج کردن آن دارد.

همانطور که گیاهان ریشه‌های خود را در خاک گسترش می‌دهند، ما نیز باید از طریق کوددهی، وجین کردن، شخم زدن خاک، آبیاری و حصارکشی، ویژگی‌های خوب را در درون خود پرورش دهیم.

ما همچنین باید علف‌های هرز را از خاک روح هرس و ریشه‌کن کنیم

میوه‌های زندگی ما، چه بزرگ، چه کوچک، چه متوسط، چه سالم و چه بیمار، تا حد زیادی به این بستگی دارد که چقدر خوب از درختان باغ خودمان مراقبت می‌کنیم.

ما آزادی انجام این کار را داریم و اگر از انتخاب آزاد خود به بهترین شکل ممکن استفاده کنیم، نتیجه بیرونی خوب خواهد بود و در نتیجه، بذرهای جدید و خوبی در بخش ناشناخته طبیعت ما شکل می‌گیرد و این بذرها به نوبه خود تعیین می‌کنند که زندگی ما در آینده چگونه خواهد بود.

* * *

نتایج منفی و مثبت تفکر

فکر بسیار فریبنده است، زیرا می‌تواند هم نتایج منفی و هم نتایج مثبت به بار آورد.

هنوز یک بار را به یاد دارم که یکی از خواهرانم از گلودرد رنج می‌برد، و من قبلاً هرگز چنین گلودرد شدیدی ندیده بودم؛ او نمی‌توانست چیزی بخورد یا قورت دهد.

او مرا صدا زد و در حالی که گریه می‌کرد، گفت: «لطفاً هر کاری برای کمک به من انجام دهید.»

برایش غذا آوردم و از او خواستم بخورد. او متوجه نشد که دستم گلویش را لمس می‌کند، جایی که انرژی ذهنی‌ام را متمرکز کرده بودم.

ناگهان دید که بدون هیچ دردی غذا می‌خورد و از شفای گلویش سرشار از شادی شد.

بعد از اینکه او را ترک کردم، بلند شد و در آینه به گلویش نگاه کرد و وقتی دید که زخم‌ها هنوز وجود دارند، درد برگشت و شروع به فریاد زدن کرد.

وقتی به خانه رسیدم و او را در حال درد کشیدن دیدم، از او پرسیدم: «چه کار کردی؟»

او پاسخ داد: «به گلویم نگاه کردم»

به او گفتم: «من گلویت را در پرتو نور خدا خوب دیدم و به همین دلیل حالت بهتر شد، اما تو بیماری را دیدی و به همین دلیل درد می‌کشی.»

سپس به او گفتم: «از این آب بنوش.»

از آنجایی که ذهنش پذیرا بود، توانست آب را قورت دهد و دوباره بهبود یافت و دیگر هرگز در آینه به گلویش نگاه نکرد.

بنابراین، فکر نقش مهمی ایفا می‌کند. در مورد اختلالات عصبی - که اغلب ناشی از تصورات غلط هستند - ذهن می‌تواند در صورت استفاده صحیح از قدرت خود، بهبودی سریع را تسریع کند.

توجه: این داستان به این معنی نیست که نباید به پزشک مراجعه کنید یا به دنبال درمان باشید، از این رو نیاز به توضیح دارد.

* * *

ما باید بتوانیم بگوییم:

«در پس این جسم محدود، مطلق و نامحدود را احساس می‌کنم»

من سخنرانی نمی‌کنم مگر اینکه احساس کنم خدا با من است، و تدریس نمی‌کنم مگر اینکه کاملاً با او هماهنگ باشم و وقتی از آن سطح صحبت می‌کنم، می‌دانم کسانی که به من گوش می‌دهند آنچه را که شنیده‌اند فراموش نخواهند کرد.

کسانی که استقامت می‌کنند، خدا را خواهند شناخت، و امیدوارم کسانی که مایل به ادامه‌ی تلاش خود هستند، حضور مبارک او را لمس کنند.

* * *

آرزوی خوشبختی، قوی‌ترین آرزو از میان تمام آرزوهاست

شادی حقیقی و پایدار فقط در خدا یافت می‌شود، و وقتی حضور او را کشف می‌کنید، سرشار از شادی می‌شوید - شادی‌ای که در هیچ چیز دیگری نمی‌توان یافت.

اگر تمام دنیا را به تو بدهند، نمی‌دانی چگونه با آن رفتار کنی و بار سنگینی را بر دوش می‌کشی و از همه چیز نگران خواهی بود.

به زندگی بزرگترین افراد مشهور و مردان جهان نگاه کنید، خواهید دید که آنها افرادی تحریک‌پذیر بوده‌اند، از هر طرف مورد آزار و اذیت قرار می‌گرفته‌اند، مانند عروسک‌هایی که به دست سرنوشت به حرکت در می‌آیند و بازی داده می‌شوند.

اما کسی که با نور جهان متحد است، فردی شاد است زیرا به خالق خود متصل است.

* * *

همیشه باید تلاش کرد تا بر عادت‌های بد غلبه کرد، زیرا به محض اینکه فرد احساس بدبینی و غم می‌کند، بذرهای ناسالم را در خاک روح خود می‌پاشد.

ادامه دادن به عادت‌های مضر نوعی خودویرانگری است. با این حال، تلاش برای احساس شادی و خوش‌بینی هر روز، علی‌رغم همه آزمایش‌های ناخوشایند و ناراحت‌کننده، نشانه‌ای از تجدید و بیداری معنوی است.

* * *

کسانی که اجازه می‌دهند ذهنشان سخت و متحجر شود، واقعاً همان کسانی هستند که در حال مرگند.

کسانی که می‌خواهند راز زندگی را کشف کنند، باید هر روز زندگی خود را از نو بسازند، به نحوی روی بهبود خود کار کنند، تفکر خلاق را در خود پرورش دهند و در فعالیت‌های سازنده شرکت کنند.

و بالاتر از همه، آنها باید از خدا حکمت بخواهند، زیرا با حکمت همه چیزهای زیبا و والا حاصل می‌شود

* * *

خداوند به ما خانواده‌ای عطا کرده است تا بتوانیم دایره عشق خود را از خودمان به دیگرانی که با آنها در ارتباط هستیم گسترش دهیم و سپس مرزهای آن عشق را گسترش دهیم تا همه را در بر بگیرد.

عزیزان ما، چه به دلیل مرگ و چه در شرایط دیگر، از ما گرفته می‌شوند تا یاد بگیریم که عشق خود را تنها به انسان‌ها محدود نکنیم، بلکه خود عشق را دوست داشته باشیم، که همان خداست، نزدیکترین همسایه ما، که در پشت تمام نقاب‌های انسانی پنهان شده است.

* * *

هر وقت افراد پذیرا را پیدا می‌کنم، سعی می‌کنم ذهن و منطق آن افراد را مخاطب قرار دهم، در حالی که به ندرت با کسانی که علاقه‌مند نیستند صحبت می‌کنم زیرا آنها اصلاً نمی‌خواهند گوش دهند.

در مورد کسانی که در جستجوی خدا صادق هستند، سعی می‌کنم از طریق ذهن بازشان با آنها ارتباط برقرار کنم و بذر عشق الهی را در قلبشان بکارم.

* * *

هنگام تماشای یک فیلم یا نمایش، اگر تماشاگران قبل از تماشای نمایش، طرح داستان را با تمام جزئیات آن بدانند، نمایش لذت خود را از دست خواهد داد.

به همین ترتیب، توصیه می‌شود که از تمام اسرار این زندگی آگاه نباشید، زیرا یک درام کیهانی در فصل‌های زندگی ما جریان دارد و دانستن آنچه که قبل از وقوع اتفاق خواهد افتاد، هیجان‌انگیز نیست.

ما نباید نگران نتیجه نهایی باشیم، بلکه باید از خدا بخواهیم که ما را هدایت کند تا نقش‌های خود را در نمایش زندگی تا حد امکان کامل ایفا کنیم، چه این نقش‌ها شامل ضعف یا قدرت، بیماری یا سلامتی، غرور یا فروتنی، ثروت یا فقر باشند، و در نهایت به معنای این داستان پیچیده پی ببریم.

* * *

همه می‌خواهند پول بیشتری نسبت به دیگران داشته باشند، و وقتی به آن می‌رسند، هنوز راضی نیستند زیرا متوجه می‌شوند کسانی هستند که از آنها ثروتمندترند.

مردم به جای اینکه از داشته‌هایشان راضی باشند، با خلق هوی و هوس‌های خود، در باتلاقی از بدبختی خودساخته زندگی می‌کنند.

افرادی هستند که خیلی بیشتر از دیگران دارند، اما خوشحال نیستند، بلکه در اشتیاق بیشتر می‌سوزند و در اضطراب و دلهره غرق شده‌اند.

دوستان من، راه خدا آسان‌ترین راه است و بهتر است ابتدا به خدا روی آوریم و از او بخواهیم آنچه را که برای ما بهتر است به ما عطا کند و ما از دست سخاوتمند او آنچه را که نیاز داریم دریافت خواهیم کرد زیرا او دعاهای خالصانه را اجابت می‌کند و آرزوهای دوستدارانش را برآورده می‌سازد.

* * *

انتظار خوشبختی واقعی از تعلقات و دارایی‌های دنیوی احمقانه است، زیرا آنها در وهله اول قادر به آوردن آن به ما نیستند.

با این حال، میلیون‌ها نفر پس از تلاش‌های بیهوده‌شان برای یافتن آن شادی که فقط در خدا، منبع همه شادی‌ها و لذت‌ها، وجود دارد، دلشکسته و خرد شده می‌میرند.

* * *

کاملاً طبیعی است که مردم پس از دریافت هدایایی از خدا، از او تشکر کنند، اما به ندرت از او تشکر می‌کنند یا حتی به فکر تشکر از او برای موهبت زندگی که به آنها داده و برای ویژگی‌های معنوی که در روح آنها نهاده است، می‌افتند.

وقتی حضور خدا را احساس می‌کنیم یا از او پاسخی برای دعاهایمان دریافت می‌کنیم، آسان است که قلب‌هایمان را به سوی او بلند کنیم، اما چقدر شگفت‌انگیز است که از او به خاطر هدایت پنهانش به ما و حضور پربرکتش در کنارمان، علی‌رغم عدم آگاهی‌مان، تشکر کنیم. این نشانه‌ی توکل به خدا، فروتنی در برابر او و رضایت از حکمت اوست.

خداوند به روش خود به عشق و اشتیاق ما پاسخ می‌دهد، و این فروتنان هستند که قلب‌هایشان مملو از سپاسگزاری و قدردانی از نعمت‌ها و نیکی‌های فراوان از منبع لایزال الهی است.

* * *

مرد شکم اوست (شکم مرد دشمن اوست).

معده آسیب‌پذیرترین قسمت بدن است و اغلب در معرض بدترین نوع سوء استفاده قرار می‌گیرد. وقتی سیستم گوارش با پرخوری یا مصرف غذاهای ناسالم مختل می‌شود، می‌تواند انواع مشکلات سلامتی را ایجاد کند.

وقتی کسی به چهره خود در آینه نگاه می‌کند، فکر می‌کند حالش خوب است، اما متوجه نیست که سموم زیادی در بدنش رسوب کرده است، مگر اینکه راه درست خلاص شدن از شر این سموم را بداند و اگر بدن نتواند به طور مؤثر از شر آنها خلاص شود، بیماری‌ها بروز می‌کنند.

* * *

یکی از شاگردان جوان از او نصیحتی خواست و استاد پاراماهانسا به او گفت:

دنیا عادت‌های بد و گرایش‌های انحرافی را در شما القا می‌کند، اما دنیا مسئول نخواهد بود و به اشتباهات شما که ناشی از آن گرایش‌ها و عادت‌ها است، پاسخی نخواهد داد و حساب پس نخواهد داد.

پس چرا تمام وقت خود را به یک دوست فریبکار می‌دهید؟ روزی یک ساعت را برای اکتشافات معنوی و علمی کنار بگذارید.

آیا خدا - بخشنده زندگی، خانواده، پول و هر چیز دیگری - شایسته یک بخش از بیست و چهار وقت شما نیست؟

* * *

دانش آموزی پرسید:

«آقا، چرا بعضی‌ها قدیسان و مردان مقدس را مسخره و ریشخند می‌کنند؟»

معلم پاراماهانسا پاسخ داد:

«شروران از حقیقت بیزارند، و دنیویان به همراهی با جریان آب راضی‌اند. هیچ‌کدام از این دو گروه تغییر را دوست ندارند. بنابراین، تنها فکر مردان صالح خدا آنها را آشفته می‌کند و آرامششان را بر هم می‌زند.»

این افراد را می‌توان به مردی تشبیه کرد که سال‌ها در یک اتاق تاریک زندگی کرده است. وقتی کسی چراغ را روشن می‌کند، روشنایی ناگهانی، فرد نیمه نابینا را آشفته می‌کند و برای او پدیده‌ای غیرمعمول به نظر می‌رسد.

* * *

پتک سنگین آهنگر از خود اراده‌ای ندارد، مگر اینکه آن را با دست خود بلند کند و پایین بیاورد، در جای خود بی‌استفاده می‌ماند.

اما انسان اراده آزاد دارد تا بتواند وسیله‌ای خوب و ابزاری صالح در دست خدا باشد.

خداوند نمی‌خواهد انسان‌ها چکش‌های بی‌جان و خشک باشند، بلکه می‌خواهد از اراده آزاد خود برای رسیدن به اهداف الهی در این زمین استفاده کنند.

* * *

پول لزوماً نشان دهنده سلیقه خوب نیست. بسیاری از افراد ثروتمند چیزهایی را که نیازی به آنها ندارند، می‌خرند که بعداً به صورت توده‌هایی از وسایل بی‌ارزش و بی‌فایده در خانه‌هایشان انباشته می‌شوند.

برای جذاب کردن خانه به پول زیادی نیاز ندارید؛ سلیقه عنصر کلیدی است

اما ایده زیباسازی خانه برخی افراد را مجذوب خود می‌کند، بنابراین آنها شیفته آن می‌شوند و خود را با چیزهای مادی محدود می‌کنند.

هر کسی که مجبور به پرداخت صورتحساب‌های انباشته و فوری است، باید آرزوی زندگی ساده‌تر و رهایی از فشارهای مالی را داشته باشد.

اما آن آزادی با تسلیم شدن در برابر تنبلی و بطالت، یا با رها کردن همه چیز بدون توجیه یا منطق، به دست نخواهد آمد.

روزی مردی دچار خسارت بزرگی شد و گفت:

«وای بر من! ثروتم را از دست داده‌ام و همسرم مرا ترک کرده است، بنابراین تصمیم گرفته‌ام همه چیز را رها کنم و گوشه‌نشین شوم.»

دوستان من، این مرد همه چیز را پشت سر نگذاشت، بلکه همه چیز او را ترک کرد!

محیط روانی و احساس رضایت دو عنصر مهم برای دستیابی به شادی هستند.

پس از بررسی و مرتب‌سازی تمام خواسته‌ها، می‌توان گفت:

«هیچ مشکلی در تأمین نیازهای مادی ضروری وجود ندارد و ناتوانی در داشتن آنها غیرقابل توجیه است.»

* * *

یکی از دانشجویان پرسید:

«آقا، برای شناخت خدا چه باید بکنم؟»

معلم پاراماهانسا پاسخ داد:

در هر لحظه از اوقات فراغت، خود را در افکار عمیق او غرق کنید. با او از صمیم قلب، از روح به روح صحبت کنید.

او از نزدیکی به من نزدیک‌تر و از معشوق عزیزتر است. من او را همچون عشق یک بخیل به پول می‌پرستم، و من او را همچون عشق یک عاشق شیفته و دلباخته به معشوقش، همچون عشق غریق به نفس، دوست دارم.

وقتی اشتیاق و اشتیاق شدید خود را ابراز کنی، او به سوی تو خواهد آمد.

* * *

تمام تلاش ما نه تنها باید صرف دستیابی به سلامت خوب و امنیت مادی شود، بلکه باید صرف جستجوی معنای زندگی نیز گردد.

وقتی مشکلات بر ما غلبه می‌کنند، ابتدا به محیط اطراف خود روی می‌آوریم و سعی می‌کنیم تمام تنظیمات مادی را که فکر می‌کنیم در آنها کمک نهفته است، انجام دهیم.

اما وقتی به بن‌بست می‌رسیم و می‌گوییم: «تمام تلاش‌هایم شکست خورده، دیگر چه کار می‌توانم بکنم؟»، شروع به تفکر جدی در مورد یافتن راه‌حلی مؤثر برای مشکل خود می‌کنیم.

وقتی به اندازه کافی عمیق در افکار خود کاوش می‌کنیم، با کمک خداوند، پاسخ را از درون خود دریافت می‌کنیم. این، به خودی خود، نوعی دعای مستجاب شده است.

* * *

معلم پاراماهانسا به برخی از دانش‌آموزان گفت:

«از نگاه منفی به زندگی برحذر باش، چرا وقتی این همه زیبایی در اطرافت هست، اینقدر روی توده‌های زباله تمرکز می‌کنی؟»

«ممکن است از باشکوه‌ترین نمونه‌های هنر، موسیقی و ادبیات ایراد گرفت، اما آیا لذت بردن از جذابیت و شکوه آنها بهتر و ارزشمندتر نیست؟»

«زندگی یک روی روشن و یک روی تاریک دارد، زیرا دنیای نسبیت بر پایه نور و سایه بنا شده است.»

«اگر اجازه دهید افکارتان از شر تغذیه کنند، زشتی و تباهی را برای خود به ارمغان خواهید آورد.»

«در هر چیزی فقط خوبی را جستجو کن تا بتوانی روح زیبایی را جذب کنی.»

* * *

استاد پاراماهانسا به گروهی از شاگردان گفت:

«خداوند این دیدار از زمین را برای ما ترتیب داد، اما بیشتر ما به مهمانان ناخوانده تبدیل می‌شویم و برخی چیزها را اینجا به عنوان مال خود می‌بریم.»

با فراموش کردن اینکه سکونت زمینی ما موقتی است، ما ارتباطات و پیوندهای زیادی ایجاد می‌کنیم، مانند: «خانه‌ام»، «کارم»، «پولم»، «خانواده‌ام» و غیره.

اما وقتی ویزای زمینی ما منقضی شود، تمام پیوندهای انسانی محو و ناپدید می‌شوند و ما مجبور خواهیم شد تمام چیزهایی را که فکر می‌کردیم متعلق به ماست، پشت سر بگذاریم. تنها کسی که در همه زمان‌ها و مکان‌ها ما را همراهی می‌کند، همسایه ابدی و همیشگی ماست، خدا.

اکنون بدان که تو روحی، نه جسم چرا منتظری تا مرگ به شیوه‌ای وحشیانه و ناگهانی به تو بیاموزد؟

* * *

اگر شخصی بیمار شود، باید تمام تلاش خود را برای غلبه بر بیماری خود انجام دهد. حتی اگر پزشکان به او بگویند که امیدی به بهبودی نیست،

باید آرامش خود را حفظ کند زیرا ترس، حس حضور الهی را که قادر مطلق است، مبهم می‌کند.

فرد مبتلا به جای اینکه خود را در اضطراب و پریشانی روانی غرق کند، باید به خود اطمینان دهد که تحت حمایت و مراقبت دوستانه خداوند، در امنیت و آرامش است.

* * *

اضطراب به معنای وجود تداخل در سیستم بی‌سیم ذهن است.

سرود الهی سرود هوشیاری و آرامش است و آشفتگی، آشفتگی است.

آرامش، صدای الهی است که از طریق بی‌سیم روح سخن می‌گوید

* * *

کسانی که مایل به تجدید زندگی خود هستند، ابتدا باید نکات مثبتی را که می‌خواهند وارد زندگی خود کنند، شناسایی کنند و سپس برنامه‌ای تنظیم کنند که روزانه به آن پایبند باشند و در نتیجه پایبندی به تصمیمات خود، شادی زیادی را احساس خواهند کرد.

عدم پایبندی به یک برنامه خودسازی، اراده را تضعیف می‌کند و موانعی را در مسیر پیشرفت قرار می‌دهد.

واقعی‌ترین دوست و بدترین دشمن هر انسان، خود اوست

کسانی که خود را با نظم طبیعی زندگی هماهنگ می‌کنند، به دستاوردهای پرباری دست خواهند یافت. هیچ قانونی مانع تغییر فرد به سمت بهتر شدن و تحقق آرمان‌های والای او نمی‌شود. هیچ مانعی نمی‌تواند فرد را از رسیدن به اهداف والای خود باز دارد، مگر اینکه او به طور ضمنی آن موانع را بپذیرد و خود را متقاعد کند که نمی‌تواند بر آنها غلبه کند.

از منابع الهام

هیچ تفاوتی بین قوانین فیزیکی و قوانین معنوی یا معجزاتی که در نتیجه درک مکانیسم‌های ذهن انسان رخ می‌دهند، وجود ندارد. دانشمندان با استفاده از قوانین فیزیکی معجزه می‌کنند و کسانی که از نظر معنوی پیشرفته هستند، معجزات ذهنی انجام می‌دهند. در این عصر معجزات علمی، که با سیل اختراعات و نوآوری‌های غیرقابل تصور مشخص می‌شود، دانشمندان باید عمیق‌تر به مطالعه قوانین معنوی که توسط افراد با بینش معنوی به کار گرفته می‌شود، بپردازند.

معجزات معنوی یا الطاف الهی صرفاً اعمال قوانین کیهانی ماوراء طبیعی هستند. برای یک فرد عادی، این اعمال معجزه‌آسا به نظر می‌رسند، اما در واقع، آنها استفاده از یک قانون پنهان و برتر هستند.

***

من زیبایی میلیاردها ستاره را چشیده‌ام
پراکنده در پهنه فضا
و از لذت‌های معصومانه، شهد را مکیدم
و من آتشدانی ساختم که در آن تمام غم‌هایم را سوزاندم
و مشعل‌های نور را حمل کردم
و عشق پاک در هر قلبی ریشه دواند
عشق پدرانه، مادرانه و برادرانه را در هم می‌آمیخت
آنقدر نوشیدم تا مست شدم
کتاب‌های معنوی برای قطره‌ای آرامش فشرده شدند
اشعار با الهام از طبیعت سروده شده‌اند
و من شیرینی را از کندوی شادی دزدیدم
معانی اساسی را از معدن اندیشه بیرون کشیدم
و من خواندم
و من لبخند زدم
و من کار کردم
و من برنامه ریزی کردم
و من تپش داشتم
مشتاق بودم.
و همه اینها کافی نبود
وقتی متوجه شد که آنها رویاهایی بودند که اغلب محو می‌شدند
پیش از آنکه آرزوهای دل مشتاق برآورده شود
اما به محض اینکه رویاها را از خودم دور کردم
و من در محراب صلح نشستم
دلتنگی‌ام شدیدتر شد
و صدای آواز روحم را شنیدم
تنها خدا باقی می‌ماند!

***

هر انسانی مظهر قدرت بی‌نهایت است و ما باید آن قدرت را در هر کاری که انجام می‌دهیم آشکار کنیم. وقتی می‌خواهیم چیزی خلق کنیم، نباید صرفاً به منابع خارجی تکیه کنیم، بلکه باید به اعماق درون خود سفر کنیم و منبع بی‌نهایت را جستجو کنیم.

تمام روش‌های موفق کار، تمام اختراعات، تمام ارتعاشات موسیقی، ایده‌های الهام‌بخش و آهنگ‌های والا و شگفت‌انگیز در اسناد الهی ثبت شده‌اند.

ابتدا باید هدف را تعریف کنیم، سپس از الهی بخواهیم که ما را به سمت اقدام مناسبی که از طریق آن می‌توانیم انرژی‌هایمان را ابراز کنیم، هدایت کند و تا زمانی که ذهن آرام شود و گام بعدی را که باید برداشته شود، به وضوح ببیند، تأمل کنیم.

سپس باید طبق راهنمایی درونی که دریافت می‌کنیم عمل کنیم، و آنچه می‌خواهیم محقق خواهد شد. وقتی ذهن آرام باشد، همه چیز به سرعت و به راحتی روشن می‌شود - چقدر شگفت‌انگیز است!

شما به آرزوهایتان خواهید رسید و موفقیت در همه چیز در مدت کوتاهی از آن شما خواهد بود، زیرا نیروهای کیهانی قادر به هدایت قانون درست و نشان دادن اثربخشی آن هستند. اگر خودمان را بررسی کنیم، به یاری خداوند، حقیقت این را درک خواهیم کرد.

***

یکی از شاگردان از استاد پاراماهانسا درباره مؤثرترین راه‌های غلبه بر وسوسه شیطانی ممنوعه پرسید و او به او گفت:

مگر اینکه در خرد و حکمت کاملاً تثبیت شده باشید، ابتدا باید - وقتی وسوسه به سراغتان می‌آید - فوراً عمل یا انگیزه قوی را متوقف کنید و بعداً در مورد چیزها تأمل کنید.

اگر سعی کنی اول فکر کنی، وسوسه برخلاف میل تو بر تو غلبه خواهد کرد و خودت را در حال انجام کاری خواهی یافت که نمی‌خواهی انجام دهی، زیرا در این صورت وسوسه بر عقل غلبه خواهد کرد.

تنها کاری که باید بکنی این است که قاطعانه بگویی: «من این کار را نخواهم کرد»، سپس برخیز و برو، این مطمئن‌ترین راه برای فرار از دام‌های شیطان است.

هر چه بیشتر در طول حملات وسواسی، قدرت «نمی‌خواهم» را در خود پرورش دهید، قوی‌تر می‌شوید و شادی بیشتری خواهید داشت، زیرا شادی به انجام کاری بستگی دارد که وجدانتان به شما می‌گوید.

وقتی به اغوا «نه» می‌گویی، باید منظورت را بگویی و منظورت از آنچه می‌گویی، همین باشد.

تسلیم نشو و به یاد داشته باش که کسانی که اراده ضعیفی دارند همیشه «بله» می‌گویند، در حالی که روح‌های بزرگ پر از «نه»های ادبی هستند.

***

در آموزش معنوی، یاد گرفتیم که احساسات و انگیزه‌های خود را کنترل کنیم و اجازه ندهیم ترجیحات شخصی‌مان زندگی ما را تعیین کند. ما برای تمام چیزهایی که خداوند به ما داده است سپاسگزار شدیم. مردم

چیزهای زیادی دارند، اما بسیاری دائماً ناراضی و گله‌مند هستند، با وجود اینکه چیزی ندارند احساس نارضایتی می‌کنند، گویی اصلاً چیزی ندارند و آرزوهایشان بی‌پایان به نظر می‌رسد.

صبح، بعد از اینکه شوهر ریش - و شاید سبیلش - را می‌تراشد، صورتش را می‌شوید و لباس می‌پوشد، چیزی که بعد از آن می‌خواهد صبحانه است. به محض اینکه چند لقمه می‌خورد، آرزو می‌کند که کاش همسرش چیزی مناسب‌تر با سلیقه خاص او آماده کرده بود، در حالی که زن نیز به نوبه خود آرزو می‌کند که ظروف نقره، بشقاب‌ها و بشقاب‌های بهتری داشت.

و بنابراین، روز به روز، آنها آرزوی این و آن را دارند تا اینکه هیچ چیز نمی‌تواند آنها را راضی کند و روابطشان صمیمیت خود را از دست می‌دهد و حتی خود شادی را نیز از دست می‌دهند. به دلیل رنجشی که احساس می‌کنند، علیه نزدیکترین افراد خود قیام می‌کنند. زن با شوهر شکایت و بحث می‌کند، شوهر سر بچه‌ها داد می‌زند و بچه‌ها سرکشی می‌کنند و با همنشینان بد دچار مشکل می‌شوند. نکته این است: داشتن چیزها اشتباه نیست، اما اجازه دادن به اینکه دارایی‌ها ما را تصاحب کنند اشتباه است. کسانی که به دنبال خوشبختی هستند نباید بیش از حد وابسته یا مالک باشند.

بهشت من در درون من است، و وقتی از منظره‌ای زیبا یا ملاقات با دوستان عزیز شاد می‌شوم، بهشت درونی من لذت من از آن منظره یا دیدن آن دوستان را دو چندان می‌کند. بدون آن رضایت درونی، حتی بهشت زمینی نیز به جهنمی غیرقابل تحمل تبدیل می‌شود.

این درک که تمام قوای تفکر، گفتار، احساس و عمل از جانب خداست و او همیشه با ماست، ما را الهام می‌بخشد و هدایت می‌کند، رهایی فوری از اضطراب، سردرگمی و حیرت را به ارمغان می‌آورد. با این درک، جرقه‌هایی از شادی الهی پدیدار می‌شود.

گاهی اوقات یک درخشش معنوی عمیق تمام وجود را فرا می‌گیرد و مفهوم ترس را از بین می‌برد و محو می‌کند.

مانند امواج اقیانوس، قدرت الهی با شتاب عظیمی از راه می‌رسد، از قلب عبور می‌کند و آن را با سیلابی عظیم و مبارک می‌شوید و همه موانع و مشکلات ناشی از شک و تردید، اضطراب و ترس را از آن دور می‌کند.

وقتی حضور الهی را لمس می‌کنیم، این توهم که ما صرفاً بدن‌های فیزیکی هستیم، از بین می‌رود. این امر می‌تواند از طریق تفکر معنوی عمیق و متمرکز، مراقبه بر خدا و درخواست کمک از او برای باز کردن ذهن‌هایمان حاصل شود.

آنگاه متوجه می‌شویم که بدن فقط حباب کوچکی از انرژی در اقیانوس کیهانی خداوند است.

***

وقتی فردی تحت تأثیر تجربیات شدید روانی قرار می‌گیرد یا ترس‌های شدیدی بر او غلبه می‌کند، باید سعی کند بخوابد.

اگر بتواند این کار را انجام دهد، پس از بیدار شدن متوجه خواهد شد که تنش روانی از بین رفته و ترس‌ها از بین رفته‌اند، زیرا وقتی روح وارد حالت خواب می‌شود، موقتاً از مشکلاتی که در ابتدا با وابستگی به بدن و تجربیات آن مرتبط بوده‌اند، رهایی می‌یابد.

حالت برتر، رسیدن به آگاهی برتر از طریق مراقبه عمیق و آگاهانه است. باید تصمیم بگیریم که هیچ چیز آرامش ما را بر هم نزند یا آرامش ما را سلب نکند.

وقتی ذهن کاملاً مجذوب شرایط زندگی می‌شود، نمی‌تواند ماهیت واقعی یک روح معنوی شاد را درک کند. اما وقتی همزمان با به یاد داشتن ارتباط نزدیک خود با خدا، به یاد داشتن اینکه نور او ما را احاطه کرده و آرامش او در درون ما ساکن است، عمل می‌کنیم، آنگاه رویدادها بر ما تأثیری نخواهند گذاشت و شرایط نامطلوب، آرامش ما را بر هم نخواهند زد.

***

فرد باید بر انگیزه‌های خود نظارت داشته باشد. فرد پرخور، همانطور که فرد روحانی با تمایلات منظم غذا می‌خورد، آیا می‌توان گفت که خوردن گناه است، صرفاً به این دلیل که اغلب با شکم‌پرستی همراه است؟

گناه در اندیشه و انگیزه‌ها نهفته است. فرد پرخور برای رفع گرسنگی خود غذا می‌خورد و فرد روحانی برای حفظ سلامت بدن خود، و تفاوت زیادی بین این دو وجود دارد.

برای تشخیص درست از غلط، باید درون خود را بررسی کرد و از خود پرسید که آیا کاری که قرار است انجام دهیم درست است یا غلط. باید با خودمان کاملاً صادق باشیم.

وقتی کسی با خودش صادق باشد، احتمال اینکه اشتباه کند بسیار کم است و حتی اگر اشتباه کند، می‌تواند به سرعت مسیر خود را اصلاح کند. ما باید در کارهایی که انجام می‌دهیم توسط وجدان خود هدایت شویم زیرا وجدان نیروی تشخیص دهنده درون ماست.

***

مهم نیست چقدر وظایف و تعهدات داریم، نباید فراموش کنیم که هر از گاهی ذهن خود را کاملاً از نگرانی‌ها و سایر دغدغه‌ها و مشغله‌ها آزاد کنیم.

سعی کنید حتی برای یک دقیقه هم که شده افکار منفی به ذهنتان راه ندهید و روی آرامش درونی تمرکز کنید، به خصوص اگر مضطرب هستید و نگرانی زیادی شما را آزار می‌دهد.
سپس او مدت زمان را برای چند دقیقه تمدید کرد و برخی از وقایع و مناسبت‌های شاد را یادآوری کرد.
خاطرات شیرینی را که تأثیر خوبی بر شما گذاشته‌اند به یاد بیاورید و سعی کنید آنها را با تمام جزئیاتشان دوباره زنده کنید، به تدریج متوجه خواهید شد که نگرانی‌هایتان را فراموش کرده‌اید و ترس‌هایتان از بین رفته است.

ساخت محیط داخلی
اگر فردی می‌خواهد یک محیط درونی سالم بسازد، باید دوره‌های سکوت را تمرین کند و همیشه شوخی نکند و شاد، بشاش و خندان باشد.
حرف‌های پوچ و توخالی، احساسات والا را از بین می‌برد و مانند گلوله‌ای است که با صحبت کردن در مورد چیزهای بی‌اهمیت و بی‌فایده، قدرت خود را تمام می‌کند و در نتیجه باعث از دست رفتن یک منبع روانی ارزشمند و حیاتی می‌شود.
آگاهی مانند ظرفی از شیر است؛ وقتی با آرامش تفکر، افکار و احساسات تصفیه شده پر شود، باید آن را پر نگه داشت. سبکسری و پرحرفی طوطی‌وار سرگرمی‌های کاذبی هستند که در کناره‌های ظرف آگاهی سوراخ ایجاد می‌کنند و باعث می‌شوند شیر آرامش درونی نشت کند و از بین برود.
این به آن معنا نیست که فرد باید بیش از حد سخت‌گیر، جدی و کم‌حرف باشد، بلکه به معنای دوری از تمسخر، کنایه، تمسخر و صحبت‌های غیرمنطقی و غیرمعقول است.
من هنوز آموزش‌های فوق‌العاده‌ای را که از بزرگان دریافت کردم، به یاد دارم. وقتی مشغول ور رفتن و گپ زدن بودیم، آنها به ما می‌گفتند:
«به دژهای درونی خود بازگردید و خود را با خونسردی نکُشید، تا ادراکات معنوی خود را از دست بدهید و آرامش بی‌بازگشت از شما بگریزد.»
آن موقع درک این موضوع برای ما آسان نبود، اما حالا راه صلحی را که به ما آموختند، می‌فهمم.
سپرده‌های صلح
اگر شخصی بدون واریز پول به حساب بانکی خود، مدام چک بکشد، پولش تمام می‌شود و موجودی‌اش خالی می‌شود.

به همین ترتیب، اگر کسی مرتباً آرامش را در حساب زندگی خود واریز نکند، ذخایر قدرت، آرامش و شادی او کاهش یافته و در نهایت ناپدید می‌شود و منجر به ورشکستگی عاطفی، ذهنی، جسمی و معنوی می‌شود. مراقبه در مورد خدا و تجربه حضور پربرکت او، قدرت درونی ما را تجدید می‌کند و ما را با تمام عناصر حیاتی لازم دوباره پر می‌کند.

***

به جای اینکه فقط در زمان حال زندگی کنیم، سعی می‌کنیم همزمان در گذشته و آینده زندگی کنیم، که این کار بار سنگینی را بر ذهن وارد می‌کند، آن را خسته می‌کند و توانایی‌اش را برای برخورد مؤثر با مسائل محدود می‌کند. به همین دلیل است که باید بار ذهنی خود را سبک کنیم. گذشته برای همیشه رفته است، پس چرا آن را در ذهن خود حمل کنیم؟

بگذارید ذهن به بارهایش یکی‌یکی بپردازد، نه همه را یکجا. قو فقط محتوای جامد مایعی را که با منقارش برمی‌دارد، می‌خورد؛ به همین ترتیب، ما باید فقط درس‌هایی را که از گذشته آموخته‌ایم در ذهن خود نگه داریم و جزئیات غیرضروری را فراموش کنیم.

این کار ذهن را تا حد زیادی آرام می‌کند. لذت انسان مدرن در افزایش دارایی‌هایش و کسب بیشتر، صرف نظر از محرومیت و رنج دیگران، نهفته است.

اما آیا بهتر نیست که انسان ساده زندگی کند، بدون تجملات بیش از حد و با اشتیاق و اضطراب کمتری؟ هیچ لذتی در عجله دیوانه‌وار برای لذت نبردن از داشته‌هایش وجود ندارد.

روزی خواهد رسید که مردم از خواب معنوی خود بیدار می‌شوند و شروع به فراتر رفتن از نیازشان به دارایی‌های مادی می‌کنند. روزی خواهد رسید که آنها کشف می‌کنند که زندگی ساده‌تر، امنیت، صلح و آرامش بیشتری را به همراه دارد.

بدست آوردن قلب مردم با قدرت عشق بزرگترین پیروزی است که هر کسی می‌تواند در زندگی به آن دست یابد.

اینها قابل توجه‌ترین دستاوردهای انسان‌های بزرگی بودند که برای دیگران زندگی کردند و مردند. کسانی که قدرت مادی عظیمی دارند و فقط برای خودشان زندگی می‌کنند، به سرعت در فراموشی سپرده می‌شوند، اما کسانی که برای دیگران زندگی می‌کنند، برای همیشه در یادها می‌مانند.

پیامبران در طول اقامت زمینی خود تخت‌های طلایی نداشتند، اما بر تخت عشق در قلب میلیون‌ها نفر نشسته‌اند، این بهترین تختی است که هر انسانی می‌تواند بر آن تکیه زند.

انسان گریان به این دنیا می‌آید در حالی که دیگران از آمدنش شادمان هستند. او باید در طول عمرش کار و خدمت کند تا وقتی زمان رفتنش فرا می‌رسد، خندان از دنیا برود در حالی که دنیا برایش سوگواری می‌کند.

خداوند این جهان را آفرید تا بشر بتواند از عقل خود برای دستیابی به دانش معنوی استفاده کند و بفهمد که اندیشه الهی نیرویی قدرتمند است و این نیرو باید در مسیر درست هدایت شود تا به نفع خود و دیگران باشد.

اگر خداوند با کاشتن عشق خود در قلب‌های ما، عشق را به ما عطا نکرده بود، ما هرگز نمی‌توانستیم عشق انسانی را بشناسیم.

از آنجایی که خداوند نسبت به ما بسیار سخاوتمند و مهربان است، باید نیت و هدف جستجوی ما باشد. او نمی‌خواهد خود را به ما تحمیل کند، اما بدون فکر کردن به او و ارتباط با او، هیچ خوشبختی حاصل نمی‌شود.

شیوه اسرارآمیز عملکرد بدن و ذهن، که ما را از سایر موجودات متمایز می‌کند، و هر شگفتی و حیرت دیگری در زندگی، باید برای برانگیختن ما در جستجو و کشف آن کافی باشد. کسانی که صادقانه و با جدیت تلاش می‌کنند، در تلاش خود موفق می‌شوند و به هدف خود می‌رسند.

وقتی برای اولین بار این مسیر را آغاز کردم، زندگی‌ام در ابتدا آشفته و بی‌نظم بود، اما با تلاش‌های مکرر و مداوم، ابرها شروع به کنار رفتن کردند و همه چیز به طرز شگفت‌آوری روشن شد. هر اتفاقی که برای من افتاد، دلیل قطعی بر وجود خدا و امکان ارتباط با او و شناخت او در این زندگی بود.

***

آه، چه آرامش و سکونی که جوینده با یافتن خدا می‌یابد! آنگاه جهان روشن و خندان خواهد شد، همه چیز روبراه خواهد شد و هیچ چیز قادر نخواهد بود ترس را در دل القا کند.

اینگونه است که باید با چالش‌ها روبرو شویم و با جسارت و شجاعتی که شایسته‌ی فرزندان زندگی و نور است، در نبرد زندگی بجنگیم.

***

وقتی احساس می‌کنیم که باید چندین کار را همزمان انجام دهیم، بسیار کلافه می‌شویم.

به جای اینکه نگران این باشید که چه باید کرد، بهتر است بگویید:

«این ساعت از زمان فقط مال من است، و من تمام تلاشم را در طول آن خواهم کرد بدون اینکه اجازه دهم فشار بر من غلبه کند.»

یک ساعت نمی‌تواند ۲۴ ساعت را در یک دقیقه نشان دهد، و به همین ترتیب، شما نمی‌توانید کاری را که برای انجام دادنش به ۲۴ ساعت زمان نیاز دارید، در یک ساعت انجام دهید.

ما باید تلاش کافی برای انجام کاری که باید در لحظه حال انجام دهیم، داشته باشیم و آن را با آرامش و بدون استرس انجام دهیم، آینده خودش درست خواهد شد.

از لحظه حال لذت ببرید و سعی کنید با ارتعاشات آرامش هماهنگ شوید.

هر چه بیشتر این کار را انجام دهید، بیشتر احساس خواهید کرد که یک قدرت مقدس در درون شما به نفع شما کار می‌کند، زندگی شما را غنی‌تر می‌کند و شما را خوشحال می‌کند.

مقابله با ترس و اضطراب

اضطراب در نتیجه احساس درد در قلب ایجاد می‌شود. بنابراین، می‌بینیم که ترس مبتنی بر تجربیات گذشته است. شاید فرد در گذشته زمین خورده و پایش شکسته باشد و بنابراین از تکرار همان تجربه می‌ترسد.

تمرکز مداوم روی چنین آزمایش‌های دردناکی، اراده و اعصاب را فلج می‌کند، که ممکن است منجر به زمین خوردن و دوباره شکستن پا شود! علاوه بر این، وقتی قلب از ترس فلج می‌شود، نشاط بدن به پایین‌ترین سطح خود می‌رسد و به میکروب‌های بیماری اجازه می‌دهد تا به بدن حمله کرده و باعث آسیب شوند.

به ندرت کسی پیدا می‌شود که از بیماری نترسد. ترس به عنوان ابزاری احتیاطی به انسان داده شده است تا او را از درد برهاند، و هدف آن بزرگ کردن درد و فکر کردن مداوم به آن نبوده است.

نگرانی مداوم با ترس، مانع تلاش‌های ما برای اجتناب از مشکلات و حل مسائلی می‌شود که با آنها مواجه می‌شویم. ترس سنجیده مبتنی بر خرد است، مانند اینکه با وجود میل به خوردن یک غذای خاص، آن را ناسالم بدانیم. ترس از بیماری، بیماری را در خود تجسم می‌کند. افراد صرفاً با فکر کردن به آن، خود را به بیماری مبتلا می‌کنند. اگر دائماً از ابتلا به سرماخوردگی می‌ترسید، فارغ از اینکه برای جلوگیری از آن چه می‌کنید، بیشتر مستعد ابتلا به آن خواهید بود.

نگذارید ترس اراده و اعصاب شما را فلج کند. وقتی اضطراب برخلاف میلتان بر شما غلبه می‌کند، به ایجاد همان تجربه‌ای که از آن می‌ترسید، کمک می‌کنید. همچنین گذراندن وقت زیاد با افرادی که دائماً در مورد بیماری‌ها و نقاط ضعف خود صحبت می‌کنند، عاقلانه نیست. تمرکز روی این چیزها می‌تواند بذر ترس را در ذهن شما بکارد.

کسانی که از ابتلا به سل ریوی، سرطان یا بیماری قلبی می‌ترسند، باید این ترس را از افکار خود دور کنند، مبادا آن شرایط نامطلوب را برایشان به ارمغان بیاورد.

در مورد بیماران و سالمندان، آنها تا حد امکان به محیطی دلپذیر و مطبوع، در میان افرادی با خلق و خوی قوی و مثبت نیاز دارند تا بتوانند از طریق افکار و احساسات مثبت، آنها را تشویق کرده و روحیه خود را بالا ببرند.

فکر قدرت زیادی دارد. کارکنان بیمارستان به لطف اعتماد به نفسشان به ندرت بیمار می‌شوند؛ در واقع، افکار قوی آنها انرژی آنها را تجدید می‌کند و به آنها منبع مداومی از نشاط می‌دهد.

آهنگ دلتنگی

با اشتیاق فراوان، ترانه‌های قلبم را برای تو می‌سرایم.
تمام گنجینه‌های معنوی‌ام را پیش روی تو می‌گذارم
من برای تو عسل عشقی عظیم و وفاداری بی‌دریغ گردآوری کرده‌ام
در سلول‌های وجدانم؛ هر آنچه که مال من است، مال تو نیز هست
پروردگارا، من تشنه بودم در بیابان امیدهای واهی و آرزوهای بر باد رفته
و اکنون من از چشمه‌های عشق و آرامش تو نوشیده‌ام و تشنگی‌ام را فرو نشانده‌ام
دیگر هیچ اشتیاقی برای خواسته‌های زمینی ندارم
نسیم‌های خوش و معطر تو را که به سویم جاری می‌شوند، احساس می‌کنم و طراوت می‌گیرم
و شمع‌های خوشبختی من با درخشش شادی تو می‌درخشند
از تشنگی و خستگی نزدیک بود بمیرم
در میان سرابِ واحه‌های فریبنده‌ی زمینی
و اکنون من در امواج شاد روح مبارک تو غوطه‌ورم
می‌خواهم در دریای مقدس تو غرق شوم و تا ابد در تو زنده بمانم!

زبان گل‌ها

خدا بزرگترین هنرمند است
زیبایی مطلق آن در زیبایی گل‌ها منعکس شده است
چقدر عالی است که هر وقت گل و رز می‌بینیم، به او فکر کنیم!
خدا نامرئی است
با این حال، او با ما صحبت می‌کند
از طریق گل‌ها
و هزاران موجود بامزه و دوست داشتنی دیگر
و ما را از عطر بهشتی خود سرشار می‌کند
او هر روز از طریق مخلوقاتش وجود خود را به ما ثابت می‌کند
گل‌ها برای هدفی آفریده شده‌اند

او با زیبایی‌اش به همه خدمت می‌کند، خدمتی فروتنانه
ما بیش از هر چیز دیگری درباره شگفتی‌های خدا صحبت کردیم
هر گل داستان دلنشین حضور الهی خود را روایت می‌کند
گل‌ها قرن‌هاست که مورد استفاده قرار می‌گیرند
نه فقط برای زینت، بلکه برای آشکار کردن عطر و زیبایی خدا
ما می‌توانیم حضور خدا را از طریق گل‌ها و رزها حس کنیم
زیرا هر گل یک ساختار الهی است که از طریق آن ما تجلی خدا را درک می‌کنیم.
آن زیبا که زیبایی را دوست دارد
{به سوسن‌های صحرا بنگرید، نه به سلیمان با تمام جلالش}
او مثل یکی از آنها لباس پوشیده بود
نگرانی‌ها: ماهیت آنها و نحوه برخورد با آنها
نگرانی‌ها بی‌فایده هستند، آنها فقط قلب‌های ما را با نگرانی‌های بیشتر سنگین می‌کنند.

وقتی روز کاری‌تان را ترک می‌کنید یا تمام می‌کنید، آن را فراموش کنید. آن را در ذهنتان نگه ندارید و با خود به خانه نبرید.

نگرانی‌ها لایه‌ای ضخیم از ابرهای تاریک و غم‌انگیز را در اطراف ذهن تشکیل می‌دهند و باعث می‌شوند که فرد دچار لغزش شود زیرا مسیرش روشن و آسان نیست. ما باید یاد بگیریم که بیشتر و بیشتر به خدا توکل کنیم. این خود یک علم و یک قانون ثابت الهی است که تغییر نمی‌کند و دگرگون نمی‌شود. هر کس آنچه را که می‌تواند انجام دهد و در عین حال از الهی کمک بخواهد، موانع از سر راهش برداشته می‌شود، شدت مشکلات کاهش می‌یابد و خداوند درهایی را برای او می‌گشاید. {هر کس به خدا توکل کند، او او را کافی خواهد بود} {نگرانی‌های خود را به خداوند بسپار، و او آنها را مدیریت خواهد کرد}

بدانید - باشد که خداوند بر دانش شما بیفزاید - که همیشه راهی برای خروج از مشکلات و نگرانی‌های زندگی وجود دارد. اگر کمی مکث و تأمل کنیم و به جای فکر کردن به علت اضطراب خود، با دقت در مورد از بین بردن آن فکر کنیم، خداوند درهایی را برای ما باز می‌کند و ما را به مسیرهایی هدایت می‌کند که هرگز تصور نمی‌کردیم.

بسیاری از مردم برای صحبت در مورد نگرانی‌هایشان به من مراجعه می‌کنند، بنابراین از آنها می‌خواهم که آرام باشند و تأمل کنند، از الهی کمک بخواهند و تا زمانی که احساس اطمینان و آرامش معنوی نکرده‌اند، به راه‌های دیگر برای حل مشکلاتشان فکر نکنند.

وقتی ذهن آرام باشد، آرامش الهی بر روح نازل می‌شود و ایمان تقویت می‌گردد، راه حل مشکلات مانند خورشیدی که از پشت کوه‌ها طلوع می‌کند، پدیدار می‌شود.

نادیده گرفتن مشکلات، رهایی از آنها را تضمین نمی‌کند، و نگرانی در مورد آنها نیز نتایج مثبتی به همراه ندارد.

مراقبه کنید تا احساس آرامش کنید، سپس در مورد مشکل خود فکر کنید و با جدیت از خدا کمک بخواهید. روی مشکل تمرکز کنید و بدون نگرانی یا تلاش زیاد، راه حلی پیدا خواهید کرد.

دعای خالصانه و از ته دل همیشه مورد اجابت خداوند قرار می‌گیرد، اما اگر دعا با شور و خلوص نباشد، بدیهی است که مستجاب نخواهد شد.

هر کسی متوجه می‌شود که در مقطعی یکی از آرزوهایش به لطف دعا برآورده شده است.

وقتی آرزویی به آرزو تبدیل می‌شود، قلب خدا را لمس می‌کند و او آنچه را که خواسته شده است، عطا می‌کند.

وقتی خدا چیزی را اراده کند، تمام طبیعت به اراده او پاسخ می‌دهد

خداوند زمانی پاسخ می‌دهد که ما با تمام وجود، با ایمانی عمیق و عزمی راسخ به او روی آوریم

گاهی اوقات او با قرار دادن ایده‌ای خاص در ذهن کسی که برای تحقق آرزوی شما یا رفع نیازتان مؤثر خواهد بود، پاسخ می‌دهد.

چنین شخصی به عنوان وسیله‌ای در دست خدا برای رسیدن به نتیجه مطلوب عمل می‌کند.

مردم نمی‌دانند این نیروی عظیم چگونه کار می‌کند

با محاسبات بسیار دقیقی عمل می‌کند و جایی برای «اگر» یا «اگر نه» باقی نمی‌گذارد.

این همان معنای «ایمان به امور غیبی» است.

و از جایی که گمان ندارد به او روزی می‌دهد

از سرودهای روح

درختان آه می‌کشند

و باد سرخوشانه می‌رقصد

و خورشید لبخند می‌زند

و رودخانه همچنان جاری است

و آسمان‌ها بالا می‌روند

رگه‌های صورتی-قرمز

و زمین جامه سیاه خود را تغییر می‌دهد

الماس‌های ستاره‌دار

برای پوشیدن در طول روز
یک کت و شلوار طلایی خیره کننده
طبیعت خود را زینت می‌دهد و زیبا می‌کند
به رنگ‌های شاد فصل‌های متوالی
و جویبار خروشان
تو هیچوقت سعی نمیکنی حرف بزنی
با صداهایی آمیخته با لکنت زبان
درباره اندیشه پنهان
و از اعماق جان سرچشمه می‌گیرد
و پرندگان آواز می‌خوانند
و او سعی می‌کند اعتراف کند
با مسائل ناشناخته
در درونش غوغا می‌کند
اما انسان
قادر به صحبت کردن و توضیح دادن
با عبارات واضح و صریح
درباره کاری که همه از انجامش عاجز ماندند
در خصوص افشای آن
درباره استاد کائنات
همه جا حاضر
افزایش آگاهی

محیط روانشناختی درونی ما از همان مراحل اولیه زندگی، توسط تعامل ما با محیط بیرونی‌مان شکل می‌گیرد.

این محیط درونی و عادات فکری، علاوه بر امیال و تمایلاتی که توسط زندگی‌های گذشته شکل گرفته‌اند، اغلب اعمال و رفتارهای ما را به صورت خودکار هدایت می‌کنند.

در مورد تجدید عقلانی یا ارتقاء آگاهی از بدن به روح و حقایق معنوی، در آغاز زندگی، روح از نشان دادن خود و ابراز خواسته‌هایش از طریق بدن لذت می‌برد و در نتیجه زندانی بدن می‌شود.

ما باید خودمان را برای زندگی در سطحی بالاتر از سطح فیزیکی آموزش دهیم. رشد ذهنی ارتباط نزدیکی با رشد فیزیکی یا مادی دارد. بنابراین، طبق تکامل طبیعی، روح از مراحل مختلفی عبور می‌کند تا به سطح آگاهی معنوی برسد، که توضیح می‌دهد چرا ابتدا موفقیت مادی و پس از آن موفقیت ذهنی حاصل می‌شود.

دستاوردهای ذهنی بدون شک مفید هستند، زیرا از طریق آنها یاد می‌گیریم که نیازهای جسمی را به امنیت معنوی تبدیل کنیم.

پیچ خطرناک

مشکلاتی که امروز جهان با آن مواجه است، توسط خدا ایجاد نشده است، بلکه نتیجه سال‌ها تفکر ناقص و اعمال نادرست بشریت به عنوان یک کل است. انسان‌ها هر چه بکارند، باید درو کنند.

انسان به نقطه عطف خطرناکی رسیده و بر سر یک دوراهی ایستاده است. او یا می‌تواند خود را با ابزارهای جنگی که اختراع کرده نابود کند یا به شیوه‌ای والاتر از زندگی روی آورد و با پیروی از ارزش‌های اخلاقی، معنوی و اخلاقی که پیامبران و فرزانگان از آن حمایت کرده‌اند، خدا را وارد زندگی خود کند. انتخاب با ماست.

وقت آن رسیده است که بشریت جایگاه خود را مشخص کند و تصمیم بگیرد که کدام مسیر را باید طی کند: یا به سوی هرج و مرج و نابودی یا به سوی آرمان‌های والای جهانی که ادیان آسمانی برای رهایی جان‌ها و جهان از رنج و مصیبت‌ها فراخوانده‌اند.

اگر کسی نقش خود را آنطور که باید ایفا کند و از قوانین نیکی، عشق و اخلاق نیکو الهام بگیرد، آنگاه تاریکی بی‌شک ناپدید خواهد شد و تاریکی از بین خواهد رفت.

هیچ منطق یا توجیهی برای وقایع غم‌انگیزی که جهان شاهد آن است و همچنین برای خشونت بی‌معنی که در هر کشوری رخ می‌دهد، وجود ندارد. دلیل همه اینها این است که بشریت از خالق خود بسیار دور شده و ارتباط واقعی خود را با او از دست داده است.

مردم هیچ توجیه منطقی برای خالی نکردن احساسات تلخ منفی خود و خالی کردن خشم خود بر سر دیگران نمی‌بینند و فکر می‌کنند تنها راه حل مشکلات، اسلحه و گرفتن جان انسان‌هاست.

اما خدا، پیامبران و بزرگانش می‌خواهند مردم با یکدیگر در هماهنگی زندگی کنند و در نیکی و تقوا با هم همکاری کنند.

***

خود حقیقی شما ریشه‌های کیهانی دارد. این ریشه‌ها قدرت خود را از منبع کیهانی، که خداوند است، یعنی منشأ تمام قدرت‌های هستی، می‌گیرند. خودِ محدود و کوچک‌تر، یا «من»، تنها بخش کوچکی از چیزی است که می‌تواند از درون استخراج شود و در واقعیت تجلی یابد.

خودِ ذاتی شما حاوی پتانسیل بی‌نهایت است که منتظر فعال شدن، استفاده و بهره‌مندی از آن است.

همه معلمان بزرگ اعلام می‌کنند که در درون بدن، روح جاودانه نهفته است، که جرقه‌ای از نور خداست که هستی را پر می‌کند و تمام خلقت را حفظ می‌کند.

***

آیا می‌دانید مردم چگونه زندگی خود را می‌گذرانند؟ تعداد کمی از ما راه درست زندگی کردن را می‌دانیم و می‌دانیم که چگونه می‌توانیم از زندگی خود بهره ببریم اگر آن را عاقلانه و اقتصادی سرمایه‌گذاری کنیم.

اول و مهمتر از همه، باید به زمان خود توجه داشته باشیم. زمان می‌گذرد و قبل از اینکه حتی متوجه آن شویم، از دست می‌رود و به همین دلیل است که اغلب قدر زمانی را که خداوند به ما داده است، نمی‌دانیم.

چقدر وقت صرف هیچ و پوچ می‌شود! و چقدر کم پیش می‌آید که مکث کنیم و به این فکر کنیم که زندگی چه چیزهایی می‌تواند به ما ارائه دهد. اکثر مردم اصلاً عمیق فکر نمی‌کنند؛ آنها زندگی خود را صرف خوردن، خوابیدن و غرق شدن در سرگرمی می‌کنند و سپس این دنیا را با کمترین چیزی که به ما می‌دهد، ترک می‌کنند.

تشخیص بین نیازها و خواسته‌ها بسیار مهم است. نیازهای واقعی بسیار کم هستند، اما خواسته‌ها بی‌شمارند. برای یافتن آزادی و آرامش درونی، باید به نیازهای خود بپردازیم و از دنبال کردن آرزوهای بی‌پایان و دنبال کردن شادی زودگذر دنیوی، مانند سرابی در بیابان که نه تشنه را سیراب می‌کند و نه تشنه را سیراب می‌کند، دست برداریم.

هرچه فرد برای رسیدن به خوشبختی بیشتر به شرایط بیرونی تکیه کند، بیشتر از تجربه آن دور می‌شود. پرورش و پرورش میل به تجملات، مسیری مطمئن برای افزایش ناراحتی و بردگی در برابر دارایی‌ها است.

ما باید نیازهای خود را کاهش دهیم و وقت خود را صرف جستجوی شادی واقعی یا سعادت معنوی کنیم.

روح هرگز تغییر نمی‌کند؛ این جوهر ابدی است که در پشت حجاب آگاهی محدود انسانی پنهان شده است، آگاهی‌ای که مملو از انواع درد، شکست و مرگ است.

ما باید حجاب وهم‌آلود بی‌ثباتی و تغییر را برداریم و در طبیعت ابدی خود آرام گیریم. ما باید آگاهی خود را بر صخره استواری و آرامش درونی، که تخت آرامش الهی فراتر از فهم است، مستقر کنیم و آنگاه چشمه شیرین سعادت را که از سرچشمه‌های متبرک روح، روز و شب جاری است، خواهیم چشید.

خوشبختی را می‌توان از طریق انضباط شخصی، پرورش عادات زندگی ساده و تفکر اصلاح‌شده و صرفه‌جویی در مصرف پول به دست آورد،

حتی اگر بیشتر از آنچه برای تأمین نیازهای اولیه خود نیاز داریم، درآمد کسب کنیم. همچنین باید دست یاری به سوی دیگران دراز کنیم و به آنها در کمک به خودشان یاری رسانیم.

یک قانون نانوشته وجود دارد که می‌گوید هر کس به دیگران در رسیدن به رفاه و خوشبختی کمک کند، از منابع غیرمنتظره‌ای کمک دریافت خواهد کرد و رفاه و خوشبختی خودش افزایش خواهد یافت. این یک قانون ثابت و تغییرناپذیر است و خوشا به حال کسانی که طبق آن زندگی می‌کنند، زیرا آنها در زمره خوشبختان خواهند بود. آیا بهتر نیست که ساده زندگی کنیم و از نظر روحی ثروتمند باشیم؟

{نوری بر فراز نور، خداوند هر که را بخواهد به نور خود هدایت می‌کند}

{و نور در تاریکی می‌درخشد}

***

پشت هر چراغی در یک لامپ الکتریکی کوچک، جریانی قوی وجود دارد و در زیر هر موج کوچکی، اقیانوس بزرگی نهفته است که به امواج متعدد تبدیل شده است.

این در مورد انسان‌ها نیز صدق می‌کند. خداوند انسان‌ها را آفرید و به آنها اراده و انتخاب آزاد داد. اما انسان‌ها منبع و قدرت‌هایی را که خداوند در درون آنها قرار داده فراموش می‌کنند.

هیچ محدودیتی برای امکانات موجود در این جهان وجود ندارد، و نه برای پیشرفتی که انسان می‌تواند به آن دست یابد و افق‌هایی که می‌تواند به آنها دست یابد.

***

وقتی شروع به درک انسان در کلیت و هستی‌اش می‌کنیم، متوجه می‌شویم که او یک موجود فیزیکی نیست.

در درون او نیروهای بسیاری نهفته است که او از پتانسیل آنها به درجات مختلف برای سازگاری با شرایط این جهان استفاده می‌کند و پتانسیل این نیروها بی‌نهایت بیشتر از آن چیزی است که یک فرد معمولی درک می‌کند.

چشمه‌ها و جرعه‌ها: واحه‌ای از عشق مقدس
من نشاط را جذب خواهم کرد
از فواره‌ی نور طلایی خورشید
من آرامش را جرعه جرعه خواهم نوشید
از چشمه‌های شب‌های نقره‌ای مهتابی
من قدرت تو را خواهم نوشید

از جام بادِ سهمگین
من آگاهی تو را با شادی و لذت خواهم نوشید
از جام‌های اندیشه‌های لطیف و ژرف من
در نور مبارک تو
تا ابد بیدار خواهم ماند
خیره به چهره مبارک و تمام وجودت
با چشمانی بیدار در طول اعصار طولانی ابدیت
من عشق خدا را جستجو کرده‌ام
در خاکِ بی‌حاصلِ احساساتِ انسانی
تا اینکه بالاخره پیداش کردم
در واحه عشق مقدس
که سرچشمه‌اش هرگز خشک نمی‌شود
پروردگارا، کمکم کن تا میراث آسمانی‌ام را مطالبه کنم
و تا بتوانم زندگی جاودانه داشته باشم
ای مهربان‌ترین و مقدس‌ترین!
حتی اگر تاریکی جهل من به قدمت خود زمان باشد
بگذار بفهمم، با این حال
که با طلوع نور تو
تاریکی در یک چشم به هم زدن ناپدید خواهد شد
انگار که هرگز اتفاق نیفتاده است
خشم و تأثیر آن بر سلامت

اگرچه یک فرد عادی حافظه آگاهانه‌ای از تجربیات روح خود ندارد، اما او بخشی از کل کیهانی است و باید هر از گاهی زندگی خود را با جریان‌های طراوت‌بخش زندگی که از یگانه و بی‌همتا، منبع زندگی، عشق و حقیقتی که تغییر نمی‌کند یا تقسیم نمی‌شود، سرچشمه می‌گیرد، شارژ کند.

وقتی جوینده، اصل حقیقت را در اندیشه، گفتار و کردار گرامی می‌دارد، خود را با آفرینش و خالق همسو می‌کند. هر کسی که با این فردِ از نظر معنوی تکامل‌یافته روبرو شود، از نظر معنوی با ارتعاشات معنوی هماهنگ او غنی می‌شود، هرچند این غنی‌سازی درجات مختلفی دارد.

آن مرید از دوگانگی‌های دردناک و نسبی‌گرایی‌های متناقض آزاد است و در نهایت واجد شرایط ورود به پناهگاه نهایی: حقیقت مطلق است.

فقدان خشم سریع‌ترین راه برای رسیدن به آرامش درونی است. خشم از ناکامی آرزوها سرچشمه می‌گیرد و کسی که هیچ آرزویی ندارد، از خشم رهاست.

کسی که از دیگران انتظاری ندارد و برای رسیدن به اهداف و آرزوهایش به خدا روی می‌آورد، نسبت به همنوعان خود کینه و تلخی به دل نمی‌گیرد و احساسات آنها را جریحه‌دار نمی‌کند (لبخند زدن به برادرت صدقه است) و (اول برو و با برادرت صلح کن)

انسان خردمند به علم یقینی خود مبنی بر اینکه خداوند مدبر و اداره کننده همه جهان است، بسنده می‌کند و فکر نمی‌کند که اتفاقات به طور تصادفی رخ می‌دهند، بنابراین از خشم، نفرت ریشه‌دار و احساسات خصمانه مبرا است.

این جهان، جهان نسبیت است و خردمندان خود را با اراده الهی همسو می‌کنند و اعمال خود را با شرایط وفق می‌دهند. آنها گاهی ممکن است نارضایتی جسورانه یا حتی خشونت‌آمیزی نشان دهند، اگر این امر باعث شود که بدکاران از آسیب رساندن به بی‌گناهان منصرف شوند. اما خردمندان نسبت به هیچ انسانی کینه به دل نمی‌گیرند، هر چقدر هم که جهل آنها زیاد یا گناهانشان متعدد باشد.

فرد خودآگاه ممکن است برای مدت طولانی یا کوتاهی خشمگین شود، اما به زودی به آرامش و خونسردی معمول خود باز می‌گردد.

خشم یک انسان عادی را نمی‌توان با اراده و فوراً از بین برد، اما قلب پاک یک انسان آزاد از امیال دنیوی، خشم را احساس نمی‌کند و آن را نشان نمی‌دهد.

خشم رایج‌ترین نقص در بین مردم است و صلح را در خانواده‌ها و بین ملت‌ها مختل می‌کند

کسانی که مستعد طغیان خشم هستند، مورد تنفر خانواده‌هایشان قرار می‌گیرند و این خشم‌های مداوم تأثیر مخربی بر سلامت انسان دارد و اغلب منجر به خشونت می‌شود. وقتی افراد کورکورانه تسلیم خشم می‌شوند، تعداد قابل توجهی از آنها مرتکب جرم می‌شوند، به زندان می‌روند یا به اعدام محکوم می‌شوند.

طبق اصل صیانت نفس، همه مردم باید یاد بگیرند که محتاط باشند، عواقب کار را در نظر بگیرند و خشم خود را کنترل کنند.

آنان که خشم خود را فرو می‌خورند و از مردم در می‌گذرند - و خدا نیکوکاران را دوست دارد.

رسیدن به تعادل روانی

[نسبیت زندگی (تولد، مرگ، لذت و درد) توسط کسانی که این جهان را با ذهنی متعادل می‌بینند، مغلوب می‌شود. به راستی که اینها ریشه در روح الهی کاملاً متعادل دارند.] باگاواد-گیتا ۴:۹

تفسیر و شرح

تعادل ذهنی را می‌توان از طریق تمرین‌های معنوی که به معطوف کردن ذهن به درون کمک می‌کنند، به دست آورد، جایی که یوگی حالت متعادلی از شادی تغییرناپذیر را تجربه می‌کند. وقتی آنها بتوانند این حالت درونی را در ساعات بیداری آشکار کنند، در روح کیهانی خالص و ریشه‌دار می‌شوند.

خردمندان می‌گویند که انسان عادی به دلیل تعامل حسی خود با دوگانگی‌ها و نسبیت وجود، مانند درد و لذت، گرما و سرما، زندگی و مرگ، نقص دارد. تنها کسانی که می‌توانند آگاهانه آگاهی خود را از احساسات دنیوی جدا کنند، واقعاً از دوگانگی‌های نگران‌کننده حواس رهایی می‌یابند و آنها کسانی هستند که در روح الهی آرامش می‌یابند و آرامش ابدی را تجربه می‌کنند.

یوگی‌هایی که سعادت مقدس را در حالات درونی، هوشیاری و آگاهی والا تجربه می‌کنند، پاک و در ارتباط با روح کیهانی هستند.

فرد بی‌انضباط، تصاویر متحرک این جهان را مشاهده می‌کند و بر امواج شادی و غم، ناامیدی، خشم، بی‌حسی یا بی‌تفاوتی در دریای آگاهی خود سوار می‌شود، بدون اینکه بتواند ماه روح را که در آن دریا منعکس شده است، ببیند.

وقتی امواج متلاطم آگاهی فروکش می‌کند، انسان خردمند در اقیانوس آرام درون، تصویر ماه مقدس را بدون اعوجاج می‌بیند.

تفکر منفی دشمن است

وقتی باید بر چیزی غلبه کنید، باید بفهمید که چرا باید بر آن غلبه کنید. نه تنها باید آن را رها کنید و از آن فاصله بگیرید، بلکه باید فکر کردن به آن را نیز از ذهن خود دور کنید و آن را از افکارتان بیرون کنید. تفکر منفی دشمنی سهمگین است که باید بر آن غلبه کرد.

اگر تمرکز خود را از آگاهی حسی به آگاهی معنوی تغییر دهید، به پیروزی خواهید رسید و شادی را برای خود به ارمغان خواهید آورد.
دستاوردها در ذهن نهفته است.

نباید قربانی زیاده‌روی شد از چیزها لذت ببر، اما نگذار تو را به بردگی بگیرند آزاد باش مهربان، دوستانه، شاد و خوشحال باش و تحت هر شرایطی ارباب خود باش.

انجام هر کاری که انسان دوست دارد آزادی نیست، بلکه سوءاستفاده از آزادی است.

آزادی از پیروی از قانون خودگردانی، یعنی خودکنترلی، حاصل می‌شود.

آزادی واقعی یعنی انجام هر کاری بر اساس خرد

آزادی بدون مطابقت با خدا و قوانین او ناچیز و سطحی است.

زندگی اکثر مردم تحت تأثیر امیال، احساسات، خلق و خو، عادات و تأثیرات محیطی و اجتماعی است.

وقتی عادت‌های فیزیکی شروع به کنترل ذهن می‌کنند، اطاعت از دستورات اراده برای بدن دشوار می‌شود. عادت خوب بزرگترین دوست شماست، در حالی که عادت بد دشمنی در لباس مبدل است. بنابراین، باید از تکرار یک عادت یا عمل برحذر بود، زیرا تکرار، یک عمل را قبل از اینکه فرد متوجه شود به عادت تبدیل می‌کند و عادت به طبیعت دوم تبدیل می‌شود. با این حال، می‌توان آن را از طریق اعمال خوب مداوم و تفکر مثبت و خلاق تغییر داد.

ما را از جهل و پیامدهای آن رهایی بخش
تو سرچشمه همه خوبی‌ها و منشأ همه قدرت‌ها هستی
پروردگارا، ما را برکت ده تا نعمت‌های تو را بر خود آشکار کنیم.
در سلامت ما
در آرمان‌های فکری ما
و در آرزوهای معنوی ما
تو درخششی در ستاره‌ها هستی
انرژی در اتم‌ها
و آگاهی از ژرفای وجود خود
کمکمون کن تا دوباره خودمون رو شارژ کنیم
به قدرت برتر تو
با خرد بیکرانت
و با اصالت بی حد و حصرت
بگذار بدانیم که تو سرچشمه‌ی سلامتی هستی
و محیط زندگی
و سرچشمه همه فهم و شعور
ما را از جهل و پیامدهای آن رهایی بخش
از درد و رنج
باشد که سیل حکمت تو همه جا را فرا گیرد
تمام ویرانی‌ها و خرابی‌های زندگی‌مان
پرده‌هایی را که چهره‌ات را از ما پنهان می‌کنند، کنار بزن
بگذار تو را با نوری بسیار درخشان ببینیم
خورشیدهای بی‌شماری در افق هستی ما وجود دارند
بگذارید حضور شما را به عنوان نیرویی همواره در حال تجدید احساس کنیم

الهام بخشیدن به تفکر ما
و روحمان را تغذیه کنیم
و بدن ما را تقویت می‌کند
هیچ چیز جز تو نمی‌تواند ما را خشنود کند و امیدهایمان را برآورده سازد.
در هر کاری که انجام می‌دهیم از شما راهنمایی می‌خواهیم
و اگر ما ایده‌های اشتباهی داریم
بگذار زمزمه‌ی مبارک تو را بشنویم که ما را بازمی‌گرداند
به راه راست
زندگی ما را با قدرت‌های خلاق خود متبرک کن
و سعادت ابدیتان
ای بخشنده‌ترین بخشندگان
و سرچشمه همه بخشش‌ها
***

کسانی که می‌خواهند به بینش‌های معنوی دست یابند، باید برای رسیدن به آن حالات تلاش کنند، نه برای منافع خودخواهانه، بلکه برای الهام بخشیدن به دیگران با سرمشق زندگی خود.

کسانی که وظایف خود را به گونه‌ای انجام می‌دهند که به توسعه زندگی‌شان به شیوه‌ای متعادل کمک می‌کند، مانند درهای مبارک و بازی عمل می‌کنند که از طریق آنها گم‌گشتگان و ناامیدان وارد می‌شوند و به افق‌های آرامش، شادی و موفقیت می‌رسند.

این افراد با طبیعت والای خود هماهنگ هستند و برای ارضای هوس‌های خود کار نمی‌کنند، بلکه برای تحقق الزامات حقیقت، تکامل و پیروی از اراده الهی تلاش می‌کنند.

آنها حتی اگر در کاخ‌ها زندگی کنند و میلیون‌ها دلار داشته باشند، زاهدان واقعی هستند، زیرا به خاطر خشنودی خدا و کمک به دیگران، جاه‌طلبی‌های شخصی را کنار می‌گذارند.

یک فرد باید کار کند و تمام تلاش خود را بکند تا از آزمون‌های زندگی سربلند بیرون بیاید و بر مشکلات زندگی غلبه کند، چه در اعماق جنگل‌ها و چه در میان انبوه تمدن مدرن.

جنگل‌ها خانه‌ی شکارچیان هستند و بیشه‌های تمدن مملو از هیولاهای ترس.

وسوسه‌ها و امیال طاقت‌فرسا، و انسان باید خود را از همۀ درندگان مادی و اخلاقی محافظت کند تا بتواند با آزادی، شادی و رهایی از ترس، در مسیرهای یک زندگی شرافتمندانه گام بردارد.

وقتی کسی قلمرو شادی معنوی پایدار را در درون خود بیابد، آن را در همه جا خواهد یافت، چه در ژرفای سکون و چه در سر و صدای فعالیت، و صدای الهی را خواهد شنید که در غار تفکر و میدان کار با او زمزمه می‌کند.

داستان فیلسوف و دریانورد

می‌گویند فیلسوفی که در فلسفه و منطق تبحر داشت، قصد داشت از یک ساحل رودخانه به ساحل دیگر آن نقل مکان کند، بنابراین قایقرانی را که قایق کوچکی داشت و با آن مردم را از رودخانه عبور می‌داد، فراخواند.

فیلسوف سوار قایق شد و ملوان پارو می‌زد و در برابر جریان شدید آب مقاومت می‌کرد. پس از طی مسافت کوتاهی، فیلسوف از ملوان پرسید: «ملوان، آیا بخش اول اصول فلسفه را حفظ کرده‌ای؟»

ملوان پاسخ داد: نه قربان، من آن را حفظ نکرده‌ام.

فیلسوف سپس به او گفت: با کمال تأسف باید به شما اطلاع دهم که 25 درصد از عمر خود را بدون هیچ فایده قابل توجهی هدر داده‌اید.

ملوان توهین را قورت داد و به پارو زدن ادامه داد. وقتی به وسط رودخانه رسیدند، فیلسوف دوباره دهان نیشدارش را باز کرد و گفت:

هی شیطون: بخش دوم اصول فلسفه رو حفظ کردی؟

ملوان پاسخ داد: قربان، من هیچ چیزی در مورد این کتاب، اصول فلسفه، نمی‌دانم.

سپس فیلسوف اظهار نظر جدیدی کرد: «چه حیف! متاسفم که به شما اطلاع می‌دهم که ۵۰٪ از عمرتان را بیهوده تلف کرده‌اید.» ملوان از این بی‌ادبی رنجید، اما چیزی نگفت و به پارو زدن به طرق مختلف ادامه داد و ساعتی را که با این فیلسوف کنجکاو ملاقات کرده بود، نفرین کرد. وقتی قایق به سه چهارم مسیر رودخانه رسید، فیلسوف سوال سومی را مطرح کرد:

هی شیطون: قسمت سوم اصول فلسفه رو حفظ کردی؟

ملوان بیچاره با صبری که داشت تحلیل می‌رفت، پاسخ داد: «به شما که گفتم، آقا، من از فلسفه چیزی نمی‌دانم.»

در اینجا فیلسوف لبخندی از (نگرانی و دلداری) زد و گفت: متأسفانه، شما 75 درصد از عمرتان را با این کار هدر داده‌اید، و این یک فقدان جبران‌ناپذیر است.

ملوان به این نظر پاسخی نداد، اما پارو زدنش را تندتر کرد، به این امید که به ساحل مقابل برسد و از شر آن چیز بدبو و چسبناک خلاص شود. ناگهان، آسمان با رعد و برق درخشید، رعد و برق شروع شد و رگبار سیل‌آسای باران به صورت رگبارهای قدرتمند گرمسیری بارید و طوفان شدیدی ایجاد کرد که قایق را به هر سو پرتاب کرد.

سپس نوبت ملوان بود که از فیلسوف سوالی بپرسد، بنابراین به او گفت:

فیلسوف عزیز من، از وقتی که این سفر را شروع کردیم، تو مرا با انبوهی از سوالات، یکی پس از دیگری، بمباران کرده‌ای. می‌توانم فقط یک سوال از تو بپرسم؟

فیلسوف پاسخ داد: بله، می‌توانی. ملوان گفت:

ای فیلسوف ارجمند، ای کسی که در فلسفه متبحر هستی و کتاب‌های آن را از بر کرده‌ای، آیا در شنا مهارت داری؟

فیلسوف با صدای لرزان پاسخ داد: نه آقا، من شنا بلد نیستم.

ملوان لبخندی زد و به او گفت: پس ریسک ما با توست و بقیه‌اش در زندگی ماست، و دردناک است که به تو بگویم چند لحظه بعد زندگی‌ات صد در صد به تاریخ خواهد پیوست!

در آن لحظه، موج عظیمی به قایق برخورد کرد و آن را وارونه کرد و فیلسوف عصر را به قعر رودخانه فرستاد، در حالی که دوست دریانورد ما با استفاده از بازوان قوی و تجربه طولانی خود در شنا، با اطمینان و آرامش در برابر موج مقاومت کرد تا اینکه به سلامت به ساحل دیگر رسید.

مثل طلایی که زیر گل دفن شده

از آغاز خلقت، نیروهای خیر با نیروهای شر در ستیز بوده‌اند. باید به یاد داشته باشیم که حسادت، خشم، طمع و غیره ساخته‌ی دست ما نیستند، بلکه از ابتدا به ما عطا شده‌اند. از رنج بردن از این بدی‌هاست که خرد بیدار می‌شود و می‌کوشد تا در میان این دردها راه خود را بیابد.

تنها راه یافتن خرد از طریق تجربه است، زیرا از طریق تجربه شخصی متوجه می‌شویم که شر چیزی است که آرامش ما را مختل می‌کند و باعث پریشانی، رنج و درد ما می‌شود و به همین دلیل باید برای اجتناب و رهایی از آن تلاش کنیم.

هر بار که پس از تحریک شدن، آرامش پیدا می‌کنی و تصمیم می‌گیری مهربان و آرام بمانی، شیطان می‌آید و می‌گوید: «به تو تهمت می‌زنند، پس چرا در جواب، حرف زشت یا آزاردهنده‌ای نمی‌زنی؟»

نگذارید شیطان در نبرد خیر و شر پیروز شود

ندای الهی پیوسته در گوش ما زمزمه می‌کند، اما برای دریافت کمک الهی باید با دقت به ندای آسمان گوش فرا دهیم.

هر بار که شیطان سعی می‌کند ما را به سوی خود بکشاند، خدا سعی می‌کند ما را به سوی خود بکشاند. سوال این است: به چه کسی گوش خواهیم داد و از چه کسی اطاعت خواهیم کرد؟

هیچ کس نمی‌تواند بدون رضایت ما بر ما کنترل داشته باشد یا بر ما تأثیر بگذارد، زیرا ما صاحب تصمیم و آزادی انتخابی هستیم که خداوند به ما داده است، اما فریب شیطان همیشه وجود دارد و ما باید در برابر آن مقاومت کنیم.

نیروهای خیر برای مشکلات ما راه‌حل ارائه می‌دهند، در حالی که نیروهای شر سعی در ایجاد پیچیدگی‌ها و مشکلات دارند. خیر به معنای رهایی از تمام خواسته‌های خودخواهانه‌ای است که دیگران را به نفع خود کنار می‌گذارد.

قدرت خداوند عظیم است و قدرت او بر هر قدرتی برتری دارد. او از طریق عشق خود سعی می‌کند ما را به سوی خود جذب کند و از چنگال شر رهایی بخشد. بشریت در وسط ایستاده است: فرشتگان در سمت راست او و نیروهای شر در سمت چپ او.

هر بار که کسی کار نیکی انجام می‌دهد، خدا او را به خود نزدیک‌تر می‌کند؛ هر بار که مرتکب کار بدی می‌شود، شیطان او را به خود نزدیک‌تر می‌کند، اما شیطان نمی‌تواند کسی را برای همیشه در چنگ خود نگه دارد، زیرا او به صورت خدا آفریده شده است.

هرگاه کسی در قلب خود احساس نفرت می‌کند، به یاد داشته باشد که شیطان در تلاش است تا او را نابود کند و هرگاه عشق را احساس می‌کند، بداند که خدا او را به سوی خود فرا می‌خواند.

هم نمونه‌های بد وجود دارد و هم نمونه‌های خوب. خداوند نمونه‌ها یا الگوهای خود را به نمایش می‌گذارد تا ما را به سوی خود بکشاند، و شیطان نیز برای همین منظور، کالاهای خود را به نمایش می‌گذارد. و چه شگفت‌انگیز است آن مرد خدا که با تأمل در این نمایش‌ها، شروع به سرودن کرد:

«زندگی شیرین است و مرگ یک رویاست، سلامتی شیرین است و بیماری یک رویاست، آنگاه که نوای مقدس تو، ای خدا، در ژرفای جانم طنین‌انداز می‌شود.»

شر و گناه در ذات ما نیستند، بلکه از خارج وارد شده و در روح ما کاشته شده‌اند.

خوبی مانند طلایی است که زیر گل دفن شده است؛ جوهر خود را از دست نمی‌دهد، بلکه پس از برداشتن گل، با خلوص طبیعی خود می‌درخشد. به همین ترتیب، خوبی در روح انسان پایدار است. مهم نیست که طلای روح چقدر توسط گل ضخیم و سفت جهل کدر شده باشد، فقط کافی است آن گل را با چاقوی خرد بتراشیم یا با آب دانش آن را بشوییم تا درخشش زیبای طلای ناب آشکار شود.

فعال کردن انرژی‌های معنوی
روح باید بیدار شود
از رویاهای ضعف و سستی
و فرستادن ذهن به افق‌های خرد
از طریق مدیتیشن، ورزش و آرامش
خودکنترلی و تغذیه مناسب
و قدرت روانی تزلزل‌ناپذیر و تسخیرناپذیر
شکست را نپذیرید
زیرا اعتراف به آن شکست بزرگتری است
شما قدرت نامحدودی دارید
باید این نیروها فعال شوند
همین کافیه!
تفکر جدی و عمیق
راه رهایی از قید و بندهاست
و مشکلات فراوان
باید حس خداشناسی در انسان ایجاد شود
و با ادراکات معنوی والاتر
مشکلات ممکن است زیاد باشند
بارها سنگینند
اما دشمن خود انسان
یعنی، خودِ کوچک یا «منِ» او
روح حقیقی جاودانه است
در حالی که تجربیات و مشکلات موقتی و قابل تغییر هستند
انسان اساساً روح است
جوهر معنوی ثابت و تغییرناپذیر است
شما می‌توانید انرژی‌ها و قدرت‌های فوق‌العاده‌ای را آزاد کنید
غلبه بر سختی‌ها و بلایا
و تمام موانع و مشکلاتی که سر راهتان قرار می‌گیرد
***
فکر نیرویی مانند الکتریسیته است
شرایط روانی
به طرز فکر و طرز فکر برمیگرده
برق هم مفید است و هم مضر
پس چه کسی می‌داند چگونه با آن رفتار کند؟
آن را در خدمت خود قرار می‌دهد

در غیر این صورت، ممکن است او را دچار برق گرفتگی کند
و همینطور فکر کردم
اگر در مسیر درست هدایت شود
برای صاحبش شادی به ارمغان می‌آورد
وگرنه برایش دردسر درست می‌کند
فکر مانند اسب وحشی است
با این حال، رام کردن آن غیرممکن نیست
مثبت اندیشی یکی از راه‌های کنترل افکار است
تفکر درست، دوست صمیمی است
و یک ذهن بیمار دشمنی همیشگی است
اندیشه درست، آرامش و امنیت را به ارمغان می‌آورد
و ذهنی بیمار، تیرهای مرگباری پرتاب می‌کند
دو برابر به صاحبش برمی‌گردد
از این روست که می‌گویند: پاداش از جنس عمل است.
مادامی که انسان نیت خیر داشته باشد
ایده‌های او به مشعل تبدیل خواهند شد
حفره‌های روح را روشن کنید
و انبوه تاریکی را بیرون بران
آنگاه احساس آرامش عمیقی می‌کند
چشمانش از لبخند رضایت برق می‌زد!
کنار آمدن با دیگران
توافق آنها به معنای همه چیز نیست
یا فدا کردن آرمان‌ها به خاطر آنها
زیرا این روش مصالحه نامطلوب است
با حقیقت سازگار نیست
اصلاح‌طلبان و بزرگان موافق نبودند
با آدم‌های زیادی که دور و برشان هستند
با این حال، آنها آرمان خود را حفظ کردند
چون متوجه شدند که دارند چه کار می‌کنند
کاملاً درست بود
نباید اصل مطلب را زیر پا گذاشت
و برای رسیدن به هدفی خاص به انگیزه‌های پنهان متوسل نشدن
زیرا این شایسته افراد اصولگرا نیست.
چه کسی می‌تواند طوری زندگی کند که خدا را خشنود سازد؟
به دیگران آسیب نرسان، زیرا آنها از چیزی نمی‌ترسند

اول از همه، انسان باید با خدا هماهنگ باشد
سپس با وجدان، و پس از آن با مردم
اما اگر این رویکرد دیگران را راضی نکند
همین که انسان در درون خود آرامش داشته باشد، کافی است
او نوعی آرامش درونی دارد که او را از تایید دیگران بی‌نیاز می‌کند.
قدرت و میل روح
در روی آوردن به خدا
به آن مغناطیس معنوی می‌گویند
و این مغناطیس
روح، نعمت‌ها را به سوی خود جذب می‌کند
و ارتعاشات ظریف
و تمام تجربیات خوب انسانی
که او را به یاد نیکی و درستکاری می‌اندازد
مغناطیس معنوی
قدرتی است که به وسیله آن
انسان را به خود جذب و مجذوب خود می‌کند
دوستان خوب
و موارد ضروری و مهم
و درک شهودی از چیزها
این قدرت مشتق شده است
از نیروی مغناطیسی جذاب خداوند
شمع صلح
یک ظرف ذهنی بردار و آن را با آرامش خود پر کن
بطری احساساتم را بگیر و آن را با رحمتت پر کن
سبد خالی روح مرا بگیر و آن را با میوه‌های خردت پر کن.
آب عشقت را در جان من بریز تا من آن را در جام‌های جان تشنه بریزم.

دیوارهای نفس مرا فرو بریز و مرا در حضور کامل خود غرق کن

طلوع نور عشق از روزنه‌های قلبم می‌درخشد و مرا به یاد نور خورشید عشق تو می‌اندازد.

در آسمان زندگیم گسترده می شود

نور تابناک عشق تو بر جان من تابیده و آن را روشن کرده و نور تو فضای روح مرا پر کرده است.

تو حیاتی هستی که جسم مرا زنده نگه می‌دارد، ذهنی هستی که الهام‌بخش افکار من است و خردی هستی که جهل مرا برطرف می‌کند.

شمع نازک عشقم را روشن می‌کنم تا کتاب طلایی را که از دوران باستان در درونم نگه داشته شده است، بخوانم.

عشق تو شمعِ نادیده‌ی آرامشی بود و هست که تاریکی را می‌زداید و پیام‌هایت را به من نشان می‌دهد.

این وبلاگ در صفحات قلب‌ها قرارِ دارد
آستانه بی نهایت
پس از جستجوی مکرر تو
و پرسه زدن مداوم در جنگل‌های اسرارِ شگفت‌انگیزِ تو
بالاخره به مرز بی نهایت رسیدم
با اطمینان و پشتکار، نام مقدس تو را خواندم
و ناگهان درِ حضور تو گشوده شد
آنجا در مرکزش
و بر تخت رؤیاهای باشکوه، تو را دیدم
شنوایی من هماهنگ نبود
با صدای خلاق و نوآورانه شما
مشتاقانه منتظر شنیدن صدایت بودم
آنگاه جادوی آرامش تو به درونم رخنه کرد
و با زمزمه‌های شهودی
او زبان فرشتگان را به من آموخت
و جلسه جدید با شکست مواجه شد
من شما را با سوالات و درخواست‌هایم بمباران کردم
باستانی به قدمت خودِ زمان:
«خدایا، چرا گناه و رنج؟»
چرا فریب و توهم؟
پس من پرتوهای محراب تو را گرفتم
شکلی از حروف نورانی
پاسخ‌های معتبر و قابل اعتماد خود را به من منتقل کنید
دهنده آرامش و آسایش
اکنون، در معبد اسرارآمیز سالامی
از حضورتان در قلب آرامش لذت می‌برم
ما با کلماتی بی‌کلام و غیرقابل فهم گفتگو می‌کنیم
ای خدای رازهایِ ناگشودنی
تا ابد با تو سخن خواهم گفت
با تمام فصاحت و بلاغت و روانی کلام در دلم!
وقتیِ نور تو در روح من سوسو می‌زند

ای خداوند، جلال تو آشکار شود
باشد که نور خرد تو پراکنده شود
جهل، اختلاف و حسادت
از سواحل زمین برای همیشه
نقطه ضعفمان را به نقطه قوت تبدیل کنیم
و ما در عزم و اراده سست شدیم
بدن‌هایمان را با الکتریسیته حیاتی شارژ کنیم
و ذهن و روح را با نور شفابخش خود پر کنید
دستمان را بگیر تا در دریای غفلت از تو غرق نشویم.
وجودمان را سرشار از عشق و خرد خود کن
بگذار احساس کنیم که خیلی به تو نزدیکیم
و خورشید رحمتت را
پیوسته بر ما می‌تابد
***
شکوفه‌های اندیشه‌های نجواگونه و پرجنب‌وجوشم را در آن می‌گذارم
در ساختار سکون
عطر خاموشش آواز می‌خواند
و او از افتخارات تو می‌سراید
و با تابش نور مقدس تو
زیبایی وجودت را می‌بینم
رویاهای شاد من به حقیقت می پیوندند
وقتی نور تو در روح من سوسو می‌زند
حجاب‌ها از آتش حکمت شعله‌ورند
پس جلال خود را بنگرید
شادی من بیشتر می‌شود
دریای نعمت‌های الهی
ای نور کیهانی
هر روز تو را می‌بینم که آسمان را با رنگ‌های روشن می‌آرایی
من تو را تماشا می‌کنم که خاک بایر را با ابریشم زمردین می‌پوشانی
تو در گرمای پرتو خورشید هستی
و او در همه جا آشکار است!
خدایا، کمکم کن تا چهره‌ات را در آینه آرامشم ببینم
پادشاهی پهناور وجودت را نشان بده، خودت را نشان بده!
به قلبم دعا کردن و به روحم احساس کردن بیاموز
که همه درها برای ظهور او باز خواهند شد

حضورتان مایه برکت است
ای مقدس ترین معشوق
بگذار اکنون و برای همیشه بدانم که تو مال من بودی و هنوز هم مال من هستی، تا ابد.
این‌ها رویاهای اشتباهات من هستند که ناپدید شده‌اند و در گورستان فراموشی دفن شده‌اند.
من بیدارم، در زیر بال‌های تو، در تابش خورشید زندگی غوطه‌ورم
دریای نعمت‌های الهی در من جاری است
و احساس می‌کنم که من واسطه‌ای هستم که از طریق آن جریان می‌یابد
تمام قدرت‌های خلاق مقدس
پروردگارا، مرا برکت ده تا تو را بجویم
من بیشتر از هر چیز دیگری به تو اهمیت می‌دهم
درست مثل کاری که بافندگان شما انجام می‌دهند
***
خواسته‌ها و مطالبات زیادی وجود دارد
دنیا به ما تحمیل می‌کند
و ما را از اهمیت فوق‌العاده‌اش متقاعد می‌کند
و چون زندگی بدون آن غیرممکن است
یا بدون آنها سر کنم
اما شرط اساسی باید این باشد که
به دست آوردن آرامش الهی
که منابعشان هرگز تمام نمی‌شود
سرچشمه‌اش هرگز خشک نمی‌شود
که به همه چیز در زندگی طعم و معنا می‌دهد
یادمان باشد که خدا جوهر وجود ماست
و عشق پنجره‌ای است که از آن به بیرون نگاه می‌کنیم
به سیمای بزرگوارش
چه کسی می‌خواهد حضور الهی را حس کند؟
و آن آرزوی والا در اندیشه و عمل تقویت می‌شود
خداوند خواسته اش را اجابت خواهد کرد
و به او کمک می‌کند تا حجاب‌ها را کنار بزند
که مانع از دیدن انوار مبارک می‌شود
کسانی که مصمم هستند در این مسیر پیش بروند
هیچ چیز مانع او نخواهد شد

هیچ چیز مانع او نخواهد شد
تا اینکه به هدفش میرسه
به خواسته دلش میرسه

نگذارید خشم شما را کنترل کند

این احساس عمیق‌تر از آن چیزی است که در ظاهر به نظر می‌رسد. ممکن است فرد بتواند به طور معقولی جلوه‌های بیرونی طغیان‌های خشونت‌آمیز را کنترل کند، اما همچنان خشم سرکوب‌شده و کینه‌ی نهفته‌ای را در دل داشته باشد. این خشم به طرق مختلفی مانند پرخاشگری، بی‌قراری، بی‌صبری، نارضایتی، حسادت، تحریک‌پذیری، ناراحتی و دمدمی مزاجی بروز می‌کند. در واقع، تقریباً همه تا حدی خشم را تجربه می‌کنند.

خشم، صرف نظر از ماهیتش، از ناکامی در برآورده کردن خواسته‌ها ناشی می‌شود. در غیاب شادی معنوی، مردم از طریق خواسته‌های نفسانی به لذت روی می‌آورند - خواسته‌هایی که ذاتاً بذر ناکامی و نارضایتی را در خود دارند و در نتیجه، خشم، که احساسات لطیف و ادراکات والاتر را نابود می‌کند.

بنابراین، مطمئن‌ترین راه برای از بین بردن خشم، از بین بردن علت آن است: میل و هوس. هر چه فرد آرزوهای بیشتری داشته باشد، ناامیدی او بیشتر خواهد بود، زیرا ارضای همه آن آرزوها غیرممکن است، زیرا هوس‌های نفسانی سیری‌ناپذیر و بی‌پایان هستند. هر چه بیشتر برای برآورده کردن آرزوها یا تجربه لذت‌های نفسانی تلاش کنیم، بیشتر به آنها وابسته می‌شویم و هر چه دلبستگی ما قوی‌تر باشد، درد ما از محروم شدن از چیزهایی که به نظر می‌رسد آرزوهای ما را برآورده می‌کنند، بیشتر می‌شود.

برای مثال، طبیعت حس گرسنگی را در ما نهادینه کرده است تا بدانیم بدنمان چه زمانی به غذا نیاز دارد. اما وابستگی یا هوس این حس را تقویت کرده و آن را به پریشانی روانی تبدیل می‌کند. اگر دائماً گرسنه باشید و به مدت سه روز روزه بگیرید - چه به دلایل سلامتی و چه به دلایل دیگر - به احتمال زیاد احساس عصبانیت خواهید کرد. از سوی دیگر، یک یوگی می‌تواند چندین روز بدون غذا بماند بدون اینکه از نبود آن ناراحت شود، زیرا او جدایی از خواسته‌های بدنی را تمرین کرده است.

وقتی متوجه می‌شویم که امیال و خواسته‌ها منبع خشم هستند، می‌خواهیم بدانیم که چگونه می‌توانیم به طور سازنده با آن امیال برخورد کنیم. چندین رویکرد برای این کار وجود دارد:

اول، آن آرزوها را برآورده کن

اگر آن آرزوها بی‌ضرر باشند، هیچ اشکالی در برآورده کردن آنها وجود ندارد و سپس از بین می‌روند. مشکل این است که برآورده کردن آن آرزوها می‌تواند آرزوهای جدیدی ایجاد کند، یا ممکن است به عادت‌های ریشه‌دار و ناتوان‌کننده تبدیل شوند. هر چه بیشتر به این آرزوها دامن بزنید، قوی‌تر می‌شوند. بنابراین، باید تیزبین و منتقد بود، حتی هنگام برآورده کردن آرزوهای به ظاهر بی‌ضرر.

دوم اینکه، از شر آن آرزوها خلاص شوید

یکی از مؤثرترین راه‌ها برای غلبه بر امیال، ترک آنها در ذهن است و این امر با افزایش آگاهی معنوی، طبیعی می‌شود. به عنوان مثال، کسانی که درگیر مطالعات و تمرین‌های معنوی هستند، میل به سیگار کشیدن را از دست می‌دهند. ترک امیال زمانی اتفاق می‌افتد که روح به اندازه کافی بیدار شود تا آرزوی نهایی را دنبال کند: سعادت پایدار. وقتی شادی معنوی را در درون خود تجربه می‌کنیم، میل به چیزهای نفسانی ضعیف می‌شود و تسلط خود را بر اراده از دست می‌دهد.

ما می‌توانیم آرزوهای قوی را به انرژی‌های قدرتمند و خلاقانه‌ای تبدیل کنیم که فوق‌العاده مفید هستند. اغلب، خودِ آرزو بد نیست؛ مشکل در نحوه‌ی دنبال کردن آن توسط افراد نهفته است. اگر می‌دانستید چگونه شادی را در درون خود بیابید، متوجه می‌شدید که تمام آرزوهایتان بدون نیاز به تلاش برای رسیدن به آنها، برآورده می‌شوند.

این نباید به این معنی تلقی شود که ما نباید هیچ آرزویی داشته باشیم. ما به عنوان انسان، چاره‌ای جز داشتن آرزوها نداریم. تا زمانی که روی این زمین هستیم، طبیعت ما را به عمل کردن ترغیب می‌کند. چالش این است که اجازه ندهیم خشم، زمانی که نتایج اعمال ما مطابق انتظاراتمان نیست، ما را کنترل کند.

مدیتیشن درمان مؤثری برای خشم یا هر مشکل دیگری است. دلیلش این است که مدیتیشن ما را به هماهنگی کامل با طبیعت واقعی‌مان می‌رساند، عاری از هرگونه منفی‌گرایی، از جمله خشم. شادی و آرامش الهی در درون ما ساکن است و وقتی به روش صحیح مدیتیشن می‌کنیم، به آن شادی و آرامش دست می‌یابیم و در نتیجه خشم به طور طبیعی از بین می‌رود. همانطور که یک توده شن نمی‌تواند در برابر امواج قدرتمند

مقاومت کند، فردی که فاقد آرامش درونی است نیز نمی‌تواند در برابر طوفان‌های فکری شدید مقاومت کند.

اما الماس، صرف نظر از اینکه امواج از هر طرف به آن برخورد کنند، ماهیت اصلی خود را حفظ می‌کند. به همین ترتیب، شخصی که روح پاکی دارد، مانند بلوری شفاف، حتی اگر مشکلات در اطرافش هجوم آورند و بادهای تجربه او را به شدت بلرزانند، همچنان می‌درخشد.

چرا از بالاترین مناصب خودداری کرد؟

یک داستان پر معنا

همانطور که استاد روایت کرده اند پاراماهانسا

ترجمه: محمود عباس مسعود

در گذشته، مردانی درستکار در گوشه‌ای آرام در دامنه‌ی دره‌ای مشرف به جنگل زندگی می‌کردند، جایی که نسیم آرامش همواره وزیده و عشق برادرانه، نشان آن خلوتگاه فرخنده بود.

آن برادران پاکدامن از میوه‌های تازه‌ای که درختان فراهم می‌کردند، ارتزاق می‌کردند و با دستان گره‌کرده‌ی خود، آب زنده، درخشان و روان را از چشمه‌های فراوان و زلال کوهستان برمی‌داشتند و می‌نوشیدند.

چشمانشان با لبخندهای آسمانی سرشار از رضایت و خشنودی، همچون الماس می‌درخشید و برق می‌زد، و شادی در قلب‌هایشان جای گرفته بود و آنها را با آسایشی پایدار پر می‌کرد.

با وجود همه اینها، یکی از این ارواح سعادتمند احساس می‌کرد که از شادی معنوی سیر شده است و آرزو داشت طعم شکوه دنیوی را بچشد، حتی اگر فقط برای یک لحظه باشد. او آرزوی پادشاهی فقط برای یک روز را در سر داشت، بنابراین با برادرانش خداحافظی کرد و در جستجوی سعادت سلطنتی به درگاه خدا رفت.

در راه، با تمام وجود به درگاه خدا دعا کرد و گفت: «ای پروردگار، ای بخشنده، ای که دعاها را می‌شنوی و آرزوها را برآورده می‌کنی، از تو می‌خواهم که گام‌های مرا به سوی کاخی هدایت کنی که در آن، روزی از سعادتی که پادشاهان برخوردارند، بهره‌مند شوم.»

به محض اینکه دعایش تمام شد، چشمش به عمارت باشکوهی افتاد و با خود گفت: «ای ساعت رحمان! خداوند رویای مرا محقق کرده است و سعادت دلخواهم به زودی در دسترسم قرار خواهد گرفت.» او با عجله به سمت آن بنای باشکوه رفت.

هیچ نگهبانی جلوی او را نگرفت، بنابراین بدون هیچ مانعی از دروازه اصلی وارد شد و در باغ‌های سرسبز و پر از گل‌های رز و ریحان تازه و دلچسب گشت، بدون اینکه حتی یک نفر را ببیند.

سپس به تالار غذاخوری سلطنتی رفت و دید که میزها پر از غذاهای لذیذ است و منتظر ورود او می‌باشند، اما حتی یک خدمتکار هم در آنجا ندید. با خود گفت: «ای پروردگار، چقدر سخاوتمندی! تو این کاخ باشکوه و این غذای لذیذ را که شایسته پادشاهان است، به من عطا کردی. این همان چیزی است که از تو خواستم و تو آرزویم را برآورده کردی، ای بخشنده‌ترین بخشندگان.»

با اطمینان از اینکه خداوند رحمان آرزوی قلبی‌اش را برآورده کرده است، شروع به تفکر در مورد لذت‌هایی کرد که در انتظارش بودند، و در قلبش یقین داشت که خداوند متعال سرانجام سعادت سلطنتی را که مدت‌ها در انتظارش بود، به او عطا کرده است. قبل از ناهار، به حمام سلطنتی رفت، غسل کرد و لباس‌های ابریشمی مجلل پوشید. سپس پشت میز مجلل نشست و شروع به خوردن غذاهای نفیس و لذیذ آن کرد.

در آن لحظه، خدمتکارانی که در گوشه‌ای از کاخ قمار می‌کردند، وارد شدند و با خشم و عصبانیت فراوان، او را بازجویی کردند و گفتند: «تو کیستی که غذای ارباب ما، پادشاه، را که به شکار رفته و ما هر لحظه انتظار بازگشت او را داریم، می‌خوری؟»

در اینجا دوست ما فکر کرد که خداوند متعال او را آزمایش می‌کند، بنابراین با لحنی شیرین به آنها گفت: «من از دوستان پادشاه بزرگ هستم و به درخواست مهربان او به اینجا آمده‌ام تا برای یک روز از شادی سلطنتی لذت ببرم.»

با توجه به آرامش و اعتماد به نفس غیرمعمول او، خدمتکاران او را به عنوان مهمان پادشاه پذیرفتند و اجازه دادند ناهار سلطنتی خود را تمام کند. پس از آن، او را برای استراحت به اتاق خواب بردند، غافل از اینکه «پادشاه

بزرگ» مورد اشاره او، پادشاه زمینی آنها که به شکار رفته بود، نبود، بلکه خداوندگار خدا بود.

بعد از حدود دو ساعت، جارچی با عجله آمد تا به خدمتکاران اطلاع دهد که اعلیحضرت کمی دیر کرده‌اند و تا یک ساعت دیگر می‌رسند و به آنها دستور داد که غذای تازه و خوشمزه‌ای در انتظارشان باشد.

خدمتکاران پرسیدند: «مگر اعلیحضرت مهمان نفرستاده تا از غذایش لذت ببرد و در رختخوابش بخوابد؟»

فرستاده پادشاه فوراً متوجه شد که یکی از درویشان ولگرد، ناخوانده به کاخ آمده، غذای پادشاه را خورده و اکنون در رختخوابش خرناس می‌کشد. از این گستاخی بی‌سابقه خشمگین شد و به خدمتکاران دستور داد چوب‌هایی بیاورند تا آنها را بر سر درویش گدا بشکنند.

ناگفته نماند که دوست عزیزمان با صدای ترکه‌هایی که بی‌رحمانه از همه طرف بر سرش می‌بارید از خواب سلطنتی‌اش بیدار شد. اما همچنان که خدمتکاران بی‌رحمانه او را کتک می‌زدند و توهین می‌کردند، او از خنده منفجر می‌شد که این کار آنها را بیشتر عصبانی می‌کرد، بنابراین آنها به حمله خود ادامه دادند تا اینکه او از هوش رفت. سپس او را بیهوش از دروازه‌های قصر بیرون کشیدند.

دوست درویش ما در بازگشت به نزد برادرانش تأخیر داشت، بنابراین آنها به جستجوی او پرداختند تا اینکه او را بیهوش و افتاده در بیرون محوطه کاخ یافتند. او را به خلوتگاه آرام خود بازگرداندند. هنگامی که یکی از برادران شیر را در دهانش گذاشت، از او پرسید که آیا به هوش آمده است یا خیر: «می‌دانی چه کسی این شیر را به تو می‌دهد؟» درویش پاسخ داد: «بله، می‌دانم. همان خدایی که مرا به خاطر خواستن یک روز لذت بردن از خوشبختی سلطنتی به شدت مجازات کرد، اکنون این شیر را به من می‌دهد.»

برادران دیگر خدا را به خاطر سلامتی برادرشان شکر کردند و ایمان قوی و تزلزل‌ناپذیر او به خدا را تحسین کردند، برخلاف کسانی که در زمان شکوه و رفاه خدا را می‌پرستند و در زمان سختی و مصیبت او را انکار می‌کنند.

در همین حال، اعلیحضرت به کاخ باشکوه خود بازگشت و دستور داد غذا آماده کنند. وقتی داستان گدایی را شنید که جرأت کرده بود غذای او را

بخورد و در حالی که خدمتکاران بی‌رحمانه با چوب او را می‌زدند، مدام می‌خندید، برای مدت کوتاهی خشمگین شد.

به دلایلی، پادشاه عمیقاً تحت تأثیر این داستان قرار گرفت، داستانی که افکارش را تسخیر کرده بود. او به خدمتکارانش دستور داد تا آن فقیر جسور را پیدا کنند و نزد او بیاورند. آنها به هر سو به جستجوی او پرداختند، اما فایده‌ای نداشت. در بازگشت ناامیدانه به قصر، از نزدیکی صومعه درویش عبور کردند و خنده‌ای طنین‌انداز شنیدند. آنها فوراً آن را به عنوان خنده او شناختند، بنابراین از اسب پیاده شدند، به زور وارد صومعه شدند، مرد مهربان را گرفتند و او را نزد حاکم خود بردند.

وقتی پادشاه و درویش رو در روی هم قرار گرفتند، درویش حتی بلندتر از پادشاه خندید، گویی نمی‌توانست شادی خود را در قلبش پنهان کند. با وجود اصرار پادشاه برای توضیح خنده‌اش، درویش حتی با وجود تهدید به مجازات شدید، از پاسخ دادن خودداری کرد.

پادشاه از روی کنجکاوی به چاپلوسی و دلجویی متوسل شد و به او پیشنهاد داد که اگر به او بگوید چرا در حالی که خدمتکارانش او را کتک می‌زدند، می‌خندد، تاج و تخت خود را به او پیشنهاد دهد.

آنگاه درویش به سخن آمد و گفت:

«به آنچه می‌خواهم به تو بگویم گوش کن و خوب بفهم، خداوند مرا به خاطر آرزوی خوشبختی خیالی سلطنتی فقط برای یک روز، به شدت مجازات کرده است. من خندیدم و می‌خندم زیرا جانم را نجات دادم و فهمیدم که اگر من به خاطر لذت بردن از لذت‌های سلطنتی برای چند ساعت، مستحق این همه مجازات هستم، پس کسانی که در دنیا هیچ دغدغه‌ای جز لذت و خوشی، به ویژه لذت‌های سلطنتی، ندارند چه می‌کنند! شاید در این درس و هشداری برای تو باشد، ای پادشاه زمان، زیرا قانون کارما در کمین است و سرنوشت تو در راه است.»

و اما در مورد تخت پادشاهی‌ات که به من پیشنهاد دادی، پاسخ من این است: خیلی ممنونم، آن را برای خودت نگه دار، زیرا من به آن نیازی ندارم زیرا در خدا شاد و از زندگی‌ام راضی هستم و به چیزی که شادی‌ام را مختل کند و آرامشم را به هم بزند، نیازی ندارم.

درود بر شما

جملات و جملات روحانی

سخنان زیر از شری دایاماتا درباره معلم بی رامانسا یوگاناندا است :

هنوز اولین ملاقاتم با معلم عزیزم را به یاد دارم. او چنان قلب سخاوتمند و مهربانی داشت که هر کسی را که ملاقات می‌کرد، مانند یک دوست صمیمی می‌دانست، گویی مدت‌هاست که یکدیگر را می‌شناسند. از همان لحظه اول، گشودن قلب خود به روی او کار سختی نبود. معلم جاودانه این توانایی را داشت که جوهره معنوی واقعی خود را آشکار کند. او به راستی مظهر عشق، دوستی، نیت خیر و آرزوهای نیک بود.

و حالا بریم سراغ ضرب المثل ها و اصطلاحات عامیانه:

جنگ‌ها زمانی متوقف می‌شوند که بذر عشق برادرانه در قلب‌های مردم ریشه بدواند.

*

اعمال کنونی یک فرد، یا آرامش و خوشبختی آینده او را تعیین می‌کند یا بدبختی و بدبختی آینده‌اش را، زیرا قانون علت و معلول را نمی‌توان فریب داد، حتی اگر نادیده گرفته یا فراموش شود.

*

آسایش مادی تنها بخش کوچکی از موفقیت واقعی است که نباید با آسیب رساندن به دیگران به دست آید.

*

بزرگترین فرد، فروتنی است که خود را از همه کمتر می‌داند. یک رهبر واقعی به دیگران گوش می‌دهد، احساس می‌کند که خدمتگزار همه است و به هیچ‌کس به دیده تحقیر نگاه نمی‌کند.

*

وقتی کسی با لبخندی درخشان ظاهر می‌شود، تاریکی محو می‌شود. چنین افرادی پرتوهای شادی می‌پراکنند که قلب را روشن و روح را شاد می‌کند.

سعی کن تمام چیزهای زیبای زندگیت رو به خاطر بیاری و روی اونها تمرکز کنی

زندگی در زمین ناهموار خفته است، در گل‌ها رویای زیبایی را می‌بیند، با قدرت در حیوانات بیدار می‌شود و از پتانسیل بی‌نهایت انسان آگاه است.

عشق سرود روح است که طنین انداز می شود و برای خدا می خواند

هر روز، هر دقیقه، هر ساعت دریچه‌ای است که از طریق آن می‌توانی ابدیت را بنگری. زندگی کوتاه است، اما پیوسته و بی‌پایان است. روح جاودانه است و در این فصل کوتاه از وجود انسان، باید هر آنچه می‌توانی از محصول ابدیت برداشت کنی.

امروز، تصمیم می‌گیرم که هرگز به خودم اجازه ندهم دوباره در باتلاق ناامیدی فرو بروم، و به امیدهای برآورده نشده یا رویاهای غیرواقعی فکر نکنم. به جای اینکه اجازه دهم در بند و محدود بمانم، با خرد عمل خواهم کرد، زیرا می‌دانم این رویکرد منطقی به طور طبیعی مرا به خوشبختی که به دنبالش هستم، خواهد رساند.

*

پروردگارا، در آغوش گرم خورشید، حضور تو را احساس می‌کنم و در نسیم ملایم، نفس طراوت‌بخش زندگی‌ات را حس می‌کنم. پروردگارا، تو را شکر می‌کنم که حتی وقتی تو را فراموش می‌کنم، به یاد من هستی و عمیقاً سپاسگزار نعمت‌های بی‌پایان تو هستم. مرا برکت ده تا با یاد دائمی تو زندگی کنم.

*

پروردگارا، می‌دانم که در این دنیا چیزهای زیادی وجود دارد که خام، وحشتناک و زشت به نظر می‌رسند، اما روی دیگر خلقت که با چشم باطن خرد آشکار می‌شود، بسیار زیبا، خوب و دوست‌داشتنی است، بنابراین، همیشه سعی خواهم کرد با چشم خرد نگاه کنم تا بتوانم در پس کاستی‌ها و نقص‌های این دنیا، زیبایی والای تو را که بر همه زیبایی‌ها حکومت می‌کند، ببینم.

طبیعت هماهنگ در کلمات:

انضباط شخصی عشق به دیگران مهربانی با حیوانات عشق به صفات نیک عشق به صلح و آرامش عشق به بزرگان دلسوزی برای فقرا و نیازمندان و کمک به آنها صداقت انجام وظیفه از روی عشق و احترام به آن

عشق به درستکاری و اصلاح داشتن حس اخلاق و انجام درستکار عزت نفس فروتنی ملایمت وفاداری جوانمردی صبر بخشش پیروی از ارواح بزرگ و اذهان روشن رک گویی خوش اخلاقی مهربانی سادگی و روشنی تعادل احساسات معنوی قناعت عشق به پاکیزگی جسمی و خلوص فکری فروتنی و دوری از تکبر عشق به نیکی انصاف سپاسگزاری احترام به مقدسات ۶۲۳ MAM

*

در پشت سایه‌های این زندگی، نور شگفت‌انگیز و شگفت‌انگیز خداوند نهفته است و تمام کیهان معبدی عظیم برای حضور مبارک اوست.

*

وقتی عمیقاً و خالصانه به خدا فکر می‌کنیم، او را عمیقاً دوست داریم و کاملاً به او اعتماد داریم، درهای بی‌شماری پیش روی ما باز می‌شوند و وقتی نور او را می‌بینیم و حضورش را تجربه می‌کنیم، مهم نیست که وقایع زندگی چقدر وحشتناک یا ترسناک باشند، می‌توانند آرامش و آسودگی خاطری را که در حضور او احساس می‌کنیم، از ما بگیرند.

*

در زندگی و مرگ، در بیماری و قحطی، یا در فقر و بدبختی، و در آشوب‌ها، آشفتگی‌ها و آشفتگی‌های جهان، من همیشه به تو پناه خواهم برد، ای پروردگار

*

ویژگی استثنایی روحیه کارآفرینی همان چیزی است که یک فرد را در جهان متمایز می‌کند و باعث می‌شود او مانند مشعلی فروزان بدرخشد. افراد بزرگ کسانی هستند که عاشق بخشیدن، تشویق دیگران و القای اعتماد به نفس در آنها هستند.

*

شگفتی‌های شگفت‌انگیزی که در این جهان می‌بینیم، وجود خدا را به ما نشان می‌دهند؛ حضور او در هر گوشه‌ای از تمام آفرینش آشکار است، که محصول ذهن جهانی اوست.

*

شخصی که از تپه‌ای پایین می‌آید با هیچ مقاومتی روبرو نمی‌شود، اما به محض اینکه می‌خواهد بالاتر برود، با مقاومت قابل توجهی روبرو می‌شود. به همین ترتیب، شخصی که در ورطه شرارت فرو می‌رود، تا زمانی که

سعی نکند مسیر خود را تغییر دهد و از تپه فضیلت بالا برود، هیچ مقاومتی احساس نمی‌کند.

*

شادی یک فرد با تلاش مداوم برای بهبود خود افزایش می‌یابد و با افزایش شادی آنها، شادی اطرافیانشان نیز افزایش می‌یابد.

*

به یاد داشته باشید که شک، ضعف ذهنی، نگرانی، بی‌تفاوتی، کسالت، ترس، اضطراب، کمرویی، تنبلی جسمی و رخوت فکری، افراط در هر چیزی، زندگی بی‌انضباط، بی‌علاقگی و فقدان توانایی خلاقانه، عوامل بازدارنده منفی هستند که جذب انرژی کیهانی به سمت فرد و شارژ کردن بدن و ذهن او با نیروی زندگی را غیرممکن می‌کنند؛ در حالی که میل به کار سازنده، کمک به دیگران، جاه‌طلبی معنوی خلاق، آرامش، شجاعت، نگرش روانشناختی تسلیم‌ناپذیر و مقاوم، تحمل، صبر و آرامش، همگی کانال‌هایی هستند که انرژی کیهانی می‌تواند از طریق آنها جریان یابد و به شما در مقابله با شرایط زندگی کمک کند.

*

یکی از بازدیدکنندگان فکر کردن به خدا را غیرمنطقی می‌دانست، بنابراین معلم پاراماهانسا پاسخ داد:

«جهان با تو موافق است، اما آیا این جهان بهشت است؟ شادی واقعی برای کسانی که خدا را رها می‌کنند نیست، زیرا خدا خود بزرگترین شادی است و پرستندگان او در بهشت آرامش درونی روی این زمین زندگی می‌کنند، در حالی که کسانی که او را فراموش می‌کنند، روز و شب خود را در جهنمی که خود ساخته‌اند، می‌گذرانند و در آتش ترس و ناامیدی می‌سوزند. بنابراین، تفکر در مورد خدا و نزدیک شدن به او، جوهره درستکاری و روح منطق است.»

*

انسان‌ها اشرف مخلوقات خداوند هستند که از عقل و اندیشه برخوردارند؛ بنابراین، نباید وقت خود را تلف کنند، چرا که خداوند به انسان اراده آزاد و آزادی انتخاب عطا کرده است تا بتواند از تمام جاه‌طلبی‌های دنیوی دست بکشد و خداوند را که این مواهب را به او عطا کرده است، دوست داشته باشد.

*

در قلب آهنربایی وجود دارد که دوستان خوب و وفادار را جذب می‌کند، این آهنربای نوع‌دوستی و سخاوت است.

*

قلب‌های ما مهره‌ها هستند و عشق الهی رشته‌ای است که آنها را در کنار هم نگه می‌دارد و آنها را در تاجی از وحدت و هماهنگی در کنار یکدیگر نگه می‌دارد.

*

بیایید از خدایی که ما را بر روی این زمین، که خانه بزرگ ماست، قرار داده است، سپاسگزاری کنیم و در شادی، هماهنگی و مطابقت با اراده او زندگی کنیم تا خانه ما آنطور شود که او برای ما می‌خواهد.

*

از جمع فاصله بگیرید و نقاط قوت و پتانسیل خود را کشف کنید. اجازه ندهید روحیه‌تان تضعیف شود و به نظرات منفی دنیا توجهی نکنید. با اطمینان به اینکه قدرت بی‌نهایت خداوند با شماست و گام‌هایتان را حمایت و هدایت می‌کند، در مسیر خود ثابت قدم باشید.

کسانی که از بینش‌های روشن برخوردارند، گل‌های سرخ و حقیقت را از باغ‌های دانش می‌چینند و می‌کوشند تا نفوس را با صفات والا و پاکی که آنها را برای ورود به بهشت حکمت جهانی شایسته می‌سازد، روشن و زیبا سازند.

*

ما نباید از دیگران متنفر باشیم چون با ما متفاوتند، یا به این دلیل که نظراتشان با نظرات ما متفاوت است. همچنین نباید اصرار داشته باشیم که تنها عقاید خودمان درست است. بهتر است با هم بنشینیم و با ذهنی باز و احترام متقابل در مورد نظراتمان بحث کنیم، و به خاطر داشته باشیم که افراد خردمند دعوا نمی‌کنند، بلکه مسائل را با آرامش و منطقی بررسی می‌کنند.

*

نیت‌های خوب مانند الماسی شفاف هستند که نور خدا از میان آنها می‌درخشد و به طور خالص در زندگی ما منتشر می‌شود.

*

پروردگارا، از تو می‌خواهیم که شعله عشق الهی را در دل‌های ما روشن کنی و جان‌های ما را مشتاق خود سازی و روز و شب تو را گرامی بداری، عشق خود را به ما ارزانی دار تا لحظه‌ای که به تو می‌اندیشیم، شادی قلب‌هایمان را پر کند و جان‌هایمان در حضور تو شادمان گردد.

گذشته‌ی تاریک را سوزاندم، بذرهای دلهره و اضطراب آینده را نادیده گرفتم و بر خاکسترهای پراکنده‌ی ترس‌ها و نگرانی‌ها قدم زدم.

بانک شادی شما

لحظه‌ای درنگ کن و فکر کن! آیا بهتر نیست که ساده زندگی کنی و واقعاً ثروتمند باشی؟
پولی که با زحمت فراوان به دست آورده‌اید، اگر بانکتان ورشکست شود، ممکن است از دست برود، اما شادی معنوی که در بانکِ عزم راسخ و اراده‌ی راسخ خود اندوخته‌اید، هرگز از بین نمی‌رود؛ ارزش آن فقط افزایش می‌یابد و چند برابر می‌شود.
شما مدیر و سرمایه‌گذار بانک شادی خودتان هستید اگر بدانید چگونه این دو نقش را به طور کامل ایفا کنید و چگونه پیوسته به سپرده‌های شادی خود بیفزایید، به خواست خدا شکست برای شما غیرممکن است.

*

در سکوت و آرامش، حقیقت همچون خورشیدی که از میان مه می‌تابد، بر آگاهی می‌درخشد.

*

اگر کسی فقط ثروتش را از دست بدهد، در واقع چیزی از دست نداده است، زیرا اگر از سلامتی، مهارت و مدیریت خوب برخوردار باشد، همچنان می‌تواند شاد بماند و پول بیشتری به دست آورد. اگر سلامتی‌اش را از دست بدهد، بیشتر شادی‌اش را از دست داده است. اما اگر هدفش را در زندگی از دست بدهد، هر چیز ارزشمندی را از دست داده است.

*

من به هیچکس به چشم یک غریبه برای خودم نگاه نمی کنم و خوشحالم که با تمام عشقی که خدا در قلبم قرار داده، همه را دوست دارم و نمی توانم هیچکس را از دایره عشقم حذف کنم.

*

وقتی بتوانید ذهن خود را کاملاً متمرکز کنید، حواس شما قادر به نفوذ به هر جایی می‌شوند و ادراک شما سرشار از انرژی می‌شود.

*

یک فرد باید خود و اعضای خانواده‌اش را آموزش دهد که از دیگران غیبت نکنند یا در مورد اشتباهات و خطاهای آنها صحبت نکنند، و در عوض بر خودسازی و اصلاح خطاهای خود تمرکز کنند.

*

ایجاد عشق خالص و بی‌قید و شرط بین زن و شوهر، والدین و فرزندانشان، دوست و دوست، خود و همه، درسی است که ما برای یادگیری آن به این دنیا آمده‌ایم.

*

کسانی هستند که از درس‌های درد و لذت درس نمی‌گیرند و زندگی‌هایی پر از پشیمانی و ناامیدی را سپری می‌کنند، زیرا نه از اعمالی که رنج به بار می‌آورند اجتناب می‌کنند و نه راه‌های خوشبختی را دنبال می‌کنند. تعداد بسیار کمی، پس از سوختن در آتش جهل، از تکرار رفتارهایی که باعث ناراحتی و بدبختی می‌شوند، خودداری می‌کنند. و سپس کسانی هستند که به راحتی تحت تأثیر لذت قرار می‌گیرند و در بند مالیخولیا گرفتار می‌شوند و به یک وضعیت روانی پایدار نیاز دارند که با بینش و تعادل مشخص می‌شود.

*

بدون شادی درونی، فرد خود را گروگان مشکلات و نگرانی‌ها می‌بیند و شادی - دوستان من - تنها به موفقیت و ثروت محدود نمی‌شود، زیرا شادی واقعی مبتنی بر مقابله با انواع شکست‌ها، سختی‌ها و مشکلات زندگی با پشتکار و خوش‌بینی برای خیر و صلاح است.

*

سلامت خوب، کارایی ذهنی، کار رضایت‌بخش و خرد، همگی عناصر حیاتی برای پرورش شادی هستند. رودخانه درونی شادی باید در زیر صخره‌های سخت آزمایش‌های زندگی جاری نگه داشته شود.

*

زندگی و مرگ دو مرحله متمایز از هستی هستند و انسانیت بخشی از حیات جاودان است. وقتی کسی آرامش و روشنی ذهن را می‌یابد، به جوهر معنوی بی‌کران خود دست می‌یابد.

*

اگر علاوه بر توانایی‌های طبیعی خود، از تمام ابزارهای بیرونی موجود برای غلبه بر هر مانعی که بر سر راهتان قرار دارد استفاده کنید، این کار را با توسعه و تقویت قدرت‌هایی که خداوند به شما داده است، انجام خواهید داد.

*

ای محافظ الهی، ای حاضر مطلق، آنگاه که ابرهای جنگ، باران گاز و آتش فرو می‌ریزند، پناهگاه و مأمن من باش.

در مرگ و زندگی، در بیماری و قحطی، در بیماری‌های واگیردار و بلایا، در پریشانی و سختی، همیشه به تو پناه می‌برم.

بگذار بدانم که من روحی جاودانه هستم، که فراز و نشیب‌های کودکی، جوانی، پیری و انفجارهای ناگهانی جهان، مرا تحت تأثیر قرار نداده است.

*

با دوست واقعی بودن، نقش خود را در ایجاد دوستی‌های پایدار ایفا کنید

*

در دنیای رویاها، ما نام‌ها، بدن‌ها، ملیت‌ها، دارایی‌ها و نقاط ضعف خود را فراموش می‌کنیم و ناخودآگاه از آزادی بزرگی لذت می‌بریم که همان آزادی روح است. ما باید آگاهی مشابهی اما آگاهانه از آن آزادی ذاتی ایجاد کنیم.

*

وظایف معنوی باید با تفکر متمرکز و وظایف دنیوی با توجه دقیق انجام شوند. باید پاهای خود را محکم روی زمین و سر خود را بالاتر از ابرهای جهل، در افق‌های درخشان خرد، نگه داشت.

*

نور و قدرت محافظ خداوند پیوسته در درون من می‌تابد و از من عبور می‌کند، و لمس آرامش او چشم خرد را در روح من گشوده است.

زندگی بدون قانون، صاحب خود را به سمت ناراحتی و بی‌ثباتی روانی سوق می‌دهد. کسی که زندگی عاری از نظم و اصول اخلاقی را سپری می‌کند، فردی پر از اضطراب و نگرانی‌های فکری است، در حالی که کسی که خویشتن‌داری و تسلط بر احساسات سرکش را می‌آموزد، راه رسیدن به خوشبختی واقعی را می‌داند.

*

در خلوت معنوی‌ام، آرزوهایم شدت می‌گیرد و قلبم مشتاق شنیدن صدای معشوق الهی است. تمام صداهای غلیظ دنیوی را که در تار و پود خاطراتم پنهان شده‌اند، از خود دور خواهم کرد تا بتوانم به مقدس‌ترین صدایی که جاودانه در آرامش روحم می‌خواند، گوش فرا دهم.

*

خورشید عشق من هرگز از افق اندیشه‌هایم درباره تو فرو نخواهد رفت، و نگاهم را جز به تو فرو نخواهم دوخت، و کاری نخواهم کرد که مرا به یاد تو نیندازد. اعمالی که از جهل و حماقت سرچشمه می‌گیرند، به رویاهای وحشتناک و کابوس‌های هولناک می‌انجامند، پس بگذار تنها رویاهای شیرین دستاوردهای والا را در هم ببافم، زیرا آنها از الهام و هدایت تو زاده می‌شوند.

*

زندگی بدون فهم، خودکشی روحی و جسمی است. خوشا به حال کسانی که فهم دارند، زیرا فهم بزرگترین نیاز در مسیر معنوی و در جاده‌های زندگی است. فهم، چراغ راهنمایی است که راه فرد را روشن می‌کند و موفقیت را به ارمغان می‌آورد. قبل از اینکه کسی بتواند به والاترین هدف زندگی دست یابد، باید این ویژگی اساسی و حیاتی را داشته باشد. فهم باید در هر موقعیتی نیرویی راهنما باشد. مهم نیست که آزمایش‌هایی که با آنها روبرو می‌شویم چقدر دشوار باشند، باید فهم واقعی داشته باشیم.

*

خداوند به ما آسیب و درد نمی‌رساند؛ بلکه این ما هستیم که با فهم و درک خود، یا با سوءتفاهم و عدم درک خود، به خودمان کمک می‌کنیم یا به خودمان آسیب می‌رسانیم.

*

ما باید از خدا بخواهیم که به ما فهم عطا کند، صرف نظر از آزمایش‌هایی که با آنها روبرو می‌شویم یا شرایطی که با آنها روبرو می‌شویم، تنها فهم است که از ما محافظت می‌کند.

*

وقتی تجربیاتم شدیدتر و سخت‌تر می‌شوند، اولین تلاشم این است که در درون خودم به درک متقابل برسم. من شرایط را سرزنش نمی‌کنم یا سعی نمی‌کنم دیگران را اصلاح کنم؛ در عوض، به درونم می‌روم و سعی می‌کنم قلعه معنوی‌ام را پاکسازی کنم و هر چیزی را که ممکن است آن نور درونی را بپوشاند، مانع تجلی قدرت‌های روح شود یا مانع از ابراز آنها شود، از بین ببرم. این راه زندگی موفق است.

*

فرار از مشکلات ممکن است ساده‌ترین راه حل به نظر برسد، اما فرد وقتی با حریفی قدرتمند روبرو می‌شود، قدرت پیدا می‌کند. کسانی که با هیچ مشکلی روبرو نمی‌شوند، نه رشد می‌کنند و نه عزمشان قوی‌تر می‌شود.

*

ترس وقتی که ما فهم و درک داشته باشیم، محو می‌شود؛ در فهم و درک، امنیت و حمایت وجود دارد.

*

من در زندگی با تجربیات زیادی روبرو شده‌ام و سخت‌ترین آنها با افرادی بوده که مرا اشتباه فهمیده‌اند. من افرادی را دیده‌ام که دوستشان داشته‌ام - افرادی که قلبم را به آنها داده‌ام - مرا اشتباه فهمیده‌اند و علیه من شده‌اند. اما این باعث تلخی در من نشده است زیرا تلخی، درک متقابل را تیره می‌کند. من به خودم اجازه نمی‌دهم که از سوءتفاهم دیگران آسیب ببینم. در عوض، اگر پذیرای من باشند، سعی می‌کنم به آنها کمک کنم و برایشان نیت خوب و آرزوهای خوب بفرستم.

*

بزرگترین شادی من در صحبت کردن از شگفتی‌های خداوند با کسانی است که با من هماهنگ هستند و به من اعتماد دارند، و در ابراز اشتیاق آنها برای آن نور الهی که به من آسایش، آزادی و امنیت وصف‌ناپذیری بخشیده است.

*

تمام مشکلاتی که در این زندگی با آنها روبرو می‌شوید، برای الهام بخشیدن و ایجاد انگیزه در شما هستند تا تلاش بیشتری به خرج دهید تا بتوانید به سطوح بالاتری برسید. اراده خود را توسعه دهید تا بتوانید شرایط خود را کنترل کنید، نه اینکه اجازه دهید شرایط شما را کنترل کنند.
برنامه‌های درستی برای زندگی خود داشته باشید تا بتوانید به تمام کارهای خوبی که می‌خواهید انجام دهید و می‌دانید که باید انجام دهید، دست یابید.

*

کسانی که بیش از حد به این دنیا وابسته‌اند، خدا را فراموش می‌کنند و به همین دلیل است که هر آنچه را که عزیز می‌دانیم از دست می‌دهیم.
قانون کیهانی این چیزها را از ما می‌گیرد یا از زندگی ما حذف می‌کند، نه برای مجازات ما، بلکه به عنوان آزمایشی برای دیدن اینکه آیا ما خلقت را بیشتر از خالق دوست داریم یا نه.

*

کسانی که اراده ضعیفی دارند همیشه «بله» می‌گویند، در حالی که روح‌های بزرگ پر از «نه»های ادبی هستند.

*

امروز من توانایی تفکر خلاقانه‌ام را برای رسیدن به موفقیت در هر تلاش ارزشمندی که قصد انجام آن را دارم، فعال خواهم کرد و با انجام این کار، از تمام قدرت‌های اعطا شده توسط خداوند به درستی استفاده خواهم کرد.

*

شادی واقعی اساساً مبتنی بر وضعیت روانی فرد است. رضایت، خرسندی، آرامش و آسودگی خاطر، همگی نشانه‌های شادی هستند.

*

انسان باید برای داشتن سلامت خوب، ذهن کارآمد، ملزومات یک زندگی و کار مناسب، قضاوت صحیح و درک صحیح تلاش کند و نباید به خود اجازه دهد که تسلیم محیط یا شرایط نادرست شود.

*

انسان‌ها اغلب پیله‌هایی می‌بافند که آنها را محصور می‌کند و طناب‌هایی می‌بندند که آنها را به بند می‌کشد. آنها باید علل این محدودیت‌ها را درک کنند تا بتوانند این بیماری واگیردارِ کندرونده را از ذهن و بدن خود ریشه‌کن کنند. این امر باعث تجدید روانی، هموار شدن راه برای شادی، ظهور آگاهی معنوی در افق زندگی آنها و بیداری نیروهای حیاتی درون آگاهی خواهد شد. باید از اعماق جهل به اوج درک و دانش رسید.

*

فردی که ترس شدید را در خود پرورش می‌دهد، همان چیزی را جذب می‌کند که سعی در اجتناب از آن دارد و ترس مداوم به اعصاب آسیب می‌رساند و بیماری را به بدن می‌آورد. وقتی سرشار از قدرت، انرژی و نشاط باشید، بیماری از بدن فرار می‌کند.

*

روحی که از سرود خوش‌بینی لذت می‌برد، دوست ندارد صداهای خشن بدبینی را بشنود، و ذهنی که همیشه به سوی ستاره بیداری معنوی معطوف است، به ذهنی قوی و ریشه‌دار تبدیل می‌شود که تردید یا دوگانگی را نمی‌شناسد.

*

با نگاهی متفکرانه به گلی خیره شدم و بی‌درنگ تو را ای روح کائنات دیدم. گل از عطر حضور تو سرشار بود، گلبرگ‌هایش سرخی معصومیت را در خود داشت و نور طلایی خرد تو در قلبش می‌درخشید. ساقه‌ی باریک و

غنچه‌ی سبز با قدرت تو پشتیبانی می‌شدند و اسرار زندگی و ابدیت در غبار گرده خفته بود. لمس بی‌کران تو زنبور را الهام بخشید و او شروع به نوشیدن شهد شیرینی تو کرد.

*

شگفتی‌های آفرینش، اسرار بی‌پایانت را که در نازک‌ترین برگ علف‌های کنار جاده پنهان شده‌اند، به من نشان بده.

*

هر پدر و مادری باید از خرد و خونسردی پدری و لطافت و عطوفت مادری برخوردار باشد و این دو ویژگی باید در هر یک از آنها متعادل و مکمل یکدیگر باشد.

*

من ستارگان شادی و خوش‌بینی را خواهم پراکند تا غم را از جان‌ها بزدایم، و پرتوهای مشارکت همدلانه را خواهم گستراند تا سوگواران را تسلی دهم.

*

ما امروز اینجا هستیم و فردا مانند ابرها فرود خواهیم آمد - سایه‌هایی صرف در رویای کیهانی اما در پس این تصویر زودگذر و فانی، روح جاودان نهفته است و روح ما بخش جدایی‌ناپذیر آن است.

*

خدا حقیقت واحد است. ما باید دائماً دعا کنیم که آزمایش‌های زندگی مانع از یاد او نشود. وقتی به این روش دعا می‌کنم، نتایج بهتری نسبت به هر زمان دیگری دریافت می‌کنم. سپس، حتی اگر اتفاق جدی‌ای رخ دهد، نمی‌تواند مانع از فکر کردن به او شود. بلکه در حضور مقدس او احساس امنیت و آرامش می‌کنم.

*

زندگی در اینجا تا زمانی که به ساحل امن نرسیم، بی‌ثمر و آشفته به نظر می‌رسد. به همین دلیل است که همیشه می‌گویم من اینجا هستم تا به اهمیت و شکوه حقیقت نهایی شهادت دهم. نباید امیدهای خود را به اهداف زودگذر دنیوی و دلبستگی‌های شکننده مادی ببندیم. چنین پیوندهای سستی ناخودآگاه ما را از والاترین هدفمان دور می‌کند، همانطور که ما را از خود واقعی‌مان دور می‌کند.

*

محیط در افراد توهم ایجاد می‌کند و آنها را در نظر خودشان بزرگ جلوه می‌دهد. جوینده‌ی جدی باید از آن آگاهی محیطی موقت و زودگذر

فراتر رود و حقیقت درون خود را بشناسد تا این حقیقت به محیط طبیعی او و تنها عامل مؤثر در زندگی‌اش تبدیل شود.

از خدا می‌خواهیم که ما را با هدایت الهام بخشد و به سوی خود هدایت کند و به ما کمک کند تا قبل از ترک این دنیا، او را بیابیم. صرف نظر از ماهیت آزمایش‌هایی که با آنها روبرو می‌شویم و دردی که تحمل می‌کنیم، هرگز نباید امید خود را از دست بدهیم که یاری خدا نزدیک است، که او به هر دعای خالصانه و پر از اشتیاق پاسخ می‌دهد، و اینکه او عزیزان خود را رها نخواهد کرد یا آنها را به دست سرنوشت نخواهد سپرد.

*

ثروت لزوماً سلامت، آرامش خاطر یا بهره‌وری را تضمین نمی‌کند، با این حال، وقتی به کارایی و آرامش دست می‌یابیم، در نتیجه به موفقیت مالی متعادلی دست خواهیم یافت.

*

درون تو باغی شگفت‌انگیز و شگفت‌انگیز از افکار ناب وجود دارد که با رایحه عشق، مهربانی، درک و آرامش معطر است. گل‌های آن بی‌نهایت زیباتر از گل‌های زمینی و گیاهان مادی هستند.

*

وقتی عشق پاک خود را می‌بخشی، گل رز معطری کاشته‌ای، و عطر آن عشق و عطر آن درک، ماندگارتر از هر گل زمینی است و این حقیقت است!

*

انسان نباید از هیچ چیز جز خود ترس بترسد، زیرا ترس بزرگترین دشمن موفقیت و سلامتی است. ترس ذهن را مسموم می‌کند، چیزهایی را که از آنها می‌ترسید، به وجود می‌آورد، درد را تشدید می‌کند، به قلب آسیب می‌رساند و به سیستم عصبی و مغز آسیب می‌رساند. بنابراین، باید از طریق ایمان به خدا، تفکر مثبت و خلاق، خوش‌بینی، امید و توکل به حفاظت الهی بر آن غلبه کرد. کسانی که خدا را دوست دارند و در نور او گام برمی‌دارند، نمی‌توانند مغلوب تاریکی ترس شوند، زیرا خدا با آنهاست و هر که خدا را با خود دارد در امان است.

*

تعطیلات با تبادل هدایای معنوی عشق، صلح، شادی، بردباری و آرزوهای خوب، زیباتر و معنوی‌تر می‌شوند.

*

وقتی دل‌هایمان را به سوی خدا می‌بریم و با نهایت عشق و اشتیاق فراوان از او التماس می‌کنیم، او را نزدیک و در بخشش و عطا سریع خواهیم یافت، زیرا با این کار قلب مهربان جهانی و عشق بی‌قید و شرط الهی او را لمس می‌کنیم.

*

زندگی واقعی چیزی بیش از خوردن، کار کردن و خوابیدن است، بنابراین من از موهبت عقل برای جستجو و یافتن خدا استفاده خواهم کرد و از طریق خدمت به برادران و خواهرانم در بشریت برای رستگاری خود تلاش خواهم کرد.

*

بسیاری از مردم به این زمین آمده و آن را ترک کرده‌اند، اما ما هنوز زندگی در اینجا را واقعی می‌دانیم، گویی قرار است برای همیشه اینجا بمانیم. خردمند کسی است که پیوسته خدا را به یاد می‌آورد، زیرا تفکر مداوم در مورد او راه رهایی از این رویای زمینی تولد و مرگ است.

*

خداوند در درون ما نیروها و انرژی‌های خوبی قرار داده است تا بر تمام موانعی که سر راهمان قرار دارند و آزمایش‌هایی که با آنها روبرو می‌شویم، غلبه کنیم و ما باید تلاش کنیم تا آن نیروهای شکست‌ناپذیر و انرژی‌های پایان‌ناپذیر را آشکار کنیم.

*

افرادی هستند که هرگز تغییر نمی‌کنند؛ آنها پیر می‌شوند و به همان عادات و طرز فکرهای قدیمی خود چسبیده‌اند. اینها را می‌توان یادگارهای روانشناختی نامید. برخی از این یادگارها ماهیت معنوی دارند. چنین افرادی زندگی ایده‌آل و آرامی دارند، اما برای توسعه درک یا گسترش افق دید خود تلاش نمی‌کنند و راکد می‌مانند. آنها توانایی درک نیازها، شور و شوق و علایق نسل جوان را ندارند. این ممکن است تا حدودی قابل قبول باشد، اما وقتی نسل جدید را بدون بینش محکوم و نقد می‌کنند، از نظر فکری خشک و انعطاف‌ناپذیر می‌شوند. از سوی دیگر، بسیاری از جوانان به دلیل احترام نگذاشتن به نظرات بزرگان یا گوش ندادن به توصیه‌های آنها، طعمه اشتباهات می‌شوند. آنها فکر می‌کنند که افراد مسن منسوخ شده‌اند و بنابراین نیازی به گوش دادن به آنها یا پیروی از توصیه‌های آنها نیست زیرا ایده‌های آنها قدیمی و منسوخ است. آنها در اشتیاق جوانی خود برای مدرن بودن، تا حد امکان قوانین قدیمی را زیر پا می‌گذارند. اما باید به خاطر داشته باشند که بزرگان وزن و ارزش دارند. آنها سال‌ها زندگی کرده‌اند و چیزهای زیادی دیده و آموخته‌اند. اعضای هر دو نسل قدیم و جدید باید تلاش

کنند تا از یکدیگر بیاموزند، زیرا هم آثار قدیمی و هم جدید مزایا و فواید خود را دارند.

*

هیچ آزمایشی بزرگتر از این نیست که بدانیم خالق ما با ماست. باید انتظار حضور او را داشته باشیم و مشتاق او باشیم، زیرا او از هر نظر مراقب ماست. صرف نظر از مشکلات، هر چقدر هم که غم‌ها، دردها یا بیماری‌ها بزرگ باشند، بیایید از خدا آرامش و تسلی بجوییم و از او حکمت و راهنمایی بخواهیم. او تا زمانی که به او توکل کنیم، او را دوست داشته باشیم و از او کمک بخواهیم، به ما پاسخ خواهد داد.

*

عشق عطر سوسن‌های شکوفا و همخوانی خاموش گل‌های رز است که زیبایی طبیعت را جشن می‌گیرند. عشق ترانه روح، سرودی برای زندگی و رقص موزون و متعادل سیارات در سفر ابدی‌شان در پهنه فضاست. عطش گل‌ها برای نوشیدن پرتوهای خورشید، شکوفا شدن و سیراب شدن با اکسیر حیات است. اشتیاق زمین برای تغذیه ریشه‌های خشکیده با شیره‌اش و پرورش تمام حیات با شیره‌اش است. اراده قدرتمند خورشید برای زنده و پویا نگه داشتن همه موجودات و انگیزه زندگی برای محافظت و مراقبت از آسیب‌پذیران است. لبخند معصومیت است که محبت والدین را برای نوزاد و تسلیم خودجوش را در قلب‌های عاشقان برای ارائه خدمت و آرامش بدون انتظار بازگشت برمی‌انگیزد. نبض دوستی است که قلب‌های شکسته را التیام می‌بخشد و زخم‌ها را التیام می‌بخشد. فریاد قلب است که توصیف را به چالش می‌کشد. شاعری است سرشار از عشق به بشریت، دردمند از رنج آن. حلقه همواره در حال گسترش صمیمیت بین اعضای یک خانواده است که همواره به فضاهای وسیع‌تر و گسترده‌تر تبدیل می‌شود. افق‌ها، زمزمه‌ی زندگی است در قلمرو ذهن‌های باز و آسمان قلب‌هایی که با ستارگان عواطف والا مزین شده‌اند. عشق سعادت روح است که جان‌های عاشق مشتاق آن هستند و آرزوی رسیدن به آن و ارتباط با آن را دارند.

*

پروردگارا، با ما باش و ما را در انجام وظایفمان یاری کن و حضور مبارک تو را که دل را تازه می‌کند و آرامش و امید را در جان می‌دمد، احساس کنیم.

اگر هنگام رانندگی ماشین زندگی خود از ترمزهای خودکنترلی استفاده نکنید، در معرض احساسات کنترل نشده و امیال نادرست ناشی از نفس

خود خواهید بود. باید بتوانید در صورت لزوم از ترمزها استفاده کنید تا از رفتار بی‌ملاحظه، انحراف از مسیر درست و افتادن در گودال درد و رنج جلوگیری کنید. Sup24

سوءاستفاده از کلمات یکی از کشنده‌ترین و مخرب‌ترین سلاح‌ها است. علت اصلی خشم، گفتار تند و آزاردهنده است. باید از غیبت و پرحرفی‌های بیهوده اجتناب کرد، از مشاجرات و اختلافات دوری کرد و خود را از تمایلات پرخاشگرانه رها کرد.

*

اگر زن یا شوهری عصبانی شود و دیگری را تحریک کند، بهترین راه این است که دیگری از محل دور شود و تا زمانی که اوضاع آرام شود، واکنشی نشان ندهد. اگر یکی از آنها سخنان آزاردهنده‌ای بگوید، بهتر است دیگری پاسخ متقابل ندهد، بلکه تا زمانی که اختلافات فروکش کند، آرام بماند. اگر زن بر سر شوهرش فریاد بزند و او با فریاد بلند پاسخ دهد، شوهر دو بار رنج خواهد برد: ابتدا از سخنان نیش‌دار زن و سپس از واکنش تند خودش، که در نهایت قبل از هر چیز به خودش آسیب می‌رساند. این می‌تواند منجر به طلاق یا سایر پیامدهای نامطلوب شود. همچنین مهم است که از لجبازی یا برخورد تحقیرآمیز با دیگری خودداری شود. در عین حال، باید از درگیر شدن در بحث و مشاجره خودداری کرد و در عوض صبر کرد تا آرامش و صلح درونی برقرار شود.

*

نگذارید کسی آرامش شما را بدزدد، و آرامش دیگران را با توهین‌های کلامی (یا کتبی) از بین نبرید. در عصبانیت یا هیجان لحظه‌ای، ممکن است کسی حرف نامناسبی بزند، چیزی که هرگز قصدش را نداشته، و سپس پشیمان شود، در حالی که طرف مقابل آن حرف‌ها را تا بیست سال به خاطر خواهد سپرد. از این نظر، حافظه چیز بدی است. قدرت حافظه اگر به درستی استفاده شود، یک نعمت است، اما اگر به عنوان مخزنی برای کارهای بدی که در حق ما انجام شده است، استفاده شود، مضر است.

وقتی در خدا بیدار شویم، متوجه خواهیم شد که زندگی انسان صرفاً مجموعه‌ای از سایه‌ها و نورهایی است که بر پرده سینمای کیهانی تابیده شده است.

ما عادت داریم چیزهایی را درک کنیم که حواسمان می‌توانند حس کنند و درک کنند، و بیشتر اوقات از نیروهای ظریف اطرافمان بی‌خبر می‌مانیم. با این حال، هر فکری که داریم، ارتعاش ظریفی ایجاد می‌کند. به همین دلیل است که یک فرد نمی‌تواند ماهیت واقعیِ خود را از دیگران پنهان کند. اگر اشتباهی مرتکب شده باشد، آن را در اعماق وجودش می‌داند، حتی اگر فکر کند که آن را پنهان می‌کند، زیرا احساس خطا در افکارش نهفته است و دیگران آن را خواهند دانست زیرا ارتعاشات آن افکار به نحوی از انحاء از طریق اعمالش آشکار می‌شود. این امر در مورد اعمال و افکار خوب نیز صدق می‌کند. وقتیِ به خدا فکر می‌کنیم و نام او را - با صدای بلند، زمزمه یا در سکوت - بر زبان می‌آوریم، ارتعاشی معنوی را در اتر آزاد می‌کنیم که حضور مبارک او را فرا می‌خواند.

*

پروردگارا، پرتوهای عشق تو به طور یکسان بر همه اعضای خانواده کیهانی تو می‌تابد. بشریت به دلیل تفکر ناقص خود، در برابر نور کدر و نفوذناپذیر شده است. باشد که قدرت تو در وجود من نفوذ کند و بخارات غلیظ و تاریک این جهان را از بین ببرد، تا من به آینه‌ای شفاف و صیقلی تبدیل شوم که تصویر خالص و درخشان تو را منعکس می‌کند.

*

عشق باید واقعی باشد، و وقتی از قلب سرچشمه می‌گیرد، واقعی است.

*

اگر به نور الهی روی آورید، قدرتی الهی خواهید یافت که قادر است مسیر شما را روشن و آسان کند و به شما سلامتی، شادی، آرامش، آزادی و موفقیت عطا کند.

*

اگر کسب درآمد دشوار است، دستیابی به تعادل روانی حتی دشوارتر است، بنابراین فرد باید در گفتار، افکار و اعمال فیزیکی خود مهربان و آرام باشد.

انسان‌ها دو طبیعت دارند: طبیعت خانه و طبیعت سالن آرایش. در خانه ما آرامش می‌گیریم و طبیعتِ واقعی خود را احساس می‌کنیم، با این حال اغلب آرزو می‌کنیم که ای کاش از رفتار طبیعی اجتناب می‌کردیم، زیرا با رفتارمان چیزهای زشتی را آشکار می‌کنیم که نباید ابراز می‌شدند، به خصوص اگر به اطرافیانمان آسیب برسانند.

ما وقتی با لباس‌های شیک و لبخند گشاده بیرون می‌رویم، در حالی که افکار و احساساتمان در درونمان در گردش است، ذهنیت سالن را اتخاذ می‌کنیم. در خانه می‌گوییم: «از فلانی ناراحتم و نمی‌توانم او را تحمل کنم»، اما وقتی همان شخص را ملاقات می‌کنیم، با «سلام! حالت چطور است؟» به او سلام می‌کنیم. این جریان‌های متناقض ناسازگاری و احساسات ناسالم بر سیستم عصبی و سایر قسمت‌های بدن تأثیر می‌گذارند.

*

ای خدای مهربانم
من وسعت بی‌کرانت را در افق آرامش دیده‌ام
و من شادی طراوت‌بخش تو را در اعماق وجودم چشیدم.
و پژواک صدایت را در وجدان بیدارم شنیدم
و من به زمزمه تو با ادراکات معنوی‌ام گوش دادم

*

پروردگارا، شیاطین طمع زشت و خودخواهانه را به فرشتگان آرزوهای بلند و سر به فلک کشیده، جهل دردناک را به خرد مبارک و تنبلی پست را به طلای ناب دستاوردهای معنوی درخشان تبدیل کن.

*

پروردگارا، ما را پاک گردان، سستی و بی‌عملی ما را به غیرت و عزم راسخ، و افکار نادرست ما را به فهم حقیقت تبدیل کن.

عشق چیست؟

عشق، عطر سوسن‌های شکفته است

و همنوایی گل‌های رز خاموش

تجلیل از زیبایی طبیعت

عشق ترانه‌ای از روح است که برای زندگی می‌خواند

و رقص موزون و هماهنگ سیارات

در سفر ابدی‌اش به اعماق فضا

این عطش گل‌ها برای نوشیدن نور خورشید است

و شکوفا می‌شود و با اکسیر حیات تغذیه می‌شود

این حسرت زمین است

تا ریشه‌های تشنه را با شیر خود سیراب کند

و پرورش انواع حیات با جوهر حیات

این اراده‌ی قدرتمند خورشید است

برای زنده و فعال نگه داشتن همه موجودات زنده

نیروی محرکه زندگی است

برای محافظت و مراقبت از افراد زیر سن قانونی

این لبخند معصومیت است که مهر پدری را برمی‌انگیزد

روی نوزاد

و تسلیم خودکار در دل‌های عاشقان

ارائه خدمات و تسلیت رایگان

نبض دوستی است

کسی که قلب‌های شکسته را التیام می‌بخشد و زخم‌ها را التیام می‌بخشد

این ندایی به قلب است که توصیف را به چالش می‌کشد

او شاعری سرشار از عشق به بشریت است

آنکه از بدبختی خود رنج می‌برد

این حلقه صمیمیت بین اعضای یک خانواده است

دائماً در حال گسترش و عریض شدن به سمت فضاهای بزرگتر است

و زمینه‌های گسترده‌تر

زمزمه زندگی است

در افق ذهن‌های باز

و آسمان دل‌ها، مزین به ستارگان احساسات والا

عشق، شادی روح است

آنچه که جان‌های عاشق آرزویش را دارند

و او مشتاق است که به او برسد و با او ارتباط برقرار کند

زندگی را دیدم

همچنان که در میان تپه‌های سرسبز و دره‌های علفزار قدم می‌زدم

قدم زدن در میان درختان و گل‌ها

من زندگی را در حال بازی و تفریح دیدم

پرتوهای طلایی‌اش را در قرص خورشید دیدم

و دیدم که او در انبوه ابرها ناپدید شد

صدای خنده‌اش را در جویبارهای شاد شنیدم

و او سخاوتمندانه از قطرات باران اشک می‌ریزد

دیدم که او روی شاخه‌های درخت تاب می‌خورد

و گل‌های داوودی از شادی می‌رقصند

من آن را در آواز پرندگان و چهچهه بلبلان شنیدم

سایه‌هایش را دیدم که دامنه‌ها را در بر گرفته بودند

شبنمش قلب گل‌های رز را مرطوب می‌کند و گونه‌هایشان را می‌بوسد.

علف‌های شبنم‌زده را دیدم که به پاهایش چسبیده بودند

درست مثل اینکه دیدمش داشت علف‌های هرز مزرعه را سم‌پاشی می‌کرد

با قطرات عشق، طراوت و زیبایی‌اش را افزون می‌کند

نفس معطرش را که با نسیم صبحگاهی حمل می‌شد، استشمام کردم.

آرامشش را حس کردم و دستانش را دیدم که برکت می‌پراکندند

در هر دره و گوشه ای

زندگی چقدر شگفت‌انگیز است!

و چه شیرین است قدم زدن با او

دست در دست

در مسیرهای مبارکش!

درود بر شما

موجود ناشناخته یا جن ناخودآگاه

همچنان که در مسیر پیشرفت می‌کنیم و درک معنوی‌مان عمیق‌تر می‌شود، احساس می‌کنیم که با یک تضاد درونی قدرتمند روبرو هستیم. اما این احساس صرفاً یک توهم است؛ عکس آن صادق است. به نظر می‌رسد ماهیت عجیب، گیج‌کننده و دمدمی مزاج آن «موجود ناشناخته» در درون ما، از عناصر وصف‌ناپذیری تغذیه می‌کند که از قلمروهایی فراتر از درک آگاهی انسانی ما سرچشمه گرفته‌اند.

به نظر می‌رسد این موجود در مکانی نادیده ساکن است و می‌توان او را به شخصی از سیاره‌ای دیگر تشبیه کرد که مهمان ماست، هرچند از نظر علایق، ایده‌ها، عادات، جاه‌طلبی‌ها و آرزوهای دور و دراز هیچ ارتباطی با او نداریم.

به نظر می‌رسد این موجود ناشناخته ایده‌هایی درباره زندگی پس از مرگ دارد که بی‌نهایت بزرگتر و دقیق‌تر از ایده‌های ماست. به نظر ما می‌رسد که او تنها درک ضعیفی از ضروریات مبرم و نیازهای عملی وجود زمینی ما دارد.

به نظر می‌رسد دوست ناشناس ما ما را نادیده می‌گیرد، بی‌شک غرق در اسرار کیهان است و وقتی ما را به یاد می‌آورد و می‌خواهد ما را خوشحال کند، حرکتی عجیب و به ظاهر غیرمنطقی انجام می‌دهد که ما را از تعادل خارج می‌کند، آرامش ما را به هم می‌زند و ما را گیج و مبهوت می‌کند.

ما اغلب معتقدیم که این موجود ناشناخته ما را مسخره می‌کند و توانایی‌های ما را به سخره می‌گیرد، گویی بدون کوچکترین توجهی به احساسات یا همدلی با شرایط ما، با ذهن ما بازی می‌کند. گاهی اوقات به نظر می‌رسد که ما را آزار می‌دهد و عصبانی می‌کند، و هیچ لطفی که شایسته قدردانی یا هیچ منفعت ملموسی باشد به ما ارائه نمی‌دهد.

به نظر می‌رسد این موجود قادر به انجام معجزات و شگفتی‌های مختلف است، اما با وجود حضورش در درون ما، برقراری ارتباط با آن و بهره‌مندی از توانایی‌های نامحدود و قدرت‌های ماوراء طبیعی‌اش برای ما دشوار است.

این موجود پنهان را می‌توان به کودکی لوس تشبیه کرد که به اسرار آسمان و زمین دسترسی پیدا کرده است. او از این اسرار استفاده می‌کند و قدرت‌ها را هر طور که می‌خواهد، بدون هیچ محدودیت یا پاسخگویی، کنترل می‌کند.

به نظر می‌رسد او همه چیز را می‌داند، اما نمی‌داند چگونه از آن دانش به درستی استفاده کند. دستان او پر از گنجینه‌هایی است که آنها را در مسیر اشتباه و در زمان نامناسب هدر می‌دهد.

ما او را می‌بینیم که به تشنگان نان و به گرسنگان آب می‌دهد (و به بی‌دندان‌ها شیرینی می‌دهد)

او ناسپاسان را غرق در نعمت می‌کند و گدایان را از هدایا محروم می‌سازد

او کسانی را که از او می‌گریزند، تعقیب می‌کند و از کسانی که مشتاق دیدار او هستند، می‌گریزد.

آن نیروی پنهانی که گاهی اوقات فرد را با انرژی عجیب و شگفت‌انگیزی که بادها و ارواح را به چالش می‌کشد، شارژ می‌کند، چیست؟

چه نیرویی سطح ارتعاش و انرژی را به گونه‌ای بالا و پایین می‌برد که به فرد کمک می‌کند هنگام خروج از اتاق گرم در یک صبح سرد و برعکس، دمای خود را متعادل کند؟

آن موجود ناشناخته با چنان مهارت خارق‌العاده‌ای عمل می‌کند که هرگز به ذهن شیمیدان برجسته یا مهندس زیرک خطور نمی‌کند.

آیا ممکن است چنین قدرتی در طول این عمر کوتاه روی زمین جمع شود؟

نه دوستان من، میلیون‌ها سال طول کشید تا آن «غریبه» این مکانیسم بدنی را که ما به حواس پنجگانه نسبت می‌دهیم، کامل کند. برای مثال، برای ذهن هوشیار غیرممکن است که مقدار دقیق قندی را که باید به جریان خون پمپ شود، بداند. اگر آن مقدار خیلی کم یا خیلی زیاد باشد، نتایج فاجعه‌بار خواهد بود.

ما رو در روی قدرتی ایستاده‌ایم که درباره آن اطلاعات بسیار کمی داریم و باید آن را بشناسیم. بهترین راه برای انجام این کار، به چالش کشیدن آموخته‌هایمان تا کنون و آماده کردن خود به شیوه‌ی معلم بزرگ است که گفت: «تا مانند کودکان نشوید، به پادشاهی خدا راه نخواهید یافت.»

به عبارت دیگر، تا زمانی که فردی سادگی، پاکی و ایمان کودک را نپذیرد، قادر به پیشرفت معنوی قابل توجهی نخواهد بود.

شاید مدیتیشن علمی ساده‌ترین راه برای تشخیص آن قدرت درونی پنهان باشد، اما اکثر مردم انگیزه‌ای برای مدیتیشن ندارند و ترجیح می‌دهند به روش خودشان یا صرفاً با نشستن در سکوت به آن دانش دست یابند - حتی اگر افکارشان مانند گردبادی در هر جهتی در حرکت باشد. برخی ممکن است بگویند: "من باید در تجسم‌های آینده به آن دانش دست یابم و عجله‌ای ندارم. ناخودآگاه من ممکن است روزی مرا بیدار کند، اما نیازی به تلاش آگاهانه برای دستیابی به آن نیست."

مهم نیست چند سالمان است، چند بار در زندگی شکست خورده‌ایم، یا دیگران در مورد ما چه فکری می‌کنند. مهم نیست چه ژن‌هایی داریم یا در چه شرایطی زندگی می‌کنیم. هیچ‌کدام از این‌ها برای مهمان پنهانی که در درون ما ساکن است، مهم نیست. تنها چیزی که می‌خواهد این است که به او اجازه دهیم از بدن، انرژی، ذهن و آگاهی ما استفاده کند و کنترل هر

جنبه‌ای از زندگی‌مان را به او بسپاریم. این کاری است که اگر می‌خواهیم به قله‌هایی که در انتظارمان هستند برسیم، باید انجام دهیم.

وقتی در مورد وقایع زندگی خود تأمل می‌کنیم، آیا این درست نیست که متوجه می‌شویم نیرویی پنهان ما را هدایت کرده و از بسیاری از خطرات در امان داشته است؟ اما به محض اینکه خطر به آرامی از سر راهمان کنار می‌رود، چه سریع آن نیرو را فراموش می‌کنیم!

آن قدرت هرگز ما را ترک نکرده و نخواهد کرد و هر زمان که به آن نیاز داشته باشیم، همیشه آنجاست تا به ما کمک کند، همانطور که معلم بزرگ گفت: "من تا پایان جهان با شما هستم"

اگر شرح حال مردان و زنان بزرگ را در طول نسل‌ها بخوانیم، متوجه می‌شویم که در هر حادثه‌ای، هر چقدر هم کوچک، و هر روشی که به کار گرفته شده باشد، چه از طریق دعای پرشور و چه از طریق تأکید عمیق، نتیجه همیشه یکسان بوده است.

این غول زندانی درون ما در حرکت مداوم است و تلاش می‌کند تا یک بار برای همیشه آزاد شود. چه زمانی آگاهانه آن را رها خواهیم کرد و به سوی آزادی و پیروزی دنبالش خواهیم رفت؟

بیایید از همین حالا شروع کنیم و به غول درونمان فرصتی بدهیم، آنگاه خواهیم دید که زندگی چقدر شیرین خواهد بود و چگونه با نور شادی و پیروزی، به یاری خدا، خواهد درخشید.

درود بر شما

صحنه‌هایی از هند و یک رؤیا

هند از هر نظر نمونه‌ی کوچکی از جهان است. کشوری با انواع و اقسام اتمسفر، آب و هوا، ادیان، مشاغل، هنرها، مردم، مناظر، زبان‌ها و فرهنگ‌ها.

تمدن هند به هزاران سال پیش بازمی‌گردد و حاکمان، فرزانگان و راهنمایان آن، اسنادی از خود به جا گذاشته‌اند که گواه وجود و اصالت تمدن آریایی در هند و سند است.

بسیاری از گردشگران اروپایی از هند دیدن می‌کنند و جادوگران، شمشیرزنان و افسونگران را در خیابان‌های آن می‌بینند و معتقدند که این بهترین چیزی است که هند ارائه می‌دهد، غافل از اینکه این چهره‌ها نمایانگر جوهره واقعی هند نیستند. زندگی و نشاط واقعی هند در فرهنگ معنوی آن نهفته است که از زمان‌های قدیم آن را به دیگ جوشانی از ادیان و باورها تبدیل کرده است.

درست است که غرب می‌تواند بسیاری از شیوه‌ها، روش‌ها و اصول صحیح تجارت و توسعه منابع طبیعی و انسانی را به هند بیاموزد و درست است که هند به رهبران دوراندیشی مانند هنری فورد و توماس ادیسون نیاز دارد، اما جهان غرب نیز آگاهانه یا ناخودآگاه تشنه درس‌های عملی و معنوی است که هند در طول تاریخ در آنها تخصص داشته است.

علم در شهرهای غربی آنقدر پیشرفت کرده است و چنان گام‌های سریعی برداشته است که نیازهای مادی مردم - سرپناه، غذا و پوشاک - به راحتی در دسترس است. با این حال، آسایش جسمی و مادی بدون آسایش روانی، آرامش و تسلی معنوی کافی نیست.

بزرگترین و غنی‌ترین میراث هند در روش‌ها و مسیرهای معنوی نهفته است که توسط محققان معنوی روشن‌بین و روشنفکر هندی در طول قرن‌ها کشف شده‌اند. این میراث به فرهنگ معنوی و علمی بشریت کمک کرده و همچنان کمک می‌کند.

هند سرزمین اسرار است، اما این اسرار تنها قلب‌هایشان را به روی کسانی که با آنها همدردی می‌کنند، کسانی که با جدیت و خلوص نیت در جستجوی حقیقت هستند، می‌گشایند.

هند به داشتن بلندترین و باشکوه‌ترین کوه‌های جهان می‌بالد: هیمالیا، دارجلینگ در شمال هند که اغلب به دلیل زیبایی طبیعی نفس‌گیرش، سوئیس هند نامیده می‌شود. همچنین دارای ویرانه‌های باستانی قلعه‌ها، دژها و کاخ‌های سلطنتی بی‌نظیر در دهلی و همچنین رودخانه پهناور گنگ و ارتفاعات هیمالیا با غارها و خلوتگاه‌هایشان برای تفکر و تأمل در نور و حکمت الهی است.

شهر آگرا در هند به یکی از شگفتی‌های جهان، تاج محل، می‌بالد؛ اوج هنر معماری و زیباترین رویاهای بشر که در سنگ مرمر صیقلی و مرمر سفید نفیس تجسم یافته و عشق انسانی را جاودانه می‌کند.

هند همچنین دارای جنگل‌های تاریک و انبوهی است که ببرها و شیرها در آن پرسه می‌زنند. هند همچنین دارای آسمان آبی است که در هنگام غروب آفتاب، زمانی که پرتوهای خورشید به توده‌ای از شعله‌های نارنجی سوزان تبدیل می‌شوند، باشکوه‌تر و زیباتر می‌شود.

هند همچنین دارای انواع و رنگ‌های بی‌شماری از میوه‌ها و سبزیجات شرقی و نژادهای مختلف مردم است که همه اینها با هم هند را به یک دیگ ذوب شگفت‌انگیز، شگفت‌انگیز و فراموش‌نشدنی تبدیل می‌کند.

هند سرزمین تضادهای عظیم است، جایی که ثروت وقیحانه در کنار فقر مطلق وجود دارد، و جایی که اوج خلوص فکری با زندگی روزمره و خشن همزیستی دارد. در هند، رولزرویس و گاری گاوی پیدا خواهید کرد، همانطور که فیل‌ها را در تخت روان‌های مزین و کالسکه‌های باشکوه اسبی خواهید یافت.

در شمال هند، افرادی با چشمان آبی و موهای بور پیدا می‌کنیم، در حالی که در جنوب گرم‌تر، پوست تیره‌ای را می‌بینیم که از گرمای خورشید گرمسیری برنزه شده است.

از ابتدا تا انتها، هند واقعاً سرزمین شگفتی‌ها و تناقض‌هاست. زندگی اگر از یک مسیر واحد پیروی کند، یکنواخت می‌شود. اما در هند، احساس می‌کنید که زندگی یک ماجراجویی بزرگ پر از شگفتی‌ها و رازهایی است که هرگز تصور نمی‌کردید.

هند ممکن است آسمان‌خراش‌های فیزیکی یا تجملات و سرگرمی‌های مدرن بیش از حد که اعصاب معنوی را تحت فشار قرار می‌دهند، نداشته باشد.

درست است که هند نقص‌های خودش را دارد، همانطور که همه ملت‌ها نقص‌های خودشان را دارند.

اما هند آسمان‌خراش‌های معنوی دارد: غول‌های معنوی فروتن و واقع‌بین که می‌توانند به همنوعان خود بیاموزند که چگونه از هر شرایط زندگی، شادی معنوی کامل را استخراج کنند.

این صوفیان با مبانی علمی، که از طریق تلاش و تجربه خود به حقیقت و واقعیت پی برده‌اند، می‌توانند به دیگران در توسعه بینش خود کمک کنند و آب گوارای آرامش و رضایت را از خاک زندگی روزمره خود استخراج کنند.

تصویری آسمانی در غروب آفتاب

معلم فرزانه پاراماهانسا دیدگاه خود را اینگونه توصیف می‌کند:

از بالکن خانه‌ام به سمت غرب خیره شدم و بر بال‌های خیال، تا کرانه‌های افق دوردست اوج گرفتم. در سمت راست و چپم، دو رشته‌کوه دیدم که خیلی زود به رنگ بنفش مرموزی تبدیل شدند. وقتی دوباره نگاه کردم، دستی نامرئی آنها را در حجابی از آبی تیره پوشانده بود. پشت سرم شهر گوادالاخارا قرار داشت که در گرگ و میش غروب آفتاب غرق شده بود. آسمان شرق اکنون با رنگ‌های صورتی ملایم آراسته شده بود. به جلو که نگاه کردم، چشمانم شهری جادویی از جزایر آبی را دید که در دریاچه‌ای از طلا شناور بودند.

در این مجمع‌الجزایر جادویی آبی، تپه‌ای عظیم از سنگ آهک آبی رنگ، احاطه شده توسط ابرهای آتشفشانی خاکستری-سفید که از خود آبفشان‌هایی از گدازه‌های آتشین قرمز-طلایی فوران می‌کردند و مانند رنگین‌کمانی به سمت دریاچه آرام سرازیر می‌شدند، سر بر می‌آورد. شعله‌های طلایی شدید، جزایر آبی را در هاله‌های فروزان نور احاطه کرده بودند.

قله آبی و تاج آتشینش مانند دوقلوهایی بر سطح آن دریاچه طلایی خاموش منعکس می‌شدند و در منتهی‌الیه سمت راست، دریاچه‌ای کوچک و آرام می‌درخشید، که مانند ماه کاملی که در میان امواج ابرها شناور است، در سینه یکی از جزایر آبی آرمیده بود.

مدت زیادی در شهر غروب خورشید و ابرهای سراب‌مانند پرسه می‌زدم، شناور بر سطح دریاچه با نور طلایی ظریفش و چه باشکوه بودند آن آب‌های طلایی که با خوشه‌های یخ سرخ پوشیده شده بودند و در هر جهت تا لبه ابدیت پراکنده بودند.

تصور می‌کردم که حوریان کوچک نور، ارواح نیک‌اندیشی روی این زمین هستند و پس از پشت سر گذاشتن موفقیت‌آمیز تمام آزمون‌های زندگی، به آنها اجازه داده می‌شود که پرسه بزنند و رویاهای خود را آنطور که می‌خواهند تجسم بخشند. هر روز هنگام غروب آفتاب، این حوریان

رویاهای آسمانی خود را در شهرهای اثیری که توسط دریاها و دریاچه‌های طلا احاطه شده بودند، متراکم می‌کردند. آنجا، فراتر از چنگال غم‌ها و فراتر از دام‌های این دنیای خاکی با تمام تراژدی‌ها و دردهایش، فراتر از همه مصائب، این موجودات نور قرمز را تنفس می‌کردند، پرتوهای نارنجی را می‌نوشیدند و در میان دریایی از نورهای رنگارنگ پرسه می‌زدند و شنا می‌کردند.

در اینجا، آن پری‌های دریایی رویاهای خود را برآورده می‌کردند و خیالات خود را فوراً همانطور که می‌خواستند تجسم می‌بخشیدند، سپس به خواست خود حل می‌شدند و ناپدید می‌شدند.

در اینجا، آن موجودات از گنجینه‌های رضایت و خرسندی بهره‌مند بودند و سخاوتمندانه رویاهای همه کسانی را که در دنیای شگفت‌انگیز و جادویی خود به دیدارشان می‌رفتند، برآورده می‌کردند.

اینجا او مجبور نبود مثل آدم‌ها منتظر بماند و آرزو کند تا رویاهایش به حقیقت بپیوندند و آرزوهایش محقق شوند، بلکه او همانطور که آرزو داشت، رویا می‌دید و با اراده‌ی خودش به تمام آن رویاها و آرزوها رسید.

آن شهر غروب آفتاب در جزایر رویاها، رویایی بود که در اعماق ناخودآگاه من کمین کرده بود و امروز به راستی به حقیقت پیوسته است. به راستی که من گنجینه‌های پنهان روحم را دیده‌ام و نور آن مرا فرا گرفته و درخشش آن مرا خیره کرده است!

درود بر شما

لامپ‌های روشنایی

ما خداوند را به خاطر هدیه هر سال نو و به خاطر امیدها و وعده‌های تحقق آن، ستایش و شکر می‌کنیم.

هیچ قدرتی بزرگتر از تضرع خالصانه و از صمیم قلب برای ارتباط با خدا، ایجاد تغییرات شگفت‌انگیز در زندگی افراد و شرایط جهان و دستیابی به صلح و برادری انسانی وجود ندارد.

از خداوند متعال می‌خواهیم که دعاهای خالصانه‌ی فردی، برداشت‌های والا و دانش روزافزون، به نیروی معنوی مبارکی تبدیل شود که تغییرات واقعی را در جامعه به ارمغان بیاورد.

پروردگارا، ما را برکت ده تا با نور تو و چراغ‌های روشنگر راه‌ها هدایت شویم، و عشق تو را در دل‌های خود و دیگران بیدار کنیم، و مشعل‌های نور زنده را حمل کنیم و استعدادهای خود را در آنچه تو را خشنود می‌کند و به مردم سود می‌رساند، به کار گیریم.

به ما کمک کن تا خود را به مجرایی تبدیل کنیم که از طریق آن انرژی کیهانی و نور هدایتگر تو بتواند برای کمک به دیگران و کاهش بدبختی و رنج آنها جاری شود، زیرا به لطف تو ما قدرت داریم که به بشریت و خودمان کمک کنیم.

ما خوش‌شانسیم که می‌توانیم با کسانی که رنج می‌برند همدردی کنیم
ما ایده‌ها و نیات خوب را در سراسر جهان گسترش می‌دهیم
باشد که صلح و برادری به یک تجربه زنده تبدیل شود
«همانطور که در آسمان است، در زمین نیز هست»

{سلام، نامی از نام‌های خداوند متعال است که آن را در زمین قرار داده است، پس آن را در میان خود منتشر کنید.}

* * *

یکی از دانش‌آموزان به معلم پاراماهانسا گفت که جایگزینی عادت‌های مضر خود با عادت‌های مفید برایش دشوار است و از او نصیحت خواست، بنابراین معلم گفت:

نباید امید به خودسازی را از دست بدهید

انسان فقط زمانی پیر می‌شود که از تلاش برای تغییر مثبت خودداری کند

آن حالت رکود، به نظر من، یک حالت «هرمی» واقعی است.

وقتی کسی می‌گوید «من نمی‌توانم تغییر کنم» و این را بارها و بارها تکرار می‌کند
به او می‌گویم: «خب، حالا که تصمیم گرفته‌ای اینطور باشی، همان جایی که هستی بمان.»

شرایط فعلی فرد هر چه که باشد، می‌تواند از طریق انضباط شخصی، تغذیه مناسب و پیروی از دستورالعمل‌های بهداشتی، به سمت بهتر شدن تغییر کند.

چرا فکر می‌کنی قادر به تغییر نیستی؟ رکود فکری علت پنهان ضعف است. هر کسی ویژگی‌هایی دارد که پیشرفت او را محدود می‌کند. این ویژگی‌ها توسط خدا در طبیعت انسان قرار داده نشده‌اند، بلکه ساخته دست بشر هستند. اینها نقص‌هایی هستند که باید از شر آنها خلاص شوید و می‌توانید...

به یاد داشته باشید که عادت‌های یک فرد چیزی بیش از بیان بیرونی افکار درونی او نیستند.

وقتی تصمیم به تغییر می‌گیرید، نیروهای زیادی برای حمایت از شما و تقویت تصمیمات مثبت شما گرد هم می‌آیند.

و به یاری خدا

باغ سال نو

پژواک‌های سال گذشته، با غم‌ها و خنده‌هایش، محو شده‌اند

و اینک طنین سرود سال نو که با شور و شوق می‌خوانند، نوید امید می‌دهند و زمزمه می‌کنند:

«زندگی‌ات را بی‌نقص از نو بساز»

علف‌های هرز ترس‌های قدیمی را رها کن

از باغ متروکه گذشته، او تنها بذر شادی‌ها، دستاوردها، امیدها، اندیشه‌ها و کردارهای نیک و آرزوهای والا و والا را گرد آورد و ذخیره کرد.

در خاک شبنم‌زده‌ی هر روز جدید، آن دانه‌های قدرتمند را بکارید، به آنها آب بدهید و از آنها مراقبت کنید تا رشد کنند و زندگی شما را با مزایای کمیاب شکوفایی پر کنند.

زمزمه‌های سال نو:

«روح اسیر عادت‌ها را بیدار کنید و آن را به انجام تلاش‌های جدید و سودمند ترغیب کنید. هرگز از تلاش دست نکشید و هرگز آرام نگیرید تا به آزادی ابدی برسید و بر کارما (پیامدهای تعقیب و گریز مداوم اعمال گذشته) غلبه کنید.»

با ذهنی تازه و سرمست از شادیِ همواره تازه شونده، بیایید با هم شادی کنیم و دست در دست هم به سوی خانه آسمانی که دیگر هرگز از آن بیرون نخواهیم رفت، گام برداریم.

یک داستان موفقیت

هنوز اولین باری که از اراده‌ام برای کمک به دیگران استفاده کردم را به خاطر دارم.

من و یکی از دوستانم آن زمان فقط پسر بچه بودیم. یک روز به او گفتم:

«ما پانصد (فقیر) را سیر خواهیم کرد»

او با تعجب پاسخ داد: اما ما حتی یک پنی هم نداریم!

به او اطمینان دادم و گفتم: «با وجود این، پروژه ادامه خواهد یافت و من معتقدم که پول از طریق شما خواهد رسید.»

او با تمسخر پاسخ داد: «چه پروژه‌ای! این غیرممکن است!»

حس اطمینانم مرا واداشت که بگویم: «به هیچ وجه مادرت را ناراحت نکن، اما هر کاری که از تو می‌خواهد انجام بده.»

یک روز بعد او به سمت من دوید و به من گفت:

«داشتم حمام می‌کردم که مادرم صدایم کرد. می‌خواستم در جوابش بگویم: «الان که حمام می‌کنم مزاحمم نشو.» اما در عوض از او پرسیدم چه می‌خواهد و او از من خواست که به دیدن عمه‌ام که نزدیک خانه‌مان زندگی می‌کند بروم، بنابراین به او گفتم: «شنیدم و اطاعت می‌کنم.»»

«وقتی رفتم دیدن عمه‌ام، اولین چیزی که به من گفت این بود: 'اون پسر دیوونه کیه که باهاشی؟ عقلت رو از دست دادی؟ این چه پروژه‌ایه که شنیدم قراره شما دو تا به پانصد نفر غذا بدید؟!'»

از دستش عصبانی شدم و گفتم: «الان باید بروم.» و خواستم از خانه‌اش بیرون بروم. اما او حرفم را قطع کرد و گفت: «دوستت شاید دیوانه باشد، اما فکر خوبی دارد. این اسکناس بیست روپیه‌ای را بگیر» (این مبلغ در اوایل قرن بیستم مبلغ قابل توجهی بود).

پسرک آنقدر شگفت‌زده شد که نزدیک بود غش کند. فوراً به سمت من دوید و خبر را به من داد. وقتی برای خرید برنج و سایر مایحتاج جشن رفتیم، همسایه‌ها از نقشه ما باخبر شدند و غذای بیشتری پیشنهاد دادند. در نهایت، ما به دو هزار نفر (۲۰۰۰ نفر) غذا دادیم!

همین اراده که با جریان مقدس عجین شده بود، اولین کتابخانه‌ای را که تأسیس کرد، یعنی کتابخانه ساراسواتی در کلکته، را پدید آورد.

وقتی تصمیم به انجام کارهای نیک می‌گیرید، اگر اراده‌ای پویا و مؤثر به کار بگیرید، آنها را به انجام خواهید رساند. در هر شرایطی، اگر پافشاری کنید، خداوند وسایلی را فراهم می‌کند که از طریق آنها به آنچه می‌خواهید برسید.

این حقیقتی است که عیسی مسیح به آن اشاره کرد وقتی که گفت: «اگر ایمان داشته باشید و شک نکنید... آنگاه می‌توانید به این کوه بگویید، 'حرکت کن و خود را به دریا بینداز'، و این کار انجام خواهد شد.»

[و در حدیث شریف آمده است: هرگاه خدا را خواندی، در دعایت مصمم باش.]

اگر به طور مداوم از اراده خود استفاده کنید، صرف نظر از موانع، همچنان قادر خواهید بود به موفقیت، سلامتی و قدرت کمک به دیگران دست یابید و مهمتر از همه، به هماهنگی با خدا دست خواهید یافت. این اراده‌ای است که باید پرورش یابد: اراده‌ای که اقیانوس‌های تردید و شکست را در انجام کار خوب و رسیدن به آنچه امید می‌رود، خشک می‌کند.

* * *

به اعماق تابناک وجودت بنگر، در آنجا پتانسیل نامحدودی برای زیبایی، خرد و پاکی خواهی یافت.

از خداوند متعال می‌خواهیم که با این اعتقاد راسخ که توانایی تجلی طبیعت والاتر درون خود را دارید، به استقبال سال نو بروید.

محیط و نتایج اعمال گذشته، شما را با صفات، ویژگی‌ها و عادات خاصی احاطه کرده است، اما اینها صرفاً ظواهر موقتی هستند و در زیر آنها، ماهیت واقعی شما - روح والا - نهفته است که آزادی مطلق برای انتخاب مزایا و ویژگی‌هایی دارد که می‌خواهید در حین ایفای نقش‌های خود در صحنه این جهان داشته باشید و به نمایش بگذارید.

آیا آرمان‌های معنوی در درون شما در حال جوشیدن هستند، در قلب‌هایتان می‌لرزند و شما را ترغیب می‌کنند که آنها را در دستور کار سال آینده خود قرار دهید؟ اگر پاسخ مثبت است، گذشته را فراموش کنید، درس‌های آموخته شده از آن را حفظ کنید و با یاری خداوند برای رسیدن به آنچه می‌خواهید، پیش بروید.

آنها هر روز را فرصتی جدید برای کنترل عادات و احساسات نامطلوب، زندگی در صلح، عشق ورزیدن و گسترش خوش بینی و شادی در این جهان می‌دانستند.

لحظه‌ای که اراده‌ی خود را برای ایجاد تغییرات مثبت بیدار می‌کنید و با اعمال خود از آن حمایت می‌کنید، نیروهای کیهانی نامرئی از جانب پروردگار مهربان شروع به تقویت تلاش‌های شما می‌کنند. هرچه بیشتر در تصمیمات خود پشتکار داشته باشید، نیروهای خیر در زندگی شما بیشتر و قدرتمندتر خواهند شد - این یک قانون تغییرناپذیر الهی است.

روز اول ممکن است سخت باشد، اما روز دوم ممکن است کمی آسان‌تر باشد، و روز سوم حتی آسان‌تر. بعد از چند روز، متوجه خواهید شد که موفقیت قابل دستیابی است و کسانی که پشتکار دارند و به تلاش‌های خود برای یک سال کامل ادامه می‌دهند، خود را متحول خواهند یافت.

به کسانی که آرمان‌های معنوی دارند، می‌گوییم: بگذارید آرزوی ارتباط با خدا بزرگترین چیز در زندگی شما باشد. از طریق تفکر در مورد خدا و مراقبه در مورد اوست که اطمینان بی‌چون و چرا دریافت می‌کنیم که او ما را تا ابد دوست دارد، زیرا ما به او تعلق داریم، صرف نظر از گام‌های نادرستی که ممکن است در جهت اشتباه برداشته باشیم.

وقتی احساس می‌کنیم که بی‌قید و شرط دوست داشته می‌شویم، آیا این ما را ترغیب نمی‌کند که تمام تلاش خود را بکنیم و به ما کمک نمی‌کند تا گذشته را با تمام شکست‌ها و ناامیدی‌هایش رها کنیم؟ وقتی احساس می‌کنیم که دوست داشته می‌شویم و کسی هست که ما را دوست دارد، احساس اطمینان می‌کنیم و قلبمان شاد می‌شود.

با وجود تمام وظایف و فعالیت‌ها، باید زمانی را برای کاوش در اعماق وجودمان، کاوش در درونمان و تجدید روحمان با عشق و آرامش الهی اختصاص دهیم.

اگر خدا را دوست داشته باشیم و هر روز صادقانه برای خشنود کردن او تلاش کنیم، هیچ چیز نمی‌تواند مانع پیشرفت معنوی ما شود.

دوستان من، به یاد داشته باشید که با یاری خداوند، در سال جدید شادی‌ای را تجربه خواهید کرد که شاید قبلاً هرگز رویای آن را در سر نمی‌پروراندید.

* * *

با اراده‌ای سرشار از عزم و اراده
با اعتماد کامل به توانایی‌های روح انسان
با ایمان راسخ به خدا
بیایید با امسال خداحافظی کنیم و به استقبال سال نو برویم

علیرغم تغییراتی که جهان در حال گذر از آنهاست، و تأثیری که این تغییرات بر زندگی ما دارند، اگر با خرد و بینش به فراتر از وقایع روزانه که به سرعت در حال آشکار شدن هستند نگاه کنیم، به درک و درس‌هایی دست خواهیم یافت.

هر یک از ما نقشی در صحنه زمان داریم، جایی که رویدادهای امروز به رویاهای آینده تبدیل می‌شوند.

رویدادهای دراماتیک و شرایط همراه آنها یک هدف واحد را دنبال می‌کنند: بیدار کردن یک به یک فضایل فراوان درون ما. هر تجربه‌ای که پشت سر می‌گذاریم، قدرتی نهفته در درون ما را آشکار می‌کند تا عاقلانه و مؤثر با آن برخورد کنیم.

ما توانایی‌های عظیمی داریم که خداوند در درون ما قرار داده است و وقتی آنها فعال می‌شوند، به منبع حیاتی برکت در زندگی ما تبدیل می‌شوند.

حتی اگر شرایط بیرونی همیشه تحت کنترل ما نباشند، ما همیشه می‌توانیم آنچه را که می‌خواهیم باشیم در درون خود انتخاب کنیم، جایی که کلید پیشرفت ما و پیشرفت بشریت نهفته است.

هر روحی که آرزوی رهایی دارد، باید آگاهانه متعهد به تغییر به سوی بهتر شدن شود، و مناسب‌ترین زمان اکنون است، زمانی که نیت‌ها بر تصمیم‌گیری و تعهد به تغییر متمرکز شده‌اند.

انسان‌ها نباید به صورت بقایای ایستا و ناتوان از تجدید حیات روانی و معنوی باشند. ویژگی‌های قهرمانانه درون ما باید بیدار شوند و بار ترس و عدم اطمینان از دوش ما برداشته شود.

وقتی کسی خود را متقاعد کند که خدا او را دوست دارد و همیشه با اوست، نه گذشته می‌تواند او را به زنجیر بکشد و نه آینده می‌تواند او را بترساند.

فراتر از جرقه زندگی انسان، شعله الهی نهفته است.
فراتر از پرتو اندیشه انسانی، نور عظیم‌تر خدا می‌درخشد
فراتر از موج عقلِ تیزبین، اقیانوسی عظیم از دانش جهانی نهفته است.
فراتر از عشق انسانی، عشق الهی در تپش است که قلب را پر می‌کند و آرزوهایش را برآورده می‌سازد.

تنها چیز ثابتی که در جهانی که تحت سلطه‌ی نوسان و تغییر است، تغییر نمی‌کند، رابطه‌ی ما با خداست.

بگذارید تصمیم نهایی، تقویت آن پیوند مبارک و زندگی در هماهنگی آگاهانه با سخاوتمندترین بخشنده‌ی زندگی، قدرت، عشق و شادی باشد.

تا انسان در خلوت روح و ژرفای اندیشه خود، خالق خود را بشناسد.

او باید هر روز از خود بپرسد که آیا زندگی خود را با قوانین حقیقت و عشق، که قوانین الهی جهان هستی هستند، هماهنگ می‌کند یا خیر.

بیایید آرامش الهی را در درون خود حفظ کنیم
بیایید به ندای وجدان گوش فرا دهیم
بیایید شفقت خود را گسترش دهیم تا دیگران را نیز شامل شود

با افکار مثبت و اعمال هماهنگ خود، می‌توانیم نیروهای خیر را تقویت کنیم که به لطف خدا می‌توانند تحولات اساسی را در این جهان ایجاد کنند.

* * *

امروز ممکن است کسی به خود اطمینان دهد که در مسیر مستقیم گام خواهد برداشت، اما فردا ممکن است از آن منحرف شود و تمایل پیدا کند که از تصمیمات مثبت خود دست بکشد.

نقاط ضعف در زندگی ما نباید پذیرفته شوند هر کسی که بتواند علیرغم همه وسوسه‌ها و تأثیرات بیرونی، در اصول خود ثابت قدم بماند، در مسیر رهایی قرار دارد و هر کسی که خرد را به عنوان چراغ راهنمای خود در نظر بگیرد، بر توهمات، محدودیت‌ها و موانع زندگی غلبه خواهد کرد.

افراد خردمند، خرد خود را تا پایان حفظ می‌کنند و با شجاعت و ایمان تزلزل‌ناپذیر با زندگی روبرو می‌شوند، صرف نظر از اینکه با چه شرایطی روبرو شوند.

هر که از اراده خود دست بکشد، تسلیم شرایط شود و از تلاش دست بردارد، خود را محکوم کرده و زمان او را پشت سر خواهد گذاشت.

انسان کسی است که عادت‌های درست و نادرست خود را پرورش می‌دهد و وقتی می‌گوید: «من نمی‌توانم تغییر کنم»، خود را محکوم به شکست می‌کند.

وقتی شخصی به خود اطمینان می‌دهد که با وجود حملات عادت‌های بد و افکار منفی، قوی و آزاد است و از تلاش برای بهتر شدن دست برنمی‌دارد، راه را برای نیروهای خیر ذاتی در خود باز می‌کند تا به کمک او بیایند و از او حمایت کنند.

مهم نیست که اعمال یک فرد چقدر اشتباه باشد، او باید زندگی خود را بررسی کند و تلاش کند تا به خودش کمک کند و آنچه درست است را انجام دهد، و تمام اعمال اشتباه با کمک خداوند به اعمال خوب تبدیل خواهند شد.

از آرشیو: خشم و خاطره فیل

کسانی که خواهان آرامش درونی هستند باید درک کنند که خشم چگونه ایجاد می‌شود و اغلب عواقب وخیمی به بار می‌آورد.

به دلیل از دست دادن تعادل درونی ناشی از خشم، بسیاری از مردم برخلاف میل خود به جنایتکاران و قاتلان خونخوار تبدیل شده‌اند.

مسدود کردن آرزوها، ذهن را کور می‌کند. وقتی مه آرزوها ذهن کسی را فرا می‌گیرد، او عقل خود را از دست می‌دهد و رفتاری ناشایست از یک انسان شریف از خود نشان می‌دهد.

از دست دادن عقل، قوه تشخیص ذاتی را که نیروی محرکه همه اعمال درست و نیت‌های خوب است، مختل می‌کند.

وقتی فرمان ماشین ذهنی یک فرد از کار بیفتد، او ناگزیر دچار تصادف می‌شود و ممکن است خود را در گودالی از درد و رنج بیابد.

برای مثال: شوهر با خوشحالی رانندگی می‌کند و در راه به سمت پارک، همسرش از او می‌خواهد که مسیرش را عوض کند و به جای پارک به خانه والدینش برود، و در اینجا خوشحالی شوهر به عصبانیت تبدیل می‌شود.

من این مثال را انتخاب کردم زیرا یک اتفاق رایج است. در موارد عادی، نتیجه یا رد درخواست همسرش توسط شوهر است یا موافقت با نارضایتی و دلخوری، و این چیزی است که معمولاً اتفاق می‌افتد. در هر دو مورد، خشم بر اوضاع غلبه می‌کند، فضا متشنج می‌شود و آرامش مختل می‌شود.

در برخی موارد، خشم می‌تواند برای کسانی که خلق و خوی تندی دارند به یک فاجعه تبدیل شود. خشم ممکن است بر حافظه تأثیر بگذارد، یا راننده ممکن است فراموش کند که با دقت و توجه رانندگی کند، یا ممکن است از رعایت علائم راهنمایی و رانندگی غافل شود، که منجر به تصادف یا خدای ناکرده مرگ می‌شود.

در پایان، خشم، فرمان اراده را در ارابه زندگی قفل می‌کند و مانع رسیدن آن به اهداف مادی و معنوی‌اش می‌شود.

حافظه فیل

قوه‌ای به نام «حافظه» موهبتی از جانب خداوند به بشر است و چه نعمت بزرگی! حافظه به حیوانات نیز عطا شده است؛ بدون آن، آنها قادر به تشخیص فرزندانشان نخواهند بود. برخی از حیوانات حافظه بسیار خوبی دارند، همانطور که داستان زیر در مورد یک فیل نشان می‌دهد.

در حالی که یک فیل عظیم الجثه، همانطور که بسیاری از فیل‌های آموزش دیده در شرق انجام می‌دهند، در حال حمل الوار بود، پسری به او نزدیک شد، با سوزنی خرطومش را سوراخ کرد و فرار کرد.

یک سال از آن ماجرا گذشت و همان فیل در جاده با همان پسر روبرو شد. لحظه نسبتاً مناسبی برای فیل بود تا انتقام خود را بگیرد. بنابراین، خرطومش را دور پسر پیچید و او را با خشونت به آن طرف جاده پرتاب کرد. بنابراین، حیوانات حافظه دارند.

***

من رویاهای زیادی دیده‌ام، و اکنون بیدارم و بر محراب روحم شمع‌هایی از یاد همیشگی تو، خدای من، روشن می‌کنم.

با چشمانم که پلک‌هایشان خواب را ترک کرده‌اند، به چهره زیبای تو خیره می‌شوم و از دیدن انوار مقدسش لذت می‌برم.

و به لطف تو، من به این درک رسیده‌ام که سلامتی و بیماری

زندگی و مرگ

همه آنها انواع رویاها هستند

خواندن رمان «رویاهای نقاشی‌شده با رنگ‌های روشن» را تمام کردم.
بر پرده‌ی اوهامِ درخشان

و حالا تو را تنها حقیقتِ هستی می‌بینم

باز نگه داشتن کانال‌ها

بیشتر مردم تا زمانی که با مشکلات جدی روبرو نشوند، به طور جدی به خدا فکر نمی‌کنند و سپس انتظار دارند که او مداخله کند و آنها را از مخمصه نجات دهد.

یکی از روشن‌ضمیران گفت: «اگر در تابستان زندگی‌ات خدا را دعوت نکنی تا مهمان تو باشد، او در زمستان زندگی‌ات به سراغت نخواهد آمد.»

این بدان معنا نیست که خدا نمی‌خواهد به ما کمک کند، او می‌خواهد دست یاری دراز کند و ما را از رنج‌هایمان رهایی بخشد. با این حال، وقتی سال‌های زیادی را به شیوه‌ای زندگی می‌کنیم که با قوانین او در تضاد است و با او در تفکر ارتباط برقرار نمی‌کنیم، ذهن با انبوهی از توهمات سنگین می‌شود و کانال‌های ارتباط با خدا توسط ترس، خواسته‌های خودخواهانه، نوسانات خلقی، خشم، لجاجت کورکورانه، عادات بد و منفی‌گرایی مسدود می‌شوند. بنابراین، دیگر کانال بازی وجود ندارد که از طریق آن کمک الهی بتواند به سوی ما جاری شود.

اگر نتوانیم افکارمان را آماده کنیم و کانال‌های ارتباطی را باز نگه داریم، قادر نخواهیم بود با مشکلاتی که در طول سفر زندگی‌مان با آنها مواجه می‌شویم، روبرو شویم و بر آنها غلبه کنیم.

گفته می‌شود مردی که عاشق خدا بود، صرف نظر از اینکه چه کاری انجام می‌داد، با گفتن نام مبارکش با تمرکز عمیق و عشقی ژرف، او را یافت. او این تمرین را از کودکی آغاز کرد و چنان با پشتکار آن را ادامه داد که حتی در خواب نیز نام خدا را بر زبان می‌آورد.

همچنان که بزرگتر می‌شد، در حالی که چیزی جز یک تکه پارچه و صندل به پا نداشت، از جنگل‌های انبوهی که پر از ببرهای درنده، مارهای کبرا، عقرب‌ها و حشرات سمی بود، عبور می‌کرد.

مردم از جسارت او شگفت‌زده می‌شدند و با تعجب از او می‌پرسیدند: «آیا تا به حال از آن جانوران درنده و حشرات موذی آسیبی ندیده‌ای؟» او پاسخ می‌داد:

«قطعاً، من هرگز آسیبی ندیده‌ام، زیرا همیشه نام خدا را با خود دارم و این محافظ من است.»

ما همچنین می‌توانیم تشخیص دهیم که حمایت خداوند ما را در بر می‌گیرد. او همیشه برای تسکین بدبختی‌های ما و کمک به ما در غلبه بر مشکلاتمان حضور دارد، اما ما باید با فکر کردن به او، دعا به درگاه او و ارتباط قلبی با او در حین انجام وظایفمان، خود را پذیرای نعمت‌های او نگه داریم.

اگر این کار را انجام دهیم، می‌توانیم در برابر طوفان‌ها مقاومت کنیم و مشکلات لاینحل و بحران‌های بحرانی نمی‌توانند ما را شکست دهند یا عزم ما را بشکنند.

غرور معنوی

فروتنی بزرگترین مزیت در مسیر معنوی است و پرورش فروتنی، رشد شخصی را تسریع و محافظت می‌کند.

فروتنی باید پایه و اساسی باشد که سالک، اگر می‌خواهد به هدف خود، یعنی هماهنگی با خدا و احساس حضور او، برسد، زندگی معنوی خود را بر آن بنا کند.

دنیا، فخرفروشی به دستاوردها، دارایی‌ها و مقام‌ها و تلاش برای جلب تأیید و تحسین دیگران را تشویق می‌کند، اما سالک باید توجه خود را از خودِ کوچک، یعنی «من» به خودِ برتر معطوف کند.

فروتنی حقیقی یعنی با یقین دانستن اینکه خدا همه چیز در همه چیز است، و رهایی از جاه‌طلبی برای ارضای نفس با در پیش گرفتن جاه‌طلبی بیشتر برای جلب لطف خدا

همچنین در مورد ترک خودخواهی با پرورش عشق الهی و روی آوردن به خدا است، که منبع هر چیزی است که ما جستجو می‌کنیم و برای رسیدن یا به دست آوردن آن تلاش می‌کنیم.

غرور معنوی وسوسه‌ای آشکار است و سالک باید از این آفت برحذر باشد زیرا هرگونه درک از خدا یا امکان ارتباط با او را مبهم می‌کند.

اگر مرید صادقانه برای کسب فروتنی تلاش نکند، مستعد افتادن در دام توهم و دام‌های غرور خواهد بود.

در واقع، یک فرد ممکن است بر بسیاری از نقاط ضعف خود غلبه کند و در طول مسیر پیشرفت زیادی داشته باشد، اما ممکن است به دلیل وسوسه غرور سقوط کند.

پروردگار جهان و بازرس وجدان‌ها از آنچه در دل‌هاست آگاه است، و کسانی که به معنویت خود می‌بالند، آن را از دست خواهند داد

کسانی که به تجربیات معنوی خود افتخار می‌کنند، به خودبزرگ‌بینی آلوده می‌شوند، یا به عبارت دیگر، شروع به فکر کردن به خود به عنوان فردی خاص می‌کنند و ممکن است نعمت‌هایی را که دریافت کرده‌اند از دست بدهند.

کسی که غرور نفس بر نعمت‌های الهی درونش غلبه می‌کند، از مواهب معنوی سوءاستفاده می‌کند و آنگاه خداوند با بازپس گرفتن نعمت‌هایش از آن شاگرد، تا زمانی که به درک معنوی دست یابد و مسیر خود را اصلاح کند، به او درس فروتنی می‌دهد. اما او این کار را از روی عشق انجام می‌دهد، زیرا وقتی قلب شاگرد با فروتنی تمام به سوی خدا باز می‌شود و متوجه می‌شود که کاملاً به خدا وابسته است، آنگاه به طور کامل از فیض الهی بهره‌مند می‌شود.

وقتی زندگی مرید سرشار از فروتنی می‌شود، عطر فروتنی عنایت الهی را به خود جلب می‌کند، نعمت‌ها بر مرید نازل می‌شوند و زندگی‌اش سرشار از آرامش و عشق می‌شود.

طبیعت انسان

فکر نامحدود است، زیرا هر رشته تحصیلی یا تخصصی که داشته باشید، وقتی ذهن خود را روی آن موضوع متمرکز کنید، به طور نامحدود در آن جهت حرکت خواهد کرد. همچنین خرد یا اطلاعاتی که می‌توانید از آنها استفاده کنید و بهره ببرید، پایانی ندارد.

آیا می‌دانید دوستان من، که هر یک از شما این کلمات را کمی متفاوت از دیگران تفسیر می‌کنید؟ دلیلش این است که فرآیند تفکر از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

از آنجا که هر فرد از نظر ماهیت و طرز تفکر منحصر به فرد است، واکنش‌ها و پاسخ‌های او در هر موقعیتی با واکنش‌ها و پاسخ‌های هر کس دیگری متفاوت است. ماهیت درونی آنها مجموع افکار، احساسات، پاسخ‌ها

و انگیزه‌های آنهاست - و اینها به نوبه خود، ماهیت مغناطیس یا قدرت جاذبه‌ای را که دارند تعیین می‌کنند.

مغناطیس بزرگترین نیرویی است که با آن می‌توانید دوستان، همدردی دوستانه و حسن نیت را جذب کنید.

همه ما می‌خواهیم مورد توجه و عنایت قرار بگیریم؛ هیچ‌کس نمی‌خواهد نادیده گرفته شود یا فراموش شود، حتی کودکان نیز عمداً به روش‌های خاصی عمل می‌کنند تا توجه دیگران را جلب کنند.

ما همچنین می‌خواهیم که دیگران ما را دوست داشته باشند و از ما قدردانی کنند، اما چند نفر از ما همان درک و توجهی را که فکر می‌کنیم از دیگران شایسته آن هستیم، به آنها می‌دهیم؟

ما با خودمان بسیار دلسوز هستیم و کاستی‌های خود را می‌بخشیم، در حالی که کاملاً آماده‌ایم تا اشتباهات دیگران را نقد و محکوم کنیم.

آیا می‌توانیم جلوی دیگران بایستیم و از عیب‌های دوران کودکی‌مان برایشان بگوییم؟ پاسخ منفی است.

اما تا زمانی که رفتار خوب را یاد نگیریم، نمی‌توانیم به دیگران نشان دهیم که چگونه خوب رفتار کنند.

اگر خودمان از نقاط ضعف دیگران رنج می‌بریم، حق نداریم نسبت به آنها بی‌تحمل باشیم.

دنیا پر از آدم‌هایی است که می‌خواهند دیگران را درست کنند اما خودشان را نه، مگر اینکه خودمان را به طور سازنده ارزیابی کنیم، روزها و سال‌ها بدون اینکه تغییری در ما ایجاد شود، خواهند گذشت.

چیزی که ما نیاز داریم خودسازی است، زیرا وقتی خودمان را اصلاح کنیم، می‌توانیم هزاران نفر را از طریق الگوی خوب خود اصلاح کنیم.

در واقع، اعمال رساتر از کلمات هستند

* * *

الهامات معنوی دائماً تجدید می‌شوند و آرامش و شادی را با خود به ارمغان می‌آورند.

آگاهی معنوی مانند نسیمی ملایم آغاز می‌شود و سپس قوی‌تر می‌شود تا به باد مبارکی تبدیل شود که آوار جهل، آوارِ شر و انبوه خودخواهی را از میان می‌برد.

نشانه‌های دلگرم‌کننده‌ای در تمایل تعداد فزاینده‌ای از مشتاقان روشنگری برای رسیدن به سطح جهانی هماهنگی و درک معنوی پدیدار می‌شود.

به میزانی که با امواج آرامش هماهنگ باشیم، از ماهیت معنوی خود و ارتباطمان با منبع الهی‌مان آگاه‌تر می‌شویم.

عشق الهی افکار را پاک می‌کند
احساسات را پاک می‌کند
و آنها آگاهی را بیدار می کنند

حکمت الهی عمیق، ساده و والا است و هر کس با آن هماهنگ باشد، قطب‌نمایی درونی دارد که مسیر درست را به او نشان می‌دهد تا گمراه نشود.

خرد الهی و عشق الهی به همان اندازه که افکار ما اجازه می‌دهند به ما نزدیک هستند.

همانطور که یک ژنراتور برق، روشنایی شهر را تأمین می‌کند، کسانی که با خدا هماهنگ هستند، انرژی نورانی دریافت می‌کنند که به آنها کمک می‌کند تا تاریکی را در روح خود و اطرافشان از بین ببرند.

کسانی که واقعاً خدا را دوست دارند و زندگی خود را با قوانین کیهان هماهنگ می‌کنند، فراوانی قدرت، آرامش و برکت را تجربه می‌کنند.

از خداوند متعال خواستاریم که ما را از نعمت‌ها و الهامات والا بهره‌مند گرداند
و باشد که او عزم و اراده ما را با انرژی و توانایی برای کار مؤثر و خدمت فداکارانه پر کند.
و اینکه ما دائماً با یاد او، منبع همه خوبی‌ها، فیض و هستی، زندگی می‌کنیم.

از آرشیو: داستان درخت آرزوها

سال‌ها پیش، زاهدی به نام هری در هندوستان زندگی می‌کرد و سال‌های زیادی را در هیمالیا در جستجوی درختی کمیاب به نام درخت آرزوها گذراند.

افسانه‌ها می‌گویند که این درختان شگفت‌انگیز فقط توسط زاهدها و به عنوان پاداشی برای ریاضت و تمرین دقیق اصول معنوی پیدا می‌شوند. گفته می‌شود که این درختان قدرت برآورده کردن آرزوها و خواسته‌های هر کسی را که زیر شاخه‌هایشان بنشیند، دارند.

هریِ زاهد در اعماق وجودش احساس می‌کرد که به لطف ریاضت‌های طولانی مدت، چشیدن داوطلبانه‌ی سختی‌ها و پایبندی به نظم و انضباط دقیقی که برای خود تعیین کرده بود، لیاقت پیدا کردن آن درخت را دارد.

اما با وجود تمام این پیگیری‌های معنوی، درس‌هایی بود که هنوز نیاموخته بود. در حالی که او مشتاق دانش الهی بود، آرزوهای کوچک‌تر دیگری را نیز در سر می‌پروراند.

از جمله این آرزوها، آرزوی یافتن درخت آرزوها بود. مسیرهای ناهموار کوهستانی، پاهای برهنه او را در جستجوی بی‌وقفه برای یافتن آرزوی قلبی‌اش و تحقق عمیق‌ترین آرزوهایش فرسوده کرده بود. احساس درونی‌اش پیوسته به او اطمینان می‌داد که آرزویش برآورده خواهد شد و درخت آرزوها به عنوان پاداشی طبیعی برای تلاش‌های معنوی‌اش که فراتر از ظرفیت و تحمل یک فرد عادی بود، در انتظار اوست.

دوست ما در شهود خود درست حدس زده بود. در یکی از دره‌های هیمالیا، درخت پهن‌برگی یافت که به لطف بینش معنوی‌اش، بی‌درنگ آن را به عنوان گنجی که مدت‌ها در جستجویش بود و آرزوی یافتنش را داشت، تشخیص داد.

بلافاصله و با اشتیاق فراوان، به شاخه‌های دلنشین درخت نزدیک شد و زیر آن نشست. هری برای تجربه قدرت‌های خارق‌العاده این درخت بی‌نظیر، چشمانش را بست و با خود گفت: «اگر این درخت آرزوهاست، پس بگذار به عنوان یک قلعه مستحکم برای من تجسم یابد!»

به محض اینکه این فکر از ذهنش گذشت، قصر باشکوهی در کنار درخت ظاهر شد که اطرافش را باغ‌های سرسبزی پر از گل‌های رز تازه، ریحان‌های معطر و درختان سر به فلک کشیده احاطه کرده بود.

هری از این معجزه شادمان شد و از برآورده شدن عزیزترین آرزویش سرشار از شور و شوق شد، زیرا بالاخره درخت آرزوهایی را که مدت‌ها به

دنبالش بود، پیدا کرده بود. او خیلی زود آرزوی بعدی خود را بیان کرد و گفت: «آرزو دارم در اطرافم گروهی از دوشیزگان زیبا را ببینم که بهترین و خوشمزه‌ترین غذاها را در بشقاب‌های طلایی به من می‌دهند و نوشیدنی‌هایی شیرین‌تر از هر کوزه نقره‌ای را در جام‌هایی که مانند طلای درخشان می‌درخشند، برایم می‌ریزند.»

در یک چشم به هم زدن، آرزویش برآورده شد، زیرا در برابر خود میزی پر از انواع خوراکی‌های خوشمزه یافت که در بشقاب‌های طلایی سرو می‌شدند، و دوشیزگان زیبایی که انواع غذاها و نوشیدنی‌های شایسته پادشاهان و شاهزادگان را به او تعارف می‌کردند.

پس از لذت بردن از ضیافت باشکوه و مجلل، دوست ما شروع به بازدید از اقامتگاه جدیدش کرد. او از پله‌های مرمر صیقل‌خورده بالا رفت و در میان تالارهای جواهرنشان با درخشش خیره‌کننده قدم زد.

سرانجام، زاهد خوشبخت ما از پیاده‌روی خسته شد و در یکی از اتاق‌های طبقه همکف به دنبال آرامش و استراحت گشت. پنجره‌های کوتاه آن اتاق توسط شاخه‌های بلند درخت آرزوهای باشکوه سایه انداخته بودند.

وقتی روی تختی نزدیک پنجره دراز کشید، متوجه شد که شاخه‌های ضخیم درخت آرزو، نور را مسدود کرده‌اند و او احساس تنهایی کرد و ترس در قلبش رخنه کرد. سکوت فقط با چند صدا شکسته شد که او فکر می‌کرد از باغ است یا از حیوانات وحشی جنگل که آزادانه در آن سوی دیوارهای کاخ پرسه می‌زدند.

با خودش گفت: اگر یکی از ببرهای جنگل بتواند از پنجره وارد شود چه؟ در آن صورت، مرا خواهد بلعید و پایان من خواهد بود.

به محض اینکه این فکر ترس از ذهنش گذشت، ببری درنده از پنجره بیرون پرید، زاهد وحشت‌زده را گرفت و او را برد تا ببلعد - واقعاً چه سرنوشت وحشتناکی.

متأسفانه، هری متوجه نشد که درخت آرزوها بین افکار خوب و بد تمایزی قائل نمی‌شود. هدف آن صرفاً برآورده کردن آرزوهای کسانی بود که آنها را در سر می‌پروراندند. در واقع، درخت آرزوها کاملاً تصویر ذهنی قدرتمند هری زاهد را مجسم می‌کرد و این آخرین فکر او بود.

هر انسانی زیر درخت آرزوهایش زندگی می‌کند، درختی که تمام آرزوهایش را برآورده می‌کند. آن درخت، اراده است. اراده‌ی انسان که بازتابی از اراده‌ی الهی است، در ذات خود قدرت تحقق بخشیدن به امیدها و آرزوهای انسان را دارد.

اما کسی که نمی‌داند چگونه آرزوها، امیال و افکار خود را کنترل کند، باید هزاران بار پروردگار خود را شکر کند زیرا افکار نامنظم او فوراً به واقعیت تبدیل نمی‌شوند، در غیر این صورت امیال وحشی باعث تجسم خودکار ببرهای درنده و گرسنه‌ای می‌شوند که آرامش روح را از هم می‌پاشند، استخوان خوشبختی را خرد می‌کنند و واحه آرامش معنوی را به بیابانی بی‌حاصل تبدیل می‌کنند.

این درس خوبی است تا در حالی که زیر شاخه‌های درخت آرزوها نشسته‌ایم، افکارمان را بر روی چیزهای مثبت و خوب متمرکز کنیم، که چیزی جز اراده قوی و عقل توانای انسان نیست.

فرد باید از تمرکز و فکر کردن مداوم به ترس، شکست، بیماری و جهل برحذر باشد، مبادا این منفی‌ها مانند هیولاهایی از تاریکی ناشناخته‌ها پدیدار شوند و مشکلات جدی ایجاد کنند که مقابله یا کنترل آنها دشوار باشد.

افکار منفی فقط به کسی که آنها را در ذهن خود پرورش می‌دهد آسیب می‌رساند؛ اگر کسی خیر و صلاح خود و دیگران را می‌خواهد، باید آنها را با افکار مثبت جایگزین کند و موفقیت از جانب خداست.

* * *

علاوه بر مواهب مادی، خداوند به ما ایمان و درک معنوی نیز عطا می‌کند

و به کسانی که به او روی می‌آورند و به او توکل می‌کنند، بالاترین آگاهی الهی را عطا می‌کند.

هدایای مبارک آنهایی هستند که قلب‌ها را لمس می‌کنند، طبیعت‌های سخت را تغییر می‌دهند، روح‌ها را از غفلت معنوی بیدار می‌کنند و آشنایی و هماهنگی را در میان اعضای خانواده واحد بشری تشویق می‌کنند.

کسانی که خدا را می‌شناسند، نه تنها از طریق سخنان حکیمانه و الگوی کامل خود آموزش می‌دهند، بلکه عشق الهی خالص و بی‌قید و شرط را نیز به ما ارزانی می‌دارند. در پرتو آن عشق، ما به بینش جدیدی از پتانسیل والای خود دست می‌یابیم.

برگزیدگان خدا به این دنیا می‌آیند تا ما را از فیض او آگاه سازند، و نور درونی را که دست ما را می‌گیرد و به سوی خانه آسمانی هدایت می‌کند، به ما نشان دهند، تا قلب‌هایمان از انواع ناامیدی و تاریکی دنیوی رهایی یابد، و آنها ما را تشویق می‌کنند، و به ما اطمینان می‌دهند که ما سهمی در میراث الهی داریم و می‌توانیم با آگاهی کیهانی ارتباط برقرار کنیم.

همچنان که انسان با خالق خود هماهنگ می‌شود، گناهانش فرو می‌ریزند، نقاط ضعفش به نقاط قوت تبدیل می‌شوند و درمی‌یابد که روحش ذاتاً پاک و به خدا نزدیک است.

وقتی نور الهیِ همیشه درخشنده بر کسی که آن را می‌خواهد، می‌تابد، او درمی‌یابد که جوهر الهی در درون خود و دیگران نیز وجود دارد، علیرغم

حجاب‌های ضخیمی که مانع از درخشش آن در روح‌های در معرض توهم می‌شوند.

از خداوند متعال می‌خواهیم که موهبت مواهب را به ما عطا کند: احساسی در ضمیر آگاه ما که سرشار از آرامش، عشق والا و شادی وصف‌ناپذیر است.

تنها کاری که باید انجام دهیم این است که با عشق و اطمینان به قلب جهانی روی آوریم، قلبی که عشقش پایانی ندارد و بخششش بی‌حد و مرز است.

خداوند می‌خواهد ما را برکت دهد و از فضل خود به ما عطا کند، اما ما باید قلب‌هایمان را بگشاییم، آرزوهایمان را رها کنیم و خود را پذیرای فیض فراوان او سازیم.

وقتی با تمام وجود خدا را صدا می‌زنیم، تمام موانع مانند اضطراب، شک و ترس از بین می‌روند و ما احساس نزدیکی به خدا و نزدیکی او به خود را داریم.

برای همه آرزوی خیر و برکت داریم

درود بر شما دوستان ما

مهمان همیشگی من باش

پروردگارا، گام‌هایم را در راه‌های راست هدایت فرما
و دستانم را به نشانه مهربانی حرکت می‌دهم

چشمانم را متبرک کن تا آنچه را که باید ببینم، ببینند
بگذار الهام تو از طریق کلمات من جاری شود

و با سخنان شیرین و ملایمم، مهربانی‌ات را بر دیگران بباران

باشد که عطر تو از گلزار روح من ببارد
و تا جان‌ها را به معبد حضور تو بکشاند

باشد که لمس تو قلب مرا متبرک کند
شاید او نتواند با همه کنار بیاید و هماهنگ باشد

روی ایده‌هایم کار کنم
باشد که دیگران را به سرچشمه آرامش تو بیاورم

مهمان همیشگی من باش
و در معبد آرامش و شادی من ساکن شو

هرگز تو را فراموش نخواهم کرد، پروردگارا
من بدون تو در جاده های زندگی قدم نخواهم زد

در گذرگاه‌های زمان گم شده بودم
تو راه را به من نشان دادی و مرا به سوی خود بازگرداندی

به من آرزوهای عاطفی طاقت فرسا عطا کن
و در پژواکِ سرسپردگیِ زنده به تو
بگذار صدای پر از مهرت را بشنوم

* * *

معلم با تشویق یکی از دانش‌آموزان گفت:

لغزش و افتادن در دام‌های اشتباه تنها یک ضعف موقت است.

فکر نکن که در پیچ و خم‌های زندگی گم شده‌ای و دیگر نمی‌توانی راه را پیدا کنی. همان زمینی که روی آن می‌افتی می‌تواند تکیه‌گاه و پایه‌ای برای دوباره بلند شدن باشد، اگر از تجربیاتت درس بگیری.

اگر اشتباهات خاصی را در زندگی خود شناسایی کنید و تصمیم بگیرید که آنها را تکرار نکنید، حتی اگر دوباره زمین بخورید، تأثیر آن زمین خوردن بسیار کمتر از زمانی خواهد بود که اصلاً تلاشی نکرده باشید.

نباید انتظار داشته باشیم در تمام تلاش‌هایمان موفق شویم

ممکن است برخی از تلاش‌های ما شکست بخورد، اما برخی دیگر موفق خواهند بود

بدانید که موفقیت و شکست در هم تنیده شده‌اند؛ هیچ‌کدام نمی‌توانند مستقل از دیگری وجود داشته باشند، بنابراین، اگر به موفقیت بزرگی دست یافتیم، نباید مغرور یا متکبر شویم و اگر شکست خوردیم، نباید دلسرد یا ناامید شویم.

* * *

گفته می‌شود که یک استاد مشهور بیشتر عمر خود را در شرایط نامناسبی گذراند، قبل از رسیدن به چهل سالگی، دو بار دچار فروپاشی عصبی شد و به بیماری قلبی جدی مبتلا گشت.

ادامه کار برای او بسیار دشوار بود و با گذشت روزها، حالش بدتر می‌شد تا جایی که در راه رفتن و درس دادن به شدت مشکل داشت، زیرا کوچکترین حرکت فیزیکی باعث درد شدید و احساس خفگی در او می‌شد.

سرانجام - عمرتان دراز باد - پزشکانش به او گفتند که روزهایش به شماره افتاده است، و تشخیص پزشکان احساس درماندگی و ناامیدی او را افزایش داد.

کمی پس از آن، او در یک مراسم معنوی الهام‌بخش شرکت کرد که باعث شد مسائل را از دیدگاه جدیدی ببیند و احساس نزدیکی به خدا کند.

بعدازظهر آن روز او برای پیاده‌روی رفت و وارد یک جنگل کاج شد و برای استراحت روی تنه درختی نشست و خود را در حال دعا با تمام وجود یافت و از اعماق قلبش از خدا خواست که او را شفا دهد و از معلولیت جسمی‌اش رهایی بخشد.

سپس از خدا خواست که به او برسد، زندگی‌اش را به دست گیرد و وضعیت جسمی‌اش را اصلاح کند.

او در این مورد گفت: «آنجا در جنگل، من با خدا ارتباط برقرار کردم و احساس کردم که هر سلول بدنم از حضور الهی می‌لرزد.»

چند روز بعد، او موفق به صعود از کوه شد، فعالیتی که قبلاً هرگز نتوانسته بود انجام دهد. او در این مورد گفت: «وقتی به قله کوه رسیدم، احساس ترس و ضعف از من دور شد و دیگر هرگز آنها را احساس نکردم. از آن زمان، احساس می‌کنم که قلب جدیدی در سینه‌ام می‌تپد.»

و این همان چیزی بود که در واقع اتفاق افتاد، زیرا او به خاطر سرزندگی، انرژی و آثار ادبی پربارش شناخته شد و تقریباً چهل سال پس از تشخیص پزشکانش زندگی کرد.

اغلب، وقتی خود را مجبور به تغییر شیوه‌های تفکر و عمل خود می‌بینیم - چه از روی ضرورت و چه از روی درد - مجبور می‌شویم تسلیم

خدا شویم و از نو شروع کنیم. سپس فرآیند خلاقیت آغاز می‌شود و نیروی حیات بدون هیچ مانعی در افکار و بدن ما جریان می‌یابد. به همین دلیل، تحول معنوی واقعی در طول رنج‌های روحی یا جسمی بحرانی رخ می‌دهد.

دعایی به نام «دعای رفع حاجت» وجود دارد که در آن دعاکننده می‌گوید:

«پروردگارا، در این لحظه با این مشکل روبرو هستم، اما نتیجه در دست توست، خدای عزیزم، این فرمان توست، و من اراده تو را می‌پذیرم و به آنچه تو برایم می‌خواهی راضی خواهم بود.»

طبیعتاً برای بسیاری دشوار است که به این شکل خالصانه دعا کنند، زیرا به معنای کنار گذاشتن اراده شخصی و خواسته‌های «من» است و این یکی از سخت‌ترین کارها برای یک فرد است. هر کسی که قادر به انجام این کار باشد، اعتماد کامل خود را به خدا نشان می‌دهد.

اما این بدان معنا نیست که ما باید منفعل و وابسته شویم و انتظار داشته باشیم که خدا همه مشکلات ما را بدون هیچ تلاشی از جانب ما حل کند "و بگو، 'کار کن'!" زیرا ایمان بدون عمل بی‌جان است.

اگر شخصی در اتاقی بنشیند، در را قفل کند و مدام به خود اطمینان دهد که خدا او را ثروتمند خواهد کرد، بدون اینکه کار بیشتری انجام دهد، خدا دعای او را مستجاب نخواهد کرد، زیرا او باید برای ثروتمند شدن یا هر چیز دیگری کار کند.

ایمان کورکورانه و عاری از «کار» یا تلاش معنوی، نور عقل را خاموش می‌کند، اما اگر شخصی از ذهن خود استفاده کند، اقدامات منطقی انجام دهد و به فعالیت‌های سازنده بپردازد، مورد عنایت الهی قرار می‌گیرد و پاسخ الهی دریافت می‌کند.

* * *

دوستی واقعی از هر ثروتی در این دنیا بزرگتر است
کسانی که در قلبشان عشق دارند، دیگران را به درستی خواهند شناخت.
دقیقاً مثل این است که او از درون یک بطری شیشه‌ای شفاف نگاه می‌کند و آنچه را که درون آن است می‌بیند.

شناخت دیگران از این طریق، از عشق به خدا و دوست داشتن دیگران با آن عشق ناشی می‌شود.

* * *

در تصویر: استاد پاراماهانسا به همراه برخی از دوستان بومی آمریکایی خود که برای دوستی او ارزش قائل بودند، به دنبال ارتباط با او بودند و از ملاقات با او لذت می‌بردند.

ما اغلب خود را در شرایطی می‌یابیم که به نظر می‌رسد قادر به تغییر آن نیستیم. ما هر کاری که به ذهنمان می‌رسد را امتحان می‌کنیم، از جمله دعاهای خالصانه به درگاه خدا برای تغییر وضعیت ما به روشی که معتقدیم برای ما بهترین است. با وجود این، آنچه که آرزویش را داریم - چه کمک مالی، چه سلامتی یا هر چیز دیگری - ممکن است اتفاق نیفتد و ما را با احساس ناامیدی و یأس تنها بگذارد.

اما وقتی قادر به ارتباط با قدرت الهی درون خود نیستیم، به این دلیل است که معنای تسلیم را درک نمی‌کنیم.

یک مرد خردمند زمانی توصیه کرد که همه مشکلات را می‌توان از طریق مدیتیشن حل کرد، اما اکثر مردم متوجه نیستند که مدیتیشن در مورد

تلاش برای درک خدا یا به دست آوردن هر چیز دیگری از او نیست. ما ابتدا باید ارتباط خود را با خدا تشخیص دهیم و از نفس کوچک یا "من" که به عنوان یک مانع در زندگی ما قرار دارد و جریان قدرت الهی را به ما محدود می‌کند، رها شویم.

داستانی در مورد زنی وجود دارد که به مدت هشت سال معلول و بیمار ماند و دائماً از خدا دعا می‌کرد که او را شفا دهد تا بتواند دوباره به کارش ادامه دهد. سرانجام، او که از تلاش‌های بیهوده‌اش ناامید شده بود، تسلیم خواست خدا شد و اینگونه دعا کرد:

«ای پروردگار، جانم را به دست تو می‌سپارم، اگر می‌خواهی من فلج و ناتوان بمانم، این به تو مربوط است، اما من از تو چیزی بیش از سلامتی می‌خواهم، و این به تو بستگی دارد که چه می‌خواهی و چه می‌کنی.»

ظرف دو هفته او کاملاً بهبود یافت و از بستر بیماری برخاست.

این ممکن است متناقض به نظر برسد، اما ایده اصلی این است که ما اغلب سعی می‌کنیم از خدا بخواهیم که اراده ما را انجام دهد، به جای اینکه تسلیم دعاهای او شویم. دعاهایی که ناشی از منافع شخصی و خواسته‌های خودخواهانه هستند، مجاری دعا را مسدود می‌کنند. مطمئناً، خداوند به کسانی که به خودشان کمک می‌کنند کمک می‌کند و هرچه بیشتر اراده خود را برای همسو شدن با اراده الهی آموزش دهیم، قدرت متبرک‌تری را وارد زندگی خود می‌کنیم.

اما گاهی اوقات اراده ما با خرد هدایت نمی‌شود، با این حال ما اصرار داریم چیزی را به دست آوریم که به نفع ما نیست، و خداوند برای تغییر شرایط ما مداخله نمی‌کند.

ممکن است گاهی اوقات منابع خودمان برای کنار آمدن با شرایط کافی باشد، اما بعداً با چالش‌های جدی خارج از کنترل خود مواجه می‌شویم و در مخمصه قرار می‌گیریم. با این حال، اگر بتوانیم منیت خود را کنار

بگذاریم و صادقانه و با جدیت دعا کنیم: «اراده تو انجام شود، نه اراده من»، قلب‌هایمان را به روی جریان هدایت می‌گشاییم و قدرت الهی و برکات فراوان بر ما جاری می‌شود.

با وجود اینکه تمام تلاش خود را برای حل مشکلاتمان انجام می‌دهیم، باید درک کنیم که قدرت انسان محدود است و باید خود را به روی قدرت نامحدود خداوند باز کنیم، اما به نظر می‌رسد که بسیاری قبل از اینکه به این حقیقت پی ببرند، باید درماندگی کامل را تجربه کنند.

یه سرود مذهبی هست که میگه: «وقتی گیر می‌کنم، تو میای تا منو آزاد کنی»

و این روش خداوند است تا به ما بیاموزد که در نهایت تنها اوست که قادر است شرایط دشوار را تغییر دهد و مشکلات لاینحل را حل کند.

* * *

اگرچه خدا به تمام دعاهای ما گوش می‌دهد (تا به دیدار ما بیاید)
اما او همیشه جواب نمی‌دهد

وضعیت ما مانند کودک خردسالی است که مادرش را صدا می‌زند
اما مادر نیازی نمی‌بیند که پیش او بیاید
بنابراین او برایش یک اسباب‌بازی می‌فرستد تا او را سرگرم و ساکت نگه دارد.

اما وقتی کودکی از هر چیز دیگری برای آرام شدن امتناع می‌کند،
فقط خود مادر به سراغش می‌آید

به همین ترتیب، هر کسی که می‌خواهد خدا را بشناسد
باید مثل بچه آدم بود

کسی که از حضور مادر به عنوان جایگزین راضی نیست

توسعه مغناطیسی

یک فرد می‌تواند مغناطیس مورد نظر خود را پرورش دهد، چه برای جذب قدرت والای خداوند، چه برای کسب قدرت‌های ذهنی، و چه برای جذب ضروریات زندگی روزمره.

خداوند به انسان جسمی عطا کرده است و ما باید از آن مراقبت کنیم. کسانی که مغناطیس فیزیکی خود را صرفاً برای دارایی‌های مادی و قدرت ذهنی پرورش می‌دهند و از آن استفاده می‌کنند، در نهایت فریب خواهند خورد. با این حال، کسانی که مغناطیس معنوی خود را پرورش می‌دهند، آن قدرت مبارک را در حال رسیدگی به نیازهای خود و برآورده کردن تمام خواسته‌های مادی خود خواهند یافت.

یک قانون جهانی وجود دارد که به طور مؤثر کار می‌کند، و من آن را در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام و تأیید کرده‌ام که کار می‌کند.

برای هر فردی داشتن بدنی قوی و سالم که به دستورات ذهنش پاسخ دهد ضروری است. فردی تنبل و بی‌انگیزه را تصور کنید که بدون جاه‌طلبی یا انرژی سر کار می‌رود، سپس اسبی را تصور کنید که به محض دریافت سیگنال شروع مسابقه، آماده تاخت و تاز در مسیر مسابقه است. بدن باید اینگونه باشد.

گاهی اوقات متوجه افراد مسنی می‌شویم که از سلامتی خوبی برخوردارند و انرژی جوانی را دارند
بدن آنها جوان و پر از جذابیت به نظر می‌رسد و با وجود سنشان، شخصیت‌های جذابی دارند.

قوز کردن و خمیده نشستن انرژی را تخلیه می‌کند. به نحوه نشستن افراد روی صندلی‌هایشان توجه کنید؛ برخی لم داده و خواب‌آلود به نظر می‌رسند، آنقدر که به محض دیدنشان، احساس خستگی می‌کنید. برخی دیگر صاف می‌نشینند و شما می‌دانید که حضوری پر جنب و جوش دارند؛ به محض اینکه به آنها نگاه می‌کنید، با آنها ارتباط برقرار می‌کنید.

هر کسی که به خود اجازه می‌دهد قوز کرده و بی‌احتیاط بنشیند، با وضعیت نادرست بدن، به انحنا و خمیدگی ستون فقرات خود دامن می‌زند. این نوع نشستن همچنین بر وضعیت روانی تأثیر می‌گذارد و تفکر را منفی می‌کند.

کسانی که صاف و با وضعیت بدنی خوب می‌نشینند، مثبت‌اندیش‌تر و خوش‌بین‌تر هستند. کسانی که به دلیل شرایط خاص نمی‌توانند صاف بنشینند، می‌توانند این کمبود را با خوش‌بینی، دیدگاه مثبت و حضور ذهنی قوی خود جبران کنند.

همیشه ذهن خود را روی هر کاری که انجام می‌دهید متمرکز کنید، مهم نیست چقدر کوچک یا بی‌اهمیت به نظر برسد، در عین حال ذهن خود را انعطاف‌پذیر نگه دارید تا در صورت لزوم بتوانید به علاقهٔ دیگری بپردازید. اما مهم‌تر از همه، همه کارها را با تمرکز کامل انجام دهید، زیرا این کار به طور قابل توجهی کاریزمای شما را افزایش می‌دهد.

بیشتر تاجران موفق در هر زمینه‌ای به خوبی می‌دانند که چگونه از قدرت مغناطیسی استفاده کنند.

خویشتن‌داری به فرد یک برتری مغناطیسی و همچنین توانایی داشتن ذهنی متعادل و بدون تأثیر احساسات و عواطف می‌دهد.

شور و هیجان عاطفی باید به قدرت، به فعالیت ذهنی تبدیل شود، و خرد باید احساسات را کنترل کند تا مغناطیس پدیدار شود.

هوش همراه با احساسات، مغناطیس ایجاد می‌کند. فردی که مغناطیس دارد، با اعتماد به نفس صحبت می‌کند.

او منطقی صحبت می‌کند، اما کلماتش با احساسات آمیخته شده است. ما باید در هر چیزی که می‌گوییم و انجام می‌دهیم صادق باشیم، اما صداقت به معنای ناراحت کردن یا شرمسار کردن دیگران نیست.

سبزیجات و میوه‌ها، به ویژه میوه‌ها، خواص مغناطیسی دارند، زیرا مانع یا اختلالی در روند گوارش ایجاد نمی‌کنند، در حالی که مصرف بیش از حد پروتئین‌ها و نشاسته‌ها به رسوب سموم در بدن کمک می‌کند.

هر عضو بیمار باعث عدم تعادل در بدن می‌شود. به ویژه معده باید سالم و سرحال نگه داشته شود؛ به عنوان مثال، گاز در معده باعث ناراحتی می‌شود و بنابراین بر مغناطیس تأثیر منفی می‌گذارد.

مصرف مقادیر زیاد غذا عواقب نامطلوبی دارد، در حالی که روزه گرفتن به آشکار شدن مغناطیس درونی فرد کمک می‌کند، همانطور که حذف برخی وعده‌های غذایی هر از گاهی چنین است، اما این به معنای گرسنگی دادن به خود تا حدی که به سلامتی فرد آسیب برساند، نیست.

کسانی که روزی سه بار گوشت می‌خورند، بینایی ضعیف و قوه‌ی مغناطیس کمی دارند. با این حال، تغذیه‌ی مناسب به تنهایی کافی نیست؛ بلکه نیاز به تفکر صحیح، رفتار شایسته و قدم برداشتن درست در مسیر زندگی است.

* * *

اگر همیشه اعتماد کنی

اعتماد کامل، بدون هیچ شکی

که قدرت خدا در درون تو در حال کار است

پشت افکار، دعاها و اعتقاداتت

تا به تو قدرت نامحدود بدهد

برای کنار آمدن با همه شرایط زندگی

و اگر ایمان داشته باشی که خدا با توست

مراقبت او در هر قدم شما را همراهی می‌کند

همیشه برکاتش را حس خواهی کرد

و حضورش را حس کنم

در هر جنبه‌ای از زندگیت

* * *

خدا عشق است، و نقشه او برای خلقت نمی‌توانست از چیزی جز عشق سرچشمه گرفته باشد یا در چیزی ریشه داشته باشد، آیا این ایده ساده بیش از هر منطق دیگری به قلب انسان آرامش و امید نمی‌دهد؟

تمام افراد دانشمندی که به کنه حقیقت پی برده‌اند، به وجود یک طرح الهی جهانی گواهی داده‌اند و گفته‌اند که این طرح زیبا و سرشار از لذت است.

خداوند ما را به عنوان فرشتگان انرژی آفرید، احاطه شده در جریان‌های زندگی، جاری در لامپ‌های فیزیکی

اما به دلیل تمرکز ما بر شکنندگی و ضعف چراغ فیزیکی، فراموش کرده‌ایم که چگونه ویژگی‌های ابدی و فناناپذیر انرژی حیات ابدی موجود در چراغ را که در معرض نوسان و تغییر است، احساس کنیم.

وقتی از آگاهی این دنیا فراتر می‌روی،
پی بردن به اینکه تو نه بدن هستی و نه ذهن
با این حال، شما همچنان از حضور خود آگاه هستید
طبیعت حقیقی تو، آن آگاهی ناب و بی‌قید و بند است
کسی که همه چیز را در جهان هستی در خود جای داده است

عشق الهی تمام آرزوهای مادی را پاک می‌کند و آنها را به جاه‌طلبی‌های والا و آرمان‌های والا تبدیل می‌کند و قلب را از دردهایی که اغلب ناشی از روابطی است که بر پایه‌های محکم عشق تزلزل‌ناپذیر، درک قطعی و احترام متقابل بنا نشده‌اند، یا ناشی از مرگ یکی از عزیزان است، التیام می‌بخشد.

وقتی خدا را کاملاً دوست داشته باشیم، نمی‌توانیم از هیچ عشق دیگری راضی باشیم، مگر اینکه بخشی از آن عشق بزرگتر باشد و در آن عشق الهی، عشق همه قلب‌ها را خواهیم یافت، زیرا خدا منبع عشق در جهان است.

هر آنچه دنیا به شما می‌دهد و سپس از شما می‌گیرد و شما را در غم، درد یا ناامیدی رها می‌کند، در خدا به میزان بسیار بیشتری و بدون عواقب ناامیدی و غم خواهید یافت.

تور آرزوهایم را پهن کردم
در دریای پهناور افکارم

اغلب از ذهنم می پرید
ای عشق الهی
ای طعمه گرانبها!
با این حال، من به غواصی ادامه می‌دهم
در ژرفای آرامش

و بی‌وقفه، تور عشقم را به سوی تو می‌اندازم
یکی پس از دیگری
یه روزی باید گیرت بندازم
اشتیاق بی‌پایان من برای تو، شبکه‌ای است

این تور عشقم را همه جا می‌اندازم
بر فراز امواج خروشان زندگی
و درباره ستاره‌های چشمک‌زن
و در اعماق روح‌های خوب

فقط می‌دانم که من یک شکارچی هستم
و من به تلاش برای گرفتن تو ادامه خواهم داد
ای عزیزترین آرزو و بزرگترین گنج هستی!

* * *

شفادهندگان معنوی یا کشیشان معمولی هیچ قدرتی برای بخشش گناهان یا آزاد کردن گناهکارانی که برای مشاوره به آنها مراجعه می‌کنند، ندارند؛ تنها کاری که می‌توانند انجام دهند این است که به آنها نسخه‌های معنوی بدهند، نه چیز دیگری

کسانی که خدا را می‌شناسند به درجات معنوی بسیار بالایی رسیده‌اند، به طوری که صرفاً به ارائه نصیحت معنوی به گناهکاران اکتفا نمی‌کنند، بلکه می‌توانند - به لطف و یاری خدا - آنها را به قدرت معنوی‌ای مجهز کنند که آنها را از عواقب اعمال گناه‌آلودشان رهایی بخشد.

تمام اعمال خوب و بد در سلول‌های مغز نهفته هستند و به صورت عادات یا تمایلات خوب یا بد در فکر ظاهر می‌شوند.

فردی که به دلیل شارژ شدن سلول‌های مغزی‌اش از عادت‌های ناسالم رنج می‌برد، می‌تواند خود را از طریق اراده، مراقبه، دعای خالصانه و تکرار مداوم جملات تاکیدی مثبت، آزاد کند تا زمانی که تمام عادت‌های نامطلوبش به عادت‌های خوب آرامش و سکون تبدیل شوند.

این اتفاق زمانی می‌افتد که نیروی حیاتِ هدایت‌شده‌ی درست، ماهیت غیرطبیعی سلول‌های مغز را تغییر دهد تا آن سلول‌ها پر از هر چیز خوب، درست و زیبایی شوند.

این بدان معناست که سلول‌های مغزی پر از ایده‌های نادرست، وقتی که به شدت در مغز جمع می‌شوند و برای اهداف شریف و مفید استفاده می‌شوند، توسط فعالیت‌های حیاتی سوزانده می‌شوند.

فردی که به شدت به بدن فیزیکی خود وابسته است، فعالیت حیاتی خود را با عضلات و حواس خود درگیر می‌کند، اما کسی که گرایش‌های معنوی متفکرانه دارد، عضلات و بدن خود را در حالت آرامش فعال و ذهن خود را از حواس دور نگه می‌دارد، به طوری که نیروی حیات دیگر در سیستم عصبی باقی نمی‌ماند و در مغز تجمع می‌یابد.

به همین دلیل، مراقبه مؤثرترین راه برای معنوی کردن سلول‌های مغز و ریشه‌کن کردن ریشه‌های هرگونه عادت ناخواسته از ذهن است.

عادت قدرت است و مردم به جای اینکه از آن در کارهای خوب استفاده کنند، با ارتکاب اعمال بد از آن سوءاستفاده می‌کنند.

جهل، عدم تدبیر، عدم انتخاب همنشین خوب و غفلت از اعمال نیک، اغلب انسان را به دام‌ها و تله‌های عادت‌های بد می‌کشاند، که مانند شن روان هستند و کسی را که برخلاف میلش روی آن راه می‌رود، می‌بلعند.

تأثیر رفاقت از اراده و قضاوت صحیح قوی‌تر است:

(با آدم بدرفتار دوستی نکن، زیرا آدم بدرفتار ممکن است تو را فاسد کند.)

افراد خردمند بدون تلاش، شرافتمندانه عمل می‌کنند، در حالی که کسانی که عاشق آسیب رساندن هستند، به نظر می‌رسد که مجبورند به دلیل نیروی عادت که آنها را به ارتکاب گناه و شرارت وادار می‌کند، اعمال مضر و نفرت‌انگیز انجام دهند.

از خداوند متعال می‌خواهیم که به ما افکار نیک الهام بخشد
تا بتوانیم خوبی‌ها و زیبایی‌ها را ببینیم
ما بین آنچه مفید است و آنچه مضر است تمایز قائل می‌شویم
و تا به سوی او روی آوریم
و ما به آن امیدواریم
سرچشمه همه خوبی‌ها
و سرچشمه همه خوبی‌ها

* * *

در پس سایه‌های این زندگی، نور شگفت‌انگیز و شگفت‌انگیز خداوند نهفته است.

تمام کائنات معبدی عظیم برای حضور مبارک اوست

وقتی به طور جدی و عمیق به خدا فکر می‌کنیم
و ما او را با عشقی وصف‌ناپذیر دوست داریم
ما کاملاً به او اعتماد داریم
درهای بی‌شماری پیش روی ما گشوده می‌شوند

و وقتی نور او را می‌بینیم

و حضورش را حس می‌کنیم
همه اتفاقات وحشتناک و هولناک زندگی نمی‌توانند
تا آرامش و آسایش را از ما بگیرند
چیزهایی که باعث میشه احساس کنیم به خدا نزدیک تریم

* * *

در زندگی و در مرگ
در بیماری و قحطی
یا فقر و فلاکت
و در فراز و نشیب‌ها، آشفتگی‌ها و آشفتگی‌های جهان
پروردگارا، همواره به تو پناه می‌برم

عشق چیست؟
عشق، عطر سوسن‌های شکفته است
و همنوایی گل‌های رز خاموش
تجلیل از زیبایی طبیعت

عشق ترانه‌ای از روح است که برای زندگی می‌خواند
و رقص موزون و هماهنگ سیارات
در سفر ابدی‌اش به اعماق فضا

این عطش گل‌ها برای نوشیدن نور خورشید است
و شکوفا می‌شود و با اکسیر حیات تغذیه می‌شود

این حسرت زمین است
تا ریشه‌های تشنه را با شیر خود سیراب کند
و برای تغذیه موجودات زنده با جوهر حیات

این اراده‌ی قدرتمند خورشید است

برای فعال نگه داشتن همه موجودات
نیروی محرکه زندگی است
برای محافظت و مراقبت از افراد زیر سن قانونی

این لبخند معصومیت است که محبت والدین را برای نوزاد برمی‌انگیزد.
این تسلیم خودجوش در دل‌های عاشقان است
ارائه خدمات و تسلیت رایگان

نبض دوستی است
کسی که قلب‌های شکسته را التیام می‌بخشد و زخم‌ها را التیام می‌بخشد
این ندای قلبی است که توصیف را به چالش می‌کشد

او شاعری سرشار از عشق به بشریت است
آنکه از بدبختی خود رنج می‌برد

این حلقه صمیمیت بین اعضای یک خانواده است
دائماً در حال گسترش و عریض شدن به سمت فضاهای بزرگتر است
و زمینه‌های گسترده‌تر

زمزمه زندگی است
در افق ذهن‌های باز
و آسمان دل‌ها، مزین به ستارگان احساسات والا

عشق، شادی روح است
آنچه که جان‌های عاشق آرزویش را دارند
و او مشتاق است که به او برسد و با او ارتباط برقرار کند

* * *

مرگ - عمرتان دراز باد - پایان نیست، بلکه رهایی موقتی است که به انسان عطا می‌شود، زمانی که قانون عدالت جهانی حکم کند که بدن و محیط فعلی او به هدف خود رسیده‌اند، یا زمانی که او چنان افسرده، خسته یا رنجور می‌شود که دیگر نمی‌تواند بارهای وجود زمینی را تحمل کند.

برای کسانی که رنج می‌برند، مرگ رستاخیز یا رهایی از عذاب‌های دردناک بدن و رسیدن به بیداری آرامش، سکون و استراحت است.

برای سالمندان، این بازنشستگی‌ای است که با سال‌ها تلاش و کوشش در سختی‌های زندگی به دست آورده‌اند.

برای همه ارواح نیک، این یک استراحت خوشایند است

وقت آن رسیده است که بشریت نیروهای درون خود را که حقایق را آشکار می‌کنند، فعال کند. خوشبختی با این آشکارسازی مرتبط است و کسانی که مایل به رسیدن به آن افق‌های درونی هستند، باید تلاش هدفمندی به کار گیرند و ذهن خود را با ایده‌های خلاقانه تغذیه کنند تا حقایقی را که خداوند در درون آنها قرار داده است، لمس کنند و از نیروهای مبارکی که در وجودشان فراوان است، بهره‌مند شوند.

چه کسی می‌خواهد حواس فیزیکی خود را ارضا کند، بدون اینکه شهد شادی معنوی را بچشد؟

او از سرچشمه الهی، منبع همه رضایت‌ها و لذت‌ها، به شیوه‌ای زیان‌بار سرمایه‌گذاری می‌کند، بنابراین تجارتش شکست می‌خورد و بازده فکری‌اش ناچیز است.

کسانی که آرزوی شناخت خدا را دارند، خداوند آرزویشان را برآورده خواهد کرد، زیرا او بخشنده و مهربان است. با این حال، اکثر مردم به دنبال خواسته‌های دنیوی می‌روند و خود را با خوشبختی مادی که پایدار نیست، تسلی می‌دهند و به دلیل نرسیدن به آن یا به دلیل رسیدن به آن رنج می‌برند!

حتی کسانی که از نظر مالی موفق هستند، سرانجام در زندگی خود احساس پوچی می‌کنند که پر کردن آن دشوار است. با این حال، کسانی که زندگی خود را به خدا متصل می‌کنند، ثروتمند، قدرتمند و از رضایت و رفاه برخوردارند.

بی‌اعتنایی به فرامین خرد و نادیده گرفتن ندای وجدان، انسان را به مسیرهای کج، لغزنده، خطرناک و اسفناک می‌کشاند، در حالی که پیمودن راه حق، انسان را از قید و بندها رها می‌کند و قدرت انجام آنچه درست است را به دست می‌آورد، نه آنچه غرایز نادرست و عادات گمراه‌کننده به او دیکته می‌کنند.

کسانی که به دنبال شادی هستند می‌توانند از تجربه افراد خردمندی که با معضلات زندگی دست و پنجه نرم کرده‌اند و راه‌حل‌هایی برای آنها یافته‌اند، بهره‌مند شوند.

آری، هر که با اهداف الهی همسو شود، در دریایی از رضایت و آرامش شناور است و به راستیِ که او خوشبخت است.

* * *

هر فکری که داریم، ارتعاش خاصی ایجاد می‌کند.

وقتیِ با تمام وجود، ذهن و اعضای بدنت به خدا فکر می‌کنی - و مکرراً در درونت زمزمه می‌کنی «ای پروردگار»، ارتعاش قدرتمندی ایجاد می‌کنی که حضور الهی را به زندگی‌ات می‌آورد.

وقتیِ دریابیم که خداوند محبوب ابدی و دوست همیشگی ماست و عشق او به ما از هر عشق دیگری بیشتر است، آنگاه نزدیکی او را احساس

می‌کنیم و حضورش را لمس می‌کنیم و قلبمان مطمئن می‌شود و آرامش معنوی والایی را احساس می‌کنیم.

وقتی در مورد خدا مراقبه می‌کنید و ضربان شادی فزاینده‌ای را در قلب و سراسر بدنتان احساس می‌کنید، و گهگاه فوران‌هایی از آن شادی به شما دست می‌دهد، بدانید که خدا به آرزوهای قلبتان پاسخ داده است و احساسات سعادتی که تجربه می‌کنید، گواه آن پاسخ مبارک است.

عادت‌ها ابزارها و مکانیسم‌های روانشناختی خودکاری هستند که به انجام آسان و بدون زحمت وظایف ضروری کمک می‌کنند.

بسیاری اجازه می‌دهند عادت‌های ضعف و شکست آنها را به بردگی بگیرد، و اگر فرد به شیوه‌ای متفاوت زندگی کند، می‌تواند از خود محافظت کند، به شرطی که در مبارزه با عادت‌های مضر تا رسیدن به امنیت و ساحل پیروزی جدی باشد.

امیال لجام‌گسیخته، با تغذیه و توجیه عادات ناسالم با امیدهای واهی و وعده‌های شادی واهی و رضایت زودگذر، آنها را تشویق می‌کنند.

در آن لحظات ضعف و سردرگمی، کسی که می‌خواهد بر عادت‌های سرکش غلبه کند، باید قدرت تشخیص آنها را فرا بخواند تا ماهیت واقعی آنها را بفهمد و به طور مؤثر با آنها برخورد کند.

عادت‌های بد، عواقب وخیم و میوه‌های تلخ و سمی دارند.

این عادت‌های مخرب، اگر کنترل نشوند، قوی‌تر می‌شوند و فرد را در چنگال محکم و نفوذ فراگیر خود نگه می‌دارند.

وقتی ذهن به بیهودگی و زیان آن عادت‌ها متقاعد شود، تأثیر آنها کاهش می‌یابد و سرانجام از زندگی انسان ناپدید می‌شوند.

ما اینجوری فکر می‌کنیم، ما اینجوری هستیم

گرایش‌های آشنای افکارِ ما، ماهیت استعدادها، توانایی‌ها و شخصیت ما را تعیین می‌کنند.

بعضی‌ها فکر می‌کنند نویسنده، هنرمند، آدم‌های سخت‌کوش یا تنبل و بیکار و از این قبیلِ هستند. اما اگر بخواهید کسی غیر از آنچه الان هستید باشید، چه؟

ممکن است استدلال کنید که برخی افراد با استعدادهایِ ویژه‌ای متولد می‌شوند که شما فاقد آنها هستید اما آرزو می‌کنید که کاش آنها را داشتید. این درست است، اما آنها از قبل روی توسعه آن توانایی‌ها یا تمایل به داشتن آنها کار کرده‌اند. اگر در این زندگی نبوده، پس در زندگی قبلی خود این کار را کرده‌اند.

بنابراین، شما باید از همین حالا شروع به کار روی ترسیم آنچه می‌خواهید باشید، کنید.

شما می‌توانید همین الان هر جهت‌گیری را در آگاهی خود القا و تثبیت کنید، به شرطی که یک ایده قوی را در ذهن خود تزریق کنید، و سپس اعمال شما مطابق آن عمل خواهد کرد و تمام وجود شما به آن ایده پاسخ می‌دهد و بر اساس آن عمل خواهد کرد.

* * *

آگاهی معنوی در گهواره عشق زاده می‌شود، عشقی که بی‌نهایت عظیم‌ترِ از قدرت مخرب نفرت است.

هر آنچه که نسبت به دیگران می‌گوییم یا انجام می‌دهیم باید با انگیزه عشق باشد.

ما نباید به دیگران آسیب برسانیم یا آنها را محکوم کنیم، بلکه باید آنها را دوست داشته باشیم و نعمت‌هایی را که خداوند به ما عطا کرده است با آنها تقسیم کنیم.

چیزهایی که ما داریم در واقع متعلق به ما نیستند؛ آنها به ما داده شده‌اند تا موقتاً از آنها استفاده کنیم و وقتی این دنیا را ترک کنیم، از ما گرفته خواهند شد.

ما باید از حس مالکیت فراتر برویم و آنچه را که می‌توانیم ببخشیم؛ آنگاه خود به خود خیر و برکت را برای خود به ارمغان خواهیم آورد. بخشیدن، داده می‌شود.

بارها پیش آمد که حتی یک ریال هم نداشتم، اما به بانک الهی توکل کردم و رفاه مقدس همراهم بود و قدرت الهی از من حمایت می‌کرد.

ایمان مطلق من به خدا و کمک او تضمین نهایی من در زندگی است، زیرا او هرگز مرا ناامید یا ناامید نکرده است.

وقتی از آگاهی معنوی برخوردار باشید، هر کجا که بروید و هر نیازی که داشته باشید، قانون کیهانی برای برآورده کردن آن برای شما تلاش خواهد کرد.

مشاهده خلقت با چشمان بینا

استاد پاراماهانسا یوگاناندا

ترجمه: محمود عباس مسعود

این جهان واقعاً چقدر شگفت‌انگیز است! در آن، خداوند شگفتی‌های خلقت خود را به تصویر می‌کشد و مجسم می‌کند. انسان‌ها نباید مانند

مردگان در این دنیا راه بروند، بلکه باید در مورد آنچه می‌بینند تأمل کنند، آن را تجزیه و تحلیل کنند و از آنچه خدا و جانشین او، بشریت، در این زمین انجام داده‌اند، قدردانی کنند. ساختار کیهانی چقدر دقیق است! نحوه خلقت ما و سیستم سازمان‌یافته‌ای که ماشین خلقت طبق آن، طبق یک قانون کیهانی، عمل می‌کند، مظهر دقت و کمال است (کار خداوند است که همه چیز را کامل کرده است).

همه ما گل‌ها را می‌بینیم و از زیبایی و لطافت آنها لذت می‌بریم، اما چه کسی توانایی دانستن راز وجود گل‌ها را دارد؟ یک فرد باید در مورد وسایل و موادی که هر چیزی را که هر روز می‌بیند، چه کتاب، چه ساز، چه خانه و چه درخت، تشکیل می‌دهند، فکر و تأمل کند.

برای مثال، خودروها اغلب بدیهی تلقی می‌شوند، اما اگر از کارخانه‌هایی که آنها را مونتاژ و تولید می‌کنند بازدید کنید، متوجه خواهید شد که طراحی آنها چقدر پیچیده و بغرنج است. همچنین به آنچه در ساخت روزنامه‌ها و ماشین‌هایی که آنها را چاپ می‌کنند، استفاده می‌شود، توجه کنید. هیچ دست انسانی نمی‌تواند با چنین سرعتی کار کند.

اگر چیزهایی که توسط انسان‌ها ساخته شده‌اند تا این حد پیچیده و به هم پیوسته هستند، پس پیچیدگی بی‌نهایت شکل‌گیری گیاهان، حیوانات و انسان‌ها چه می‌شود!

ده سال طول می‌کشد تا علوم پزشکی خوانده شود تا ترکیب و نیازهای بدن درک شود، که به نظر یک چیز عادی می‌آید.

وقتی گیاهی در مراحل اولیه رشد خود در آب درون ظرف شیشه‌ای قرار دارد، ریشه‌های آن شبیه موهای نازک است. با این حال، وقتی کاشته می‌شود، انرژی سرشار از هوش الهی که در ریشه‌ها وجود دارد، به گیاه اجازه می‌دهد تا مواد مغذی لازم برای رشد خود را از خاک و آب جذب کند.

آیا واقعاً شگفت‌انگیز نیست که شیره‌ی مغذی برگ‌های گیاه برخلاف جاذبه به سمت بالا جریان می‌یابد؟ با کندن پوست ساقه‌ی گیاه یا تنه درخت، می‌توان عملکرد پیچیده‌ی لوله‌هایی را که جریان شیره‌ی مغذی را تنظیم می‌کنند، مشاهده کرد. نیروی محرکه‌ی این فرآیند تغذیه و رشد، رازی است به نام خودِ حیات.

وقتی در آگاهی الهی هستم، زندگی را حتی در تارهای علف درک می‌کنم، چیزی که هرگز در خواب هم نمی‌دیدم که بتوانم شگفتی‌های پنهان

خلقت را ببینم. تأمل در این شگفتی‌ها، ایستادن در برابر عظمت و جلال خداوند با حیرت و احترام است.

(و با گام‌های فروتن و خاشعانه راه می‌رفتم)

(خداوند نه مغرور است و نه متکبر)

با دقتی بی‌نظیر، اراده الهی، شکل هر موجود زنده‌ای را به همراه تمام ملزومات لازم برای تغذیه، نگهداری و حفظ آن در شرایط مناسب و قادر به انجام وظایفش، مقدر کرده است. اگر هرگونه کمبودی در این ملزومات غذایی رخ دهد، به عنوان مثال، گیاهان، حیوانات و انسان‌ها در نتیجه رنج خواهند برد.

یک فرد معمولی تمام عناصر شیمیایی مختلف مورد نیاز بدن را از غذای خود دریافت می‌کند. با این حال، بسیاری از مردم دستورالعمل‌های تغذیه‌ای را نادیده می‌گیرند و رژیم‌های غذایی را مصرف می‌کنند که فاقد تمام عناصر لازم یا تعادل تغذیه‌ای ضروری برای سلامتی هستند. تغذیه ناکافی علت اصلی بسیاری از بیماری‌های انسان است. کمبودهای تغذیه‌ای تقریباً بلافاصله تأثیر قابل توجهی بر گیاهی دارند که رژیم غذایی آن از برخی اجزای شیمیایی ضروری محروم شده است.

تبادل حیاتی بین انسان‌ها و همه موجودات زنده وجود دارد. تبادل متقابل بین انسان‌ها و حیوانات به خوبی شناخته شده است. انسان‌ها اکسیژن تنفس می‌کنند و دی اکسید کربن بیرون می‌دهند، در حالی که درختان دی اکسید کربن و آب را جذب و ذخیره می‌کنند که توسط فتوسنتز تجزیه می‌شوند و کربوهیدرات‌ها (ترکیبات کربن، اکسیژن و هیدروژن، مانند نشاسته و قند) را تشکیل می‌دهند.

در این فرآیند، درختان اکسیژن ضروری برای انسان را آزاد می‌کنند. فتوسنتز در شب متوقف می‌شود زیرا به نور خورشید متکی است. با این حال، از طریق فرآیند دیگری به نام تنفس، درختان دائماً دی اکسید کربن را به جو آزاد می‌کنند، به خصوص در شب که هیچ اثر متقابلی از فتوسنتز وجود ندارد که کربن را جذب و اکسیژن تولید می‌کند.

شب‌ها هوا عموماً آرام است و دی‌اکسید کربن سنگین در نزدیکی زمین رسوب می‌کند. به همین دلیل است که عادت خوابیدن روی تخت، یعنی بالاتر از سطح زمین، تا حدودی ایجاد شده است.

علم بسیاری از مکانیسم‌های پیچیده این جهان - عناصری که همه ما از آنها ساخته شده‌ایم - را برای ما آشکار کرده است. اما هنوز دانش گسترده‌ای وجود دارد که باید کشف شود. اگر قدرت‌های نهفته حواس خود را پرورش دهیم، می‌توانیم درک عمیق‌تر و غنی‌تری به دست آوریم. چیزهایی هستند که باید با چشمانمان ببینیم، اما نمی‌بینیم. چیزهایی هستند که باید با گوش‌هایمان بشنویم، اما نمیشنویم، زیرا حواس ما به تجربیات دنیای فیزیکی متراکم و محدود عادت کرده و به آنها وابسته است.

رهایی از آن وابستگی به معنای انکار لذت‌های نفسانی نیست، بلکه گسترش دامنه توانایی‌های نفسانی ما - که توسط خدا به ما داده شده است - به کامل‌ترین پتانسیل معنوی آنها است.

در سطح فیزیکی، بشر راه‌های مختلفی را برای افزایش قابلیت‌های بصری خود کشف کرده است. چشم غیرمسلح تنها برداشت‌های محدودی از رنگ را دریافت می‌کند؛ با این حال، برخی از سنگ‌های قهوه‌ای روشن، رنگ‌های درخشانی را در زیر نور فرابنفش نشان می‌دهند. هنگامی که این نور مسدود می‌شود، سنگ‌ها به رنگ تیره اصلی خود بازمی‌گردند. بسیاری از رنگ‌ها در دنیای فیزیکی، مانند آبی آسمان، توهمات نوری هستند که توسط بازتاب نور از انواع مختلف ذرات ماده ایجاد می‌شوند. از آنجایی که چشم فقط می‌تواند طیف محدودی از ارتعاشات را که همه چیز را در جهان تشکیل می‌دهند، درک کند، انسان‌ها نمی‌توانند طیف‌های ظریف و اثیری پنهان در هر آنچه را که آنها را احاطه کرده است، ببینند. اگر آنها را ببینیم، از شکوه و زیبایی آنها شگفت‌زده خواهیم شد. حتی پر جنب و جوش‌ترین رنگ‌های زمینی در مقایسه با رنگ‌های باشکوه قلمرو سیاره‌ای یا اثیری، کسل‌کننده و بی‌روح به نظر می‌رسند.

بنابراین، نه چشم و نه گوش نمی‌توانند تمام آنچه را که می‌توان درک کرد، درک کنند. انسان‌ها قادر به استنشاق رایحه‌های اثیری و معطر یا مشاهده اشکال، تصاویر و برداشت‌های ظریف بی‌شماری که در پهنه اثیر موج می‌زنند، نیستند.

انسان‌ها اغلب حتی قادر به درک چیزهایی که در محدوده حواس خودشان است، نیستند. افراد بینا، زیبایی را در همه جا تحسین می‌کنند. دیگران طوری رفتار می‌کنند که گویی چشم ندارند؛ آنها نه می‌بینند و نه می‌فهمند - «کر، کور و لال هستند، بنابراین نمی‌فهمند» - زیرا آنها قادر به درک هیچ چیز نیستند، حتی در مکان‌های زیبا.

وقتی به مکزیک سفر کردم و «باغ‌های شناور» دریاچه زوکه‌میلکو را دیدم، زیبایی آنها قلبم را پر کرد و شکوه و عظمت هنرمند الهی را احساس کردم. شخص دیگری هم بود که به نظر می‌رسید مجذوب آن شگفتی‌های طبیعی شده است، اما یک حس درونی به من می‌گفت که او آنچه را که من می‌بینم نمی‌بیند. از او در مورد برداشتش از آن مناظر دلپذیر پرسیدم و او پاسخ داد: «من به یک روش کارآمد برای تخلیه آب به منظور کشت زمین‌های بیشتر فکر می‌کردم.»

او به عنوان یک مهندس، دریاچه را از دیدگاه خودش می‌دید. بنابراین، همه ما چیزها را بر اساس ایده‌ها و تعصبات خودمان درک می‌کنیم.

هر روحی در ارتعاشات مختلفی از احساسات، افکار و احساسات احاطه شده است - همه عواملی که در شکل گیری شخصیت یا آگاهی یک فرد نقش دارند. هر فرد ترکیبی منحصر به فرد و ارتعاشی متفاوت دارد. هر کاری که فرد از کودکی انجام داده است، به صورت کپسول‌های فشرده‌ای از تمایلات و گرایش‌ها در مغز ذخیره می‌شود. از آنجایی که ما نمی‌توانیم این کپسول‌های نامرئی را ببینیم، از اعمال افراد، که هر کدام مطابق با هوس‌های خودشان است، شگفت‌زده می‌شویم. برخی به راحتی و بدون دلیل تحت تأثیر شادی قرار می‌گیرند، یا به روش‌هایی عصبانی و بدخلق می‌شوند که حتی از خودشان هم قابل توضیح نیست. برخی دیگر دائماً درگیر انتقاد، ایجاد اختلاف، پخش شایعات و افشای دیگران هستند، در حالی که خود درونی خودشان به شدت نیاز به پاکسازی و تطهیر دارد. این تمایلات روانی، روح را دفن می‌کنند و مانع از آشکار شدن پتانسیل بالاتر فرد می‌شوند. انسان‌ها چقدر پیچیده و خود محدودکننده هستند! هر فرد، به خودی خود، یک داستان چند فصلی است، با وقایع در هم تنیده و صحنه‌های متنوع

علاوه بر خوردن، خوابیدن و کار کردن، از انسان‌ها انتظار می‌رود که از زندگی چیزی معنادار به دست آورند. متفکران در مورد محیط اطراف خود تأمل می‌کنند و اغلب از آنچه می‌بینند شگفت‌زده می‌شوند. آن‌ها از نزدیک مشاهده می‌کنند و می‌پرسند که چرا اتفاقات به شیوه‌ای خاص رخ می‌دهند یا نمی‌دهند. به عنوان مثال، ما یک سری دندان درمی‌آوریم، سپس یک سری دوم، پس چرا یک سری سوم هم درنمی‌آوریم؟ چرا سیستم به این شکل کار می‌کند؟

انسان‌ها به راحتی بسیاری از تصورات واهی از محدودیت‌های طبیعی را بدون پرسش جدی می‌پذیرند و به این ترتیب به آن تصورات اجازه

می‌دهند زندگی و سرنوشت خود را کنترل کنند. متفکران به راحتی وضع موجود را نمی‌پذیرند؛ بلکه برای تغییر آن تلاش می‌کنند و این دقیقاً همان چیزی است که پیشرفت را ممکن می‌سازد.

وقتی دستاوردها و اختراعات نادر بشر را می‌بینم که به نحوی به بشریت خدمت می‌کنند، شاد می‌شوم. چه شگفتی‌های فراوانی از ذهن انسان زاده شده است! با این حال، خود ذهن پیچیده‌تر از تمام چیزهایی است که تولید کرده است.

داستانی درباره پادشاهی وجود دارد که به وزیر اعظم خود لطف و محبت زیادی نشان می‌داد، که حسادت و رشک را در دل دیگر درباریان که متوجه جانبداری آشکار پادشاه شده بودند، برانگیخت. وقتی پادشاه این را فهمید، خواست برای آنها توضیح دهد که چرا وزیر مورد علاقه اوست.

روزی پادشاه و اطرافیانش از دوردست‌ها صدای موسیقی شنیدند، پس رو به یکی از پیشکاران خود کرد و گفت: «خبر را برای ما پیدا کن.»

کمی بعد مرد برگشت و گفت که مراسم عروسی بوده است. پادشاه پرسید: «عروسی چه کسی؟» اما پیشخدمت جوابی نداشت.

سپس پیشکار دیگری را فرستاد که با پاسخ آخرین سؤال پادشاه بازگشت، اما او نتوانست به هیچ یک از سؤالات دیگر پاسخ دهد. همین اتفاق برای چندین مرد دیگر نیز افتاد.

سرانجام، پادشاه وزیر اعظم خود را احضار کرد و به او دستور داد تا برود و موضوع را بررسی کند. وزیر فوراً راه افتاد و پس از بازگشت، پادشاه او را با انبوهی از سؤالات بمباران کرد که وزیر زیرک و قابل اعتماد توانست به همه آنها با جزئیات رضایت‌بخشی پاسخ دهد.

بسیاری از افراد کند ذهن و کند ذهن به دربان‌های نادان شباهت دارند. آنها لزوماً احمق نیستند، اما از نظر فکری آنقدر تنبل هستند که هیچ تلاشی فراتر از ضرورت مطلق انجام نمی‌دهند. می‌توانم تنبلی جسمی را بهانه کنم، زیرا ممکن است یک دلیل فیزیولوژیکی موجه وجود داشته باشد، اما هیچ بهانه‌ای برای تنبلی فکری وجود ندارد! کسانی که از نظر ذهنی بیکار هستند، نمی‌خواهند فکر کنند زیرا حتی فکر کردن هم برایشان یک کار طاقت‌فرسا به نظر می‌رسد.

فکر چیزی شگفت‌انگیز و شگفت‌انگیز است. هیچ کس نمی‌تواند گرایش‌ها و ادراکات ذهن را دسته‌بندی کند. قابلیت‌های آن بی‌نهایت است. بنابراین، اگر با دقت و عمیقا به هر موضوعی نگاه کنید، پاسخ هر سوالی مربوط به آن موضوع را خواهید یافت.

احساسات شما باید با افکارتان هماهنگ باشند. اگر احساسات خود را با افکارتان هماهنگ نکنید، نتیجه‌گیری‌های شما همیشه درست نخواهد بود. احساس نوعی بینش است، مخزن تمام دانش. احساس باید ذهن را متعادل کند، زیرا تنها در این صورت است که تصویر مقدس خدا در درون شما به طور کامل ظاهر می‌شود. بنابراین، یوگا به فرد می‌آموزد که چگونه قدرت ذهن و احساس را متعادل کند. کسانی که هر دو را به یک اندازه ندارند، نابالغ هستند.

هر چه سالک از نظر معنوی پیشرفت کند و به خدا نزدیک‌تر شود، خداوند شگفتی‌های هستی را بیشتر بر او آشکار می‌کند. در پشت هر شیء فیزیکی، الگویی اثیری از نور رنگی نهفته است. در قلمرو اثیری یا سیاره‌ای، همه چیز سرشار از زندگی است. در آنجا چیزی به نام بی‌جانی وجود ندارد.

کارخانه کیهانی پنهان فراتر از تصور است. کل جهان هستی یک ایده واحد در ذهن خداست! حتی کهکشان‌ها نیز توسط قوانین ریاضی فراتر از درک بشر اداره می‌شوند و بر آنها حکومت می‌شود. همه چیز طبق سیستمی با نهایت دقت و کمال عمل می‌کند. چه ذهن قدرتمندی است آن ذهن کیهانی! مطلق بی‌نهایت در همه چیز در حال کار است و تمام گرداب‌های متنوع حرکتی که ما زندگی می‌نامیم تابع آن ذهن کیهانی هستند.

هر صد سال، میلیاردها نفر از این زمین می‌روند و حتی تعداد بیشتری به دنیا می‌آیند. عرضه و تقاضا با تمام پیچیدگی‌های ذاتی خود وجود دارد. با این حال، خداوند غذای فراوانی را برای رفع نیازهای بشریت فراهم کرده است. تنها بشریت مسئول فقر و بدبختی روی زمین است. زمان آن رسیده است که ما در عصری از رفاه و فراوانی زندگی کنیم، جایی که همه از سلامتی برخوردارند و در شادی و صلح زندگی می‌کنند. این امر ممکن بود اگر خودخواهی بشر و دستکاری سرنوشت ملت‌ها توسط یک اقلیت کوچک و خودخواه نبود.

بیشتر مردم در طول این زندگی رؤیایی در خواب عمیقی فرو می‌روند. فقط فرد دانا بیدار است. او به چیزهایی که ذهن فرد عادی را اشغال

می‌کند، اهمیتی نمی‌دهد. تنها دغدغه‌ی او دنبال کردن ثروت و لذت‌های نفسانی و هدر دادن وقت برای فعالیت‌ها و علایق سطحی است.

انسان‌ها در این دنیای فانی، با دنبال کردن وسوسه‌های زودگذر، خود را خسته می‌کنند، اگرچه شادی حقیقی و وصف‌ناپذیر در درونشان نهفته است. اگر با پشتکار جستجو کنند و واقعاً بخواهند آن را کشف کنند، مطمئناً آن را خواهند یافت.

ذهن باید عاقلانه و به درستی مورد استفاده قرار گیرد تا آزمایشگاه الهی پنهان در ورای این جهان را کشف کند. روزی به لطف خدا، شگفتی‌های بی‌کران خلقت را به مدت یک روز کامل نظاره کردم و به خدا گفتم: «پروردگارا، وقتی نابینا بودم، نمی‌توانستم حتی یک در به سوی تو پیدا کنم، اما چون تو بینایی و بصیرت مرا گشودی، اکنون درها را در همه جا باز می‌بینم... در قلب گل‌ها، در صدای دوستان وفادار و در خاطرات تجربیات گرانبهای شریف. به راستی که هر زمزمه‌ی تضرع من، گذرگاهی جدید به معبد وسیع حضور مقدس تو می‌گشاید.»

جوینده باید قوی و استوار، تزلزل‌ناپذیر و مصمم در عزم خود برای یافتن وجود مقدس پنهان در پشت پرده خلقت باشد. باید خود را از خواسته‌های بی‌پایان دنیا جدا کند و شب‌ها تسلیم خواب نشود تا بتواند قلب و روح خود با خدا ارتباط برقرار کند. خواسته‌های زندگی پایان‌ناپذیر هستند، بنابراین باید هر روز زمانی را به بودن با خود و با خدا اختصاص دهیم، دور از سر و صدا و هیاهوی دنیا و غوغای زندگی. آنگاه زندگی را از دریچه‌ای جدید خواهیم دید زیرا دیدگاه جدیدی نسبت به آن خواهیم داشت.

همانطور که دانشمندان توانستند با پیروی از قوانین طبیعی و اصول علمی خاص به اکتشافات خود دست یابند، جوینده‌ی صادق نیز می‌تواند با پیروی از قوانین معنوی و قرار دادن شناخت خدا به عنوان هدف اصلی خود در زندگی، خدا را بیابد. برای همین منظور، بشریت به این زمین آمده است، اگرچه برای اکثر مردم به یک هدف حاشیه‌ای تبدیل شده است. اما بشریت با فراموش کردن هدف زندگی و مشغول شدن به امور سطحی و بی‌اهمیت، خود را فریب می‌دهد.

و به یاد داشته باش، دوست من، که مهم نیست شرایط تو در این دنیا چقدر نامساعد باشد، وقتی به خدا روی می‌آورید، او را در حال همکاری با خود خواهید دید و حضورش را علیرغم تمام سختی‌هایی که با آن روبرو

می‌شوید احساس خواهید کرد. همچنین او را در هر چیزی که در اطرافتان است، آشکار خواهید دید و سرشار از عشق و شادی او خواهید شد.

نه سلامتی، نه رفاه، نه دستاوردهای مادی و نه دارایی‌ها جاودانه نیستند، پس چرا فقط نگران چیزهایی باشید که محکوم به فنا و زوال هستند؟

از خداوند متعال می‌خواهم که ما را از تاریکی‌ها به سوی نور هدایت کند.

از نفرت تا عشق

از محدودیت‌ها تا آزادی‌ها

از جهل به خرد

از درد و مرگ تا زندگی ابدی و آرامش ابدی

و باشد که دست ما را بگیرد و به سوی دانش خود هدایت کند

و او ما را در آگاهی خود بیدار نگه می‌دارد

و برای گشودن تمام درهایی که به آسمان حکمت او منتهی می‌شوند

بیایید با اطمینان، شادی، آرامش خاطر و رضایت زندگی کنیم

هر روز از زندگی ما

درود بر شما

جستجوی معنای زندگی

از آنجایی که ما از جایی که نمی‌دانیم به این دنیا آمده‌ایم، طبیعی است که در مورد منشأ و هدف زندگی کنجکاو باشیم. ما در مورد خالق این جهان می‌شنویم و در مورد او می‌خوانیم، اما نمی‌دانیم چگونه به او برسیم. تنها چیزی که می‌دانیم این است که تمام جهان هستی وجود ذهن الهی او را اعلام می‌کند. همانطور که قطعات و دستگاه‌های کوچک و دقیق یک ساعت کوچک ما را به تحسین ساعت‌ساز وا می‌دارد و همانطور که ماشین‌های بزرگ و پیچیده یک کارخانه ما را به تحسین و ستایش از مخترع خود وامی‌دارد، وقتی شگفتی‌های طبیعت را می‌بینیم، از هوش نهفته در پشت آنها شگفت‌زده می‌شویم و می‌پرسیم: «چه کسی به گل این شکل پر جنب

و جوش و چهره‌اش را رو به خورشید داده است؟ عطر و زیبایی آن از کجا آمده است؟ و گلبرگ‌های آن چگونه با چنین دقت بی‌نهایت شکل گرفته‌اند و با چنین رنگ‌های شگفت‌انگیز و شادی‌بخشی رنگ شده‌اند؟»

در شب، ستارگان و ماه، با پراکندن نور نقره‌ای خود در اطراف ما، ما را به تأمل در آگاهی‌ای که این اجرام آسمانی را در پهنه‌ی فضا هدایت می‌کند، الهام می‌بخشند. نور ملایم ماه کامل برای فعالیت‌های روزانه کافی نیست و بنابراین یک ذهن خردمند و مهربان، استراحت در طول شب را پیشنهاد می‌کند. سپس خورشید طلوع می‌کند و نور درخشان آن به ما این امکان را می‌دهد که دنیای اطراف خود را با وضوح و آرامش ببینیم و ما را قادر می‌سازد تا وظایفی را که خود را به ما نشان می‌دهند، انجام دهیم.

دو راه برای برآورده کردن نیازهایمان وجود دارد: جسمی و روحی. وقتی سلامتی‌مان رو به وخامت می‌رود، می‌توانیم برای درمان به پزشک مراجعه کنیم. اما زمانی فرا می‌رسد که نه پزشک و نه هیچ کس دیگری نمی‌تواند کمکی کند و ما به راه دوم روی می‌آوریم: به قدرت روحی که بدن، ذهن و روح ما را آفریده است. قدرت جسمی محدود است و وقتی شکست می‌خورد، به قدرت نامحدود الهی روی می‌آوریم. این موضوع در مورد نیازهای مالی ما نیز صدق می‌کند. وقتی تمام تلاش خود را می‌کنیم و هنوز به نتیجه کافی نمی‌رسیم، به آن قدرت روی می‌آوریم.

همه فکر می‌کنند مشکلاتشان بدترین است. برخی فشار بیشتری نسبت به دیگران احساس می‌کنند زیرا مقاومتشان ضعیف است و به دلیل تفاوت در قدرت ذهنی افراد، مقادیر متفاوتی از انرژی را صرف می‌کنند. اگر فردی با یک مشکل بسیار دشوار روبرو شود و ذهنش ضعیف باشد، قادر به غلبه بر آن نخواهد بود. کسانی که ذهن قدرتمندی دارند می‌توانند با شکستن موانع و لرزاندن پایه‌های موانع، بر مشکلات خود غلبه کنند. با این حال، حتی قوی‌ترین افراد نیز گاهی اوقات با شکست مواجه شده‌اند. وقتی با مشکلات و سختی‌های مادی، فکری و معنوی متعدد و طاقت‌فرسا روبرو می‌شویم، متوجه می‌شویم که قدرت زندگی در این دنیای مادی چقدر محدود است.

تلاش‌های ما نباید صرفاً معطوف به دستیابی به سلامت خوب و امنیت مالی باشد، بلکه باید به جستجوی معنای زندگی نیز بپردازد. هدف از زندگی چیست؟ وقتی مشکلات بر ما غلبه می‌کنند، ابتدا به محیط اطراف خود روی می‌آوریم و هر گونه تغییر مادی را که معتقدیم تسکین‌دهنده است، امتحان می‌کنیم. اما وقتی به بن‌بست می‌رسیم و می‌گوییم: «تمام تلاش‌های من

شکست خورده است؛ دیگر چه کاری می‌توانم انجام دهم؟» به طور جدی به دنبال یافتن راه‌حلی مؤثر برای مشکل خود می‌گردیم. و وقتی تفکر ما به اندازه کافی عمیق می‌شود، پاسخ را در درون خود می‌یابیم. این، به خودی خود، نوعی دعای مستجاب شده است.

دعا: یک نیاز معنوی

دعا یک نیاز معنوی است. خداوند ما را گدا نیافریده است، زیرا ما را به تصویر خود آفریده است. کتاب مقدس این را اعلام می‌کند. گدایی که به خانه‌ی شخص ثروتمندی می‌رود و صدقه درخواست می‌کند، سهم یک گدا را دریافت می‌کند. اما یک پسر می‌تواند هر چیزی را از پدر ثروتمند خود دریافت کند. بنابراین، ما نباید مانند گدایان رفتار کنیم.

به نظر می‌رسد برخی افراد همه چیز دارند و در تجمل و آسایش به دنیا می‌آیند، در حالی که برخی دیگر ظاهراً مشکلات و شکست را به خود جذب می‌کنند. تصویر خدا در آنها کجاست؟ قدرت روح الهی در درون هر یک از ما ساکن است. اما چگونه می‌توانیم این قدرت را پرورش دهیم؟ شاید در گذشته احساس ناامیدی کرده‌اید زیرا به نظر می‌رسید دعاهایتان مستجاب نمی‌شوند، اما امید و ایمان خود را از دست ندهید. برای اینکه بدانید دعاهایتان مؤثر هستند یا خیر، باید به قدرت دعا در اعماق وجودتان اعتقاد اساسی داشته باشید.

شاید دعاهای برخی افراد بی‌پاسخ بماند، زیرا آنها تصمیم می‌گیرند التماس کنند. به همین ترتیب، باید بدانید که از خدا چه بخواهید. ممکن است با تمام وجود و تمام توان خود دعا کنید تا زمین و هر آنچه روی آن است را تصاحب کنید، اما دعاهای شما پذیرفته نخواهد شد زیرا همه دعاهای مربوط به زندگی مادی ذاتاً محدود هستند و در واقع باید محدود باشند. اما یک راه درست برای دعا کردن وجود دارد. گفته می‌شود که یک گربه نه جان دارد، اما مشکلات نود و نه جان دارند! شما باید راهی مؤثر برای خلاص شدن از شر "گربه مشکلات" پیدا کنید. راز دعای مؤثر در تغییر موقعیت فرد از گدا به فرد دارای حق نهفته است. وقتی از خدا چیزی با آن ماهیت معنوی می‌خواهید، دعای شما هم قدرت و هم حکمت خواهد داشت.

بذر موفقیت در اراده نهفته است

بیشتر مردم وقتی سعی می‌کنند کاری را که برایشان اهمیت زیادی دارد انجام دهند، به شدت عصبی و مضطرب می‌شوند. عمل کردن با

نگرانی و اضطراب، قدرت الهی را جذب نمی‌کند، اما استفاده آرام و مداوم از اراده، نیروهای کائنات را متزلزل می‌کند و پاسخی از سوی مطلق بی‌نهایت به همراه دارد. بذر موفقیت برای هر چیزی که قصد دستیابی به آن را دارید، در اراده شماست. اراده‌ای که توسط مشکلات شکسته و خرد شود، موقتاً فلج می‌شود. اما فرد مصمم و بااراده‌ای که می‌گوید: «بدن من ممکن است تکه تکه شود، اما سر اراده من بالا و با عزم راسخ باقی خواهد ماند.» بالاترین درجه اراده را نشان می‌دهد.

اراده و جهت‌گیری صحیح آن چیزی است که جایگاه فرد را ارتقا می‌دهد. وقتی فردی استفاده از اراده را کنار می‌گذارد، به فردی عادی تبدیل می‌شود که در مسیر وقایع بی‌اثر است. بسیاری می‌گویند که ما نباید از اراده خود برای تغییر شرایط استفاده کنیم، زیرا می‌ترسیم مانع نقشه خدا شویم. اما اگر خدا نمی‌خواست ما از اراده استفاده کنیم، چرا به ما اراده داده است؟ من یک بار با مردی خشک و بی‌روح ملاقات کردم که می‌گفت به استفاده از اراده اعتقادی ندارد، زیرا خودبزرگ‌بینی را تقویت می‌کند. من پاسخ دادم: «تو همین الان از اراده‌ات استفاده می‌کنی، و کاملاً با زور، تا در برابر من مقاومت کنی. تو از آن برای صحبت کردن، ایستادن، راه رفتن، غذا خوردن، رفتن به سینما و حتی خوابیدن استفاده می‌کنی. تو هر کاری را که انجام می‌دهی می‌خواهی. بدون اراده، تبدیل به یک ربات می‌شوی.» وظیفه انسان این است که اراده خود را که توسط خواسته‌ها اداره می‌شود، با اراده خدا هماهنگ کند. بنابراین، وقتی دعای درست به طور مداوم ارائه شود، خود به یک اراده تبدیل می‌شود.

باید به امکان به دست آوردن آنچه برایش دعا می‌کنید ایمان داشته باشید. اگر برای داشتن خانه دعا می‌کنید و در همان زمان ذهنتان می‌گوید: «چطور می‌توانی از پس هزینه‌های خانه برآیی، احمق؟» با چنین طرز فکری اراده خود را تضعیف می‌کنید. وقتی عبارت «من نمی‌توانم» را از ذهن خود بیرون می‌کنید، قدرت بالاتری به دست می‌آورید. البته خانه‌ها از آسمان نمی‌افتند و برای به دست آوردن خانه، باید از اراده استفاده کنید و اقدامات سازنده‌ای برای رسیدن به هدف خود انجام دهید. وقتی پشتکار داشته باشید و از پذیرش شکست خودداری کنید، می‌توانید آنچه را که آرزویش را دارید، آشکار کنید. و وقتی به طور مداوم از آن اراده از طریق افکار و اعمال خود استفاده کنید، آرزوهایتان برآورده می‌شود و هر آنچه را که آرزو دارید و آرزویش را دارید، به دست خواهید آورد. وقتی با عزم و پشتکار به تلاش خود ادامه دهید، نتیجه مطلوب به نوعی ظاهر می‌شود، حتی اگر آنچه آرزویش را دارید در این دنیا وجود نداشته باشد. در چنین اراده‌ای، پاسخ

الهی نهفته است، زیرا اراده نیک از جانب خداست. اراده پشتکار، اراده الهی است.

بذرهای «نمی‌توانم» را از مغزتان بسوزانید

اراده ضعیف، اراده‌ای ناتوان از انسان است. وقتی آزمایش‌ها و شکست‌ها آن را سوراخ و پاره می‌کنند، ارتباطش را با مولد بی‌نهایت از دست می‌دهد. اما در پس اراده انسان، اراده الهی نهفته است که نه دلسردی می‌شناسد و نه شکست. حتی مرگ، با تمام قدرتش، نمی‌تواند اراده الهی را بشکند یا مانع آن شود. خداوند مطمئناً به آن دعایی که با اراده‌ای استوار و پشتکار همراه باشد، پاسخ خواهد داد.

بیشتر مردم تنبل و بی‌حال هستند، چه از نظر جسمی، چه از نظر ذهنی یا هر دو. آنها آرزوی مدیتیشن دارند اما فقط به خواب فکر می‌کنند. به محض اینکه خواب‌آلودگی بر آنها غلبه می‌کند، به خواب عمیقی فرو می‌روند و این پایان دعای آنهاست! در این حالت، اراده دفن می‌شود. مغز افراد معمولی پر از بذرهای «من نمی‌توانم» است. آنها در خانواده‌ای با ویژگی‌ها و عادات خاص متولد می‌شوند و تحت تأثیر این بذرها قرار می‌گیرند و متقاعد می‌شوند که قادر به انجام این کار نیستند یا اینکه این بذرهای مضر باید سوزانده شوند و تأثیر آنها از آگاهی ریشه‌کن شود. شما قدرت رسیدن به هر چیزی را که می‌خواهید دارید. این قدرت در هسته اراده شما نهفته است.

کسانی که می‌خواهند اراده خود را پرورش دهند، به معاشرت خوب نیاز دارند. اگر آرزوی تبدیل شدن به یک ریاضیدان بزرگ را دارید و همکلاسی‌هایتان از ریاضیات خوششان نمی‌آید، بدون شک اشتیاق شما کاهش می‌یابد. اما وقتی با ریاضیدانان برجسته معاشرت می‌کنید، اراده شما تقویت می‌شود و می‌توانید بگویید: «اگر دیگران می‌توانند موفق شوند، من هم می‌توانم.»

برای تقویت اراده، عجله نکنید و سراغ کارهای بزرگ نروید. برای موفقیت، ابتدا باید اراده خود را با کارهای کوچکی که فکر می‌کردید نمی‌توانید انجام دهید، آزمایش کنید. اگر تلاش کنید، موفقیت به دنبال آن خواهد آمد.

هنوز تمام اهدافی را که دوستانم و دیگران به من می‌گفتند هرگز به آنها نمی‌رسم، به یاد دارم، با این حال به آنها رسیدم. این افراد خوش‌نیت

می‌توانند با نظراتشان آسیب بزرگی وارد کنند. باشد که خداوند ما را از شر آنها و نصیحت‌هایشان محافظت کند. رفاقت بیشترین تأثیر را بر اراده دارد. رفتن به جلسات رقص با الکل و موسیقی بلند، به جای مراقبه در محراب سکوت، ذهن را با غبار غلیظ ارتعاشات دنیوی آلوده می‌کند و کنار گذاشتن آن را دشوار می‌سازد. اراده فرد ناگزیر تحت تأثیر رفاقت تقویت یا تضعیف می‌شود. پرورش اراده تنها از طریق تلاش شخصی بسیار دشوار است. به یک الگوی خوب برای تقلید نیاز دارید. اگر می‌خواهید نقاش شوید، در محاصره نقاشی‌های خوب زندگی کنید و با نقاشان معاشرت کنید. اگر می‌خواهید فردی معنوی شوید، با افراد معنوی با شخصیت والا دوست شوید.

بین باور و تجربه تفاوت معناداری وجود دارد. باور از چیزهایی که شنیده‌اید یا خوانده‌اید و به عنوان حقایق اساسی پذیرفته‌اید، ناشی می‌شود. از سوی دیگر، تجربه چیزی است که شما شخصاً شاهد آن بوده‌اید و واقعاً آن را درک کرده‌اید. یقین کسانی که خدا را تجربه کرده‌اند، تزلزل‌ناپذیر است. اگر هرگز پرتقال نخورده‌اید، ممکن است در مورد خواص آن فریب بخورید. اما اگر قبلاً پرتقال خورده‌اید، نمی‌توانید گمراه شوید، زیرا میوه را چشیده‌اید و آن را به خوبی می‌شناسید.

با کسانی معاشرت کن که ایمانت را تقویت می‌کنند

افکار مربوط به خدا، موفقیت، شفا و غیره، همه مانند کپسول‌های روانشناختی در ذهن شما جای دارند. آنها را امتحان کنید. برای آزمایش افکارتان، باید از اراده خود برای تجلی آنها استفاده کنید. برای پرورش اراده لازم، باید با افرادی با اراده قوی معاشرت کنید. اگر آرزوی شفا به خواست خدا را دارید، به دنبال معاشرت با کسانی باشید که ایمان شما را تقویت می‌کنند و به اراده شما انرژی می‌دهند.

من در جستجوی یک عارف واقعی خدا، تمام طول و عرض هند را پیمودم، اما آنها نادر بودند. هر معلمی که ملاقات کردم، باورهای شخصی خود را به اشتراک گذاشت. اما در امور معنوی، مصمم بودم که به کلمات صرف در مورد خدا راضی نشوم. می‌خواستم او را تجربه کنم و حضور او را واقعاً احساس کنم. آنچه به من گفته شد بی‌معنی بود، مگر اینکه آن را از طریق تجربه شخصی درک می‌کردم.

یک بار داشتم با یکی از دوستانم در مورد قدیسان هند صحبت می‌کردم. دوستم دلال بود و به هیچ وجه با من موافق نبود. در عوض، گفت:

«همه کسانی که شما آنها را قدیس می‌نامید، در واقع شیادانی هستند که خدا را نمی‌شناسند.» من با او بحث نکردم، اما موضوع را عوض کردم و شروع به صحبت در مورد حرفه دلالی کردیم. بعد از اینکه او چیزهای زیادی در مورد آن برایم تعریف کرد، به آرامی گفتم: «آیا می‌دانید که حتی یک دلال قابل اعتماد در کلکته وجود ندارد و همه آنها دروغگو هستند؟» او عصبانی شد و با عصبانیت پاسخ داد: «و تو در مورد دلالان چه می‌دانی؟» من پاسخ دادم: «منظورم دقیقاً همین بود و تو در مورد قدیسان چه می‌دانی؟» او ساکت شد. من با آرامش و مهربانی ادامه دادم: «من چیزی در مورد دلالی نمی‌دانم و تو چیزی در مورد قدیسان نمی‌دانی.»

عمل به دین به نقطه‌ای رسیده است که بسیاری از مردم دیگر نمی‌توانند ایده‌های معنوی خود را به تجربه زیسته تبدیل کنند. من اینجا از تجربه شخصی صحبت می‌کنم. نمی‌خواهم درباره چیزهایی صحبت کنم که فقط از نظر فکری می‌دانم. اکثر مردم چند کتاب در مورد حقیقت می‌خوانند و بدون تلاش برای درک حقیقت پشت کلمات، خودکفا می‌شوند. اظهارات توخالی حقایق معنوی هیچ فایده‌ای برای ما ندارند و هیچ تأثیر مثبتی بر جای نمی‌گذارند. ما باید بین موعظه‌های یک شخص و داستان زندگی او تمایز قائل شویم. هر کسی که می‌خواهد به دیگران آموزش دهد، ابتدا باید نشان دهد که آنچه را که می‌آموزد، واقعاً تجربه کرده و آنچه را که می‌گوید، به صورت تجربی فهمیده است.

ماجراجویی زندگی: چیستی آن

استاد پاراماهانسا یوگاناندا

ترجمه: محمود مسعود

زندگی بزرگترین ماجراجویی قابل تصور است در حالی که برخی از زندگی‌ها ممکن است فاقد هیجان و شور و هیجان باشند، برخی دیگر پر از آزمایش‌های شگفت‌انگیز هستند. من در مورد مردی شنیدم که بیش از سی بار اقدام به خودکشی کرد و هر بار چیزی مانع از پایان دادن به زندگی‌اش شد. تصور کنید چقدر شگفت‌انگیز خواهد بود که از زندگی همه انسان‌هایی که روی زمین زندگی کرده‌اند، چه آنهایی که فوت کرده‌اند و چه آنهایی که هنوز نیامده‌اند، مطلع شویم! تمام تجربیات بشریت در حافظه کیهانی ثبت شده است: حافظه خدا، و چه حافظه شگفت‌انگیزی! درک یک آگاهی دانای کل دشوار است، اما شناخت روح دانای کل بزرگترین ماجراجویی در هستی است.

واقعیت‌ها واقعی‌تر، پایدارتر و اساسی‌تر از تخیل هستند، با این حال منبع آنها همه ایده‌ها در ذهن خداست. همه مواد اتمی نیز تجسم ایده‌های الهی هستند که می‌توانند دوباره به ایده‌ها تبدیل شوند و سپس دوباره به اشیا تبدیل شوند. انسان‌ها نیز توانایی تصور ایده‌ها را دارند، اما تخیل آنها به اندازه کافی قوی نیست که آنها را تجسم بخشد. اگر تخیل آنها به اندازه کافی قوی بود، می‌توانستند چیزهایی را روی زمین خلق کنند. انسان‌ها در درون خود همان قدرت خلاقانه‌ای را دارند که خداوند با آن آفریده‌های ذهنی خود را در جهان تجسم بخشید. اما برای انسان‌ها غیرممکن شده است که ایده‌های خود را به اشیا تبدیل کنند، زیرا از قدرت ذهنی که خداوند به آنها داده است، آنطور که باید استفاده نکرده‌اند.

وقتی سعی می‌کنیم آگاهی خدا را تصور کنیم، از خود می‌پرسیم که چگونه او می‌تواند همه چیز را به خاطر بسپارد و درک کند، زیرا ما همه چیز را با معیارهای توانایی‌های ذهنی خود می‌سنجیم و چیزها را بر اساس تجربیات شخصی خود درک می‌کنیم. کسانی که حافظه ضعیفی دارند، تمایل دارند فرض کنند که حافظه دیگران به اندازه حافظه خودشان ضعیف است. با این حال، افرادی با حافظه فوق‌العاده قوی وجود دارند که می‌توانند کل یک کتاب را به راحتی به یاد بیاورند، همانطور که می‌توانید چند خط را به خاطر بسپارید. کسانی که فراموشکار هستند، اغلب به سختی باور می‌کنند که کسی دارای حافظه‌ای پذیرا باشد که قادر به ذخیره و بازیابی اطلاعات با سهولت قابل توجه باشد.

یک جواهرساز جواهراتش را به خاطر می‌سپارد، و یک حسابدار اعداد دفاترش را به خاطر می‌سپارد. به همین ترتیب، خداوند هر آنچه را که در این جهان آفریده است به یاد می‌آورد. او که قادر مطلق است، فوراً هر آنچه را که در این جهان اتفاق افتاده است به یاد می‌آورد، زیرا آگاهی مطلق و نامحدود او دانای کل است.

حافظه خود یک توانایی شگفت‌انگیز است و حافظه انسان ارتباط نزدیکی با حافظه قدرتمند خداوند دارد. برای مثال، شما نمی‌توانید جزئیات هر فیلمی را که تا به حال دیده‌اید به یاد بیاورید، اما اگر دوباره یکی از آن فیلم‌ها را به شما نشان دهم، فوراً آن را به یاد خواهید آورد. آن حافظه مقدس درون شما دائماً تجربیات گذشته را تشخیص می‌دهد. به محض اینکه صحنه‌های آغازین را می‌بینید، کل داستان را به یاد می‌آورید و می‌گویید: "اوه، من قبلاً این فیلم را دیده‌ام و یادم می‌آید که چگونه پایان یافت."

چطور می‌توانیم تصاویر متحرک را با این جزئیات به خاطر بسپاریم، در حالی که سال‌ها پیش آنها را دیده‌ایم؟ چون تمام وقایع در مغز ثبت می‌شوند. به محض اینکه سوزن ذهن را روی دیسک تست قرار می‌دهید (یا یک رابط ذهن-کامپیوتر را پخش می‌کنید)، حافظه شما دوباره شروع به بازیابی آن تست می‌کند.

قدرت حافظه درونی از جانب خداوند می‌آید و خطاناپذیر است. هرگز فراموش نمی‌کند. حافظه یک فرد عادی نمی‌تواند همه تجربیات را به طور همزمان حفظ کند، اما حافظه درونی مقدس همه چیز را به طور همزمان و ابدی حفظ می‌کند. بنابراین، مفهوم حافظه خوب یا ضعیف صرفاً یک برداشت ذهنی است. فرد خود را متقاعد می‌کند که حافظه‌اش ضعیف است و بنابراین حافظه ضعیفی دارد. با این حال، تغییر از این باور به باور متضاد آن آسان نیست. برای متقاعد کردن خود به اینکه حافظه‌اش در واقع تجلی حافظه مقدس و به یاد آورنده خداوند است، به تلاش قابل توجهی نیاز است.

بزرگترین حافظه انسان چیزی جز پرتوی از آگاهی مطلق خداوند نیست که در آن تمام ماجراهای انسانی و سایر اشکال و مظاهر زندگی ثبت شده است.

داستان خلقت الهی، داستانی شگفت‌انگیز و شگفت‌انگیز است! خداوند چگونه تمام موجودات روی زمین را به وجود آورد؟ و چگونه از پشت حجاب‌ها و پرده‌ها ما را به وجود حقیقی‌مان نزد خود بازمی‌گرداند؟ برای زبان بشری غیرممکن است که به ما در ارائه توصیفی جامع از ماجراجویی کیهانی خلقت خداوند و تلاقی‌های دقیق آن با ماجراهای فردی تعداد بی‌شماری از انسان‌ها کمک کند.

ما دریافتیم که میانگین طول عمر انسان حدود هفتاد سال است، در حالی که میانگین طول عمر یک تمساح بین شصت تا صد سال است. یک درخت سرخ چوب می‌تواند دو هزار سال عمر کند. میانگین طول عمر یک شتر بین پنجاه تا شصت سال و یک اسب حداکثر حدود سی و شش سال است. بنابراین واضح است که موجودی این طول عمرهای متغیر را تعیین کرده است. با این حال، ما در مورد برخی از یوگی‌های بزرگ می‌شنویم که صدها سال زندگی کرده‌اند. یکی از این افراد باباجی بزرگ است که گفته می‌شود قرن‌ها در حالی که هنوز در بدنش زنده بوده و از جوانی کامل لذت می‌برده، زندگی کرده است. تریلانگا سوامی نیز نزدیک به سه قرن زندگی کرد: او در سال ۱۶۰۱ متولد شد و در سال ۱۸۸۱ درگذشت (برخی حتی

می‌گویند که او بیش از سه قرن زندگی کرده است!) علاوه بر طول عمر خارق‌العاده‌اش، او به خاطر معجزاتش مشهور بود. او حدود ۱۳۰ کیلوگرم وزن داشت، اگرچه به ندرت غذا می‌خورد. او اغلب روزهای متوالی مراقبه می‌کرد، چهارزانو روی آب‌های گنگ می‌نشست یا گاهی اوقات برای مدت طولانی در زیر امواج پنهان می‌ماند. او اغلب برهنه و بی‌حرکت در آفتاب سوزان دیده می‌شد. سنگ‌های سوزان بی‌توجهی همیشگی او به قوانین طبیعت، یادآوری مداومی برای همه کسانی بود که او را می‌دیدند که اتحاد با آگاهی الهی والاترین قانون است.

همانطور که در *زندگینامه یوگی ثبت شده است،* قدیسان بزرگی که از رویای فریب یا توهم کیهانی بیدار شدند و دریافتند که جهان صرفاً ایده‌ای در ذهن الهی است، می‌توانستند هر کاری که می‌خواهند با بدن انجام دهند، زیرا می‌دانستند که بدن چیزی بیش از شکلی از نیروی متمرکز یا منجمد نیست. در حالی که دانشمندان علوم طبیعی اکنون ماده را چیزی بیش از فعالیتی محدود نمی‌دانند، استادان کاملاً روشنفکر گام‌های مهمی در کنترل ماده برداشته و از تئوری به عمل رسیده بودند.

در واقع، واقعیت شگفت‌انگیزتر از تخیل است. می‌توانیم تصور کنیم که در شرایط مناسب، اگر انرژی حیاتی یا مایع منی هدر نرود، و با تغذیه مناسب و تفکر صحیح، بدن انسان می‌تواند به طور نامحدود پایدار بماند. مایع منی حاوی انرژی حیاتی متمرکز است؛ اگر هدر نرود، این قدرت خفته باقی می‌ماند و می‌تواند برای افزایش سلامت جسمی، روانی و عاطفی و همچنین خلاقیت فکری و رشد معنوی مورد استفاده قرار گیرد.

یادداشت برای مترجم: در این متن، رئیس ابوعلی سینا می‌گوید:

روزی یک وعده غذا بخورید و قبل از هضم وعده غذایی قبلی، از خوردن غذا خودداری کنید.

تا می‌توانی منی خود را حفظ کن، زیرا آب حیات است که در رحم ریخته می‌شود.

فشارهای وارده بر بدن بسیار زیاد است. وقتی موشی در تله گرفتار می‌شود، قلبش بسیار سریع‌تر از حالت عادی می‌زند. به طور مشابه، وقتی شخصی قادر به پرداخت قبض‌هایش نیست، قلبش نیز همین کار را می‌کند! و بنابراین، استرس روانی نیز تأثیر خود را می‌گذارد! انواع دیگری از استرس نیز وجود دارد. طبق گزارش‌ها، آزمایش‌های آزمایشگاهی نشان

داده‌اند که حذف سر و صدا در شهرها می‌تواند به طور متوسط ده سال به عمر شهروندان اضافه کند. با این حال، ما در دنیای شگفت‌انگیزی زندگی می‌کنیم. کسانی که تنها هدفشان در زندگی خوردن، آشامیدن، خوابیدن و لذت بردن از چیزهای خوب است، شانس کمی برای درک شگفتی‌های وجود انسان دارند.

این ماجراجویی با مبارزه‌ای آغاز می‌شود که روح برای ورود به رحم در طول لقاح با آن مواجه است. در قلمرو سیاره‌ای یا اثیری، میلیون‌ها روح تلاش می‌کنند تا با ورود به سلول‌های بارور شده که اسپرم و تخمک در طول بارداری در آنجا متحد می‌شوند، به زمین بازگردند. چه یک روح مقدس باشد و چه گناهکار، و مگر اینکه به آزادی نهایی رسیده باشد، میل شدیدی برای تناسخ در زمین وجود دارد. در زمان لقاح، نوری در اتر می‌درخشد و یک روح صرفاً به واسطه اتحاد اسپرم و تخمک وارد آن می‌شود. بشریت برای ورود به رحم تلاش کرده است زیرا بسیاری از ارواح برای ورود به آن رقابت می‌کنند. کسانی که موفق شده‌اند شما، من و همه ما هستیم. و این پیروزی آسانی نبوده است!

در واقع، منزلگاه‌های بسیاری نزد خدا وجود دارد. طبقات اثیری بالاتر و پایین‌تر، متشکل از نور شفاف و انرژی‌های حیاتی، بهشت (یا جهنمی) هستند که ارواح پس از مرگ جسم فیزیکی به آن می‌روند. مدت اقامت آنها در آنجا بر اساس کارمای آنها از پیش تعیین شده است. تا زمانی که شخصی آرزوهای مادی برآورده نشده یا کارمای زمینی (عواقب اعمال گذشته که هنوز به پایان نرسیده‌اند) داشته باشد، باید برای ادامه تکامل خود در مسیر خدا به تجسم زمینی بازگردد.

پس از ورود به رحم، روح از خود می‌پرسد: «من چه کار کرده‌ام؟ من مدت‌ها آزاد بودم، از قید و بندهای بدن انسانی رها شده بودم، به راحتی و بدون زحمت در سطح اثیری در بدنی نورانی حرکت می‌کردم، و اکنون دوباره در قالبی فیزیکی گیر افتاده‌ام.»

با این حال، او به تدریج در طول نه ماه در رحم به این شرایط جدید عادت می‌کند. این مجازات است: نه ماه زندگی در یک سلول تاریک که در آن باید از طریق شخص دیگری نفس بکشد و با وابستگی به سیستم گردش خون شخص دیگری، غذا و خون دریافت کند. روح و وضعیت او به دیگران وابسته است و او به خدا فریاد می‌زند: "مرا از این زندان آزاد کن! من نمی‌توانم ببینم، نمی‌توانم بشنوم، من در بند هستم."

اگر جهنم یا برزخی وجود داشته باشد، آن نه ماه در بدن مادر است: درماندگی مطلق در میان تاریکی، محصور در یک نقطه مانند درخت، با خاطرات زودگذر گذشته، و به دنبال آن دوره‌های خواب و هنگامی که آن خاطرات بازمی‌گردند، جنین می‌رقصد و تلاش عظیمی را در بدن مادر انجام می‌دهد. من آگاهی خود را به این حالات قبل از تولد منتقل کرده‌ام و می‌دانم چه می‌گویم.

خواب و بیداری جنین در بدن مادر به خواب و بیداری او بستگی ندارد. حرکات ارادی جنین ناشی از یادآوری گذشته توسط روح است. بنابراین، او در رحم بی‌قرار حرکت می‌کند تا زمانی که خستگی بر او غلبه کند و به خواب برود. پس از آن، برای مدت کوتاهی بیدار می‌شود و دوباره حرکت می‌کند. او گرسنگی را احساس می‌کند و آن را از طریق غذایی که از طریق خون مادر به او می‌رسد، برطرف می‌کند.

نوزاد تا حدودی می‌تواند ارتعاشات ضربان قلب و گردش خون مادر را بشنود و این صداها او را از بدنش آگاه می‌کند و اشتیاق او را برای رهایی برمی‌انگیزد. بنابراین، اولین ماجراجویی روح، کشمکشی بین دو ایده است: آرزوی بازگشت به زمین در قالب انسان و اشتیاق برای رهایی از قالب انسانی که روح را در خود محصور کرده است.

پوسته روح انسان (بدن) مانند ماهی با دم ظریف شروع می‌شود. سپس این تصویر به شکل حیوانی پیچیده شده در رحم در می‌آید. همانطور که قبلاً ذکر شد، برخی از خاطرات زندگی‌های گذشته دوباره ظاهر می‌شوند و باعث می‌شوند جنین حرکات جزئی انجام دهد. با رشد جنین به شکل انسانی در بدن مادر، کشمکش شدت می‌گیرد و روح فریاد می‌زند: "بگذار بیرون بیایم!" وقتی اراده بسیار قوی می‌شود، کودک متولد می‌شود. نوزادان نارس (که پس از بارداری کمتر از ۳۷ هفته متولد می‌شوند) روح‌هایی با اراده قوی و سرسختی زیاد هستند. آنها نمی‌خواهند نه ماه در بدن مادر بمانند و به همین دلیل زودتر از حد معمول به دنیا می‌آیند.

نوزاد گریان به این دنیا می‌آید، زیرا، همانطور که خردمندان و دانایان می‌گویند، روح، تناسخ‌های پیشین خود را به یاد می‌آورد و نمی‌خواهد دوباره به زمین بازگردد تا بار دیگر انواع رنج‌های انسانی را متحمل شود.

صدای غلیظ «تها» به آن چسبیده بود، بنابراین به مکانی بین بناهای تاریخی و ویرانه‌های مطیع تبدیل شد.

وقتی به یاد وعده‌های داده شده در محراب می‌افتد، اشک می‌ریزد، اشک‌هایی که جاری می‌شوند و بند نمی‌آیند.

در مورد این خاطرات، حالت التماس‌آمیزی نیز وجود دارد که در آن جنین قبل از ورود به دنیا دستانش را به هم می‌چسباند، گویی التماس می‌کند: «خداوندا، از تو التماس می‌کنم که تولد دوباره‌ای در زمین به من عطا نکنی.»

توضیح فیزیولوژیکی برای گریه نوزاد این است که ریه‌ها باید باز شوند تا تنفس شروع شود و اولین گریه نوزاد تلاشی برای فعال کردن ریه‌ها و آغاز نفس زندگی است. وقتی کودکی به دنیا می‌آید، تنفس آغاز می‌شود و روح که در حالت تقریباً خاموش بود، به موجودی زنده با حیاتی مستقل تبدیل می‌شود. بسیاری به اشتباه معتقدند که روح در لحظه تولد وارد بدن می‌شود، اما اگر روح از قبل وجود نداشت، بدن از سلول‌های ریز اولیه تشکیل نمی‌شد. اگر روح قبل از تولد از جنین خارج می‌شد، نوزاد مرده به دنیا می‌آمد.

بدن انسان از شانزده عنصر فیزیکی اساسی تشکیل شده است که توسط نوزده عنصر انرژی شفاف پشتیبانی و حفظ می‌شوند که نمایانگر جوهره بدن اثیری ساکن در شکل فیزیکی انسان هستند. این بدن اثیری منبع حرکت و فعالیت در بدن فیزیکی است. نوزده عنصر سیاره‌ای عبارتند از: فکری، عاطفی و حیاتی. نوزده جزء عبارتند از: هوش، خود (ایگو)، احساس، ذهن آشکار (آگاهی حسی)، پنج ابزار دانش مربوط به حواس بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه، پنج ابزار عمل مربوط به نیروهای فکری تولید مثل، دفع، گفتار، راه رفتن و مهارت دستی، و پنج ابزار نیروی حیات که توانایی انجام وظایف بدن مانند تبلور، جذب (جذب غذا پس از هضم)، دفع مواد زائد، متابولیسم (تبدیل غذا به ماده زنده یا استفاده از آن برای تأمین انرژی) و گردش خون را دارند. این پوسته سیاره‌ای شفاف متشکل از نوزده عنصر، پس از مرگ بدن فیزیکی که از شانزده عنصر خشن تشکیل شده است، باقی می‌ماند. همه این عناصر را می‌توان از طریق تمرین تکنیک‌های پیشرفته یوگا به آگاهی خالص تبدیل کرد.

وقتی نوزادی به دنیا می‌آید، چشمانش با دیدن نور پلک می‌زند، صداها را می‌شنود، بوها را حس می‌کند، مزه‌ها را می‌چشد و نفس می‌کشد. صداها برایش عادی به نظر می‌رسند و متوجه می‌شود که دوباره در یک بدن فیزیکی زندگی می‌کند. مقاومت قبلی او در برابر تولد با اولین نفسش از بین می‌رود. همانطور که این توهم در او ریشه می‌گیرد که "وجود" به بدن و

تنفس بستگی دارد، به دنیای فیزیکی کشیده می‌شود و به تدریج به آن عادت می‌کند.

با گذشت زمان، کودک تلاش قابل توجهی برای کنترل بدن خود می‌کند. چند بار می‌بینید که دست‌ها و پاهای خود را در هوا تکان می‌دهند و سعی می‌کنند با شکل فیزیکی خود سازگار شوند؟ این کار توسط ضمیر ناخودآگاه و از طریق یادآوری روح از گذشته‌اش هدایت می‌شود. حافظه همیشه حاضر است. انسان‌ها به طور غریزی از مرگ می‌ترسند زیرا دفعات زیادی را که آن را تجربه کرده‌اند به یاد می‌آورند، همانطور که از درد می‌ترسند زیرا قبلاً رنج زیادی کشیده‌اند.

وقتی کودک بزرگ می‌شود و به نوپایی می‌رسد، تحت تأثیر والدین و نزدیکانش قرار می‌گیرد. همه می‌خواهند او متفاوت باشد، از جمله همسالان شیطنت‌کارش که آنها هم می‌خواهند او مثل خودشان باشد و با رفتار و اعمال آنها مطابقت داشته باشد! در میان این کشمکش، کودک فشار زیادی را احساس می‌کند. با این حال، کودکان خردسال که از آزادی زیادی برخوردارند، بعداً با پشیمانی می‌گویند: «کاش والدینم در مورد عواقب مضر رفتارم به من گفته بودند؛ اگر گفته بودند، الان شاید حال بهتری داشتم.»

بسیاری از کشمکش‌های روانی و عاطفی وجود دارد که فرد باید قبل از رسیدن به بزرگسالی تحمل کند. در این مرحله، حواس فعال‌تر می‌شوند و مرد یا زن جوان درگیر یک نبرد درونی مهم می‌شود. این مبارزه با حواس قابل توجه است و پیروزی نهایی برای جوانان، پیروزی آنها بر غرایز و مهار خواسته‌های لجام‌گسیخته‌شان است.

زنده بودن فوق‌العاده است، اما نیروهای زیادی در کمین هستند تا ما را نابود کنند. ماجراجویی با شکارچیان در آفریقا چیزی در مقایسه با ماجراجویی خود زندگی نیست و هیچ ماجراجویی در تاریخ از نظر لذت و هیجان از آن پیشی نمی‌گیرد. به لطف عقل، انسان‌ها می‌دانند چگونه از خود در برابر حیوانات وحشی محافظت کنند، اما نمی‌دانند چگونه از خود در برابر عادات بد و پیامدهای مضر آنها محافظت کنند. بدترین دشمن انسان، خودش است. بیش از هر دشمنی، بیش از میکروب‌های کشنده، بمب‌های ویرانگر یا هر تهدید دیگری، انسان باید وقتی اشتباه می‌کند از خودش بترسد. وقتی فردی در جهل کامل از ماهیت معنوی خود زندگی می‌کند و اجازه می‌دهد عادات بد او را کنترل کنند، به دشمن خود تبدیل می‌شود. بهترین راه برای پیروزی در این نبرد زندگی، دوستی با خود است. خودِ توسعه‌یافته از نظر معنوی دوست انسان است، در حالی که خودِ توسعه نیافته دشمن اوست.

تصور اینکه قرار است به سرزمینی وحشی و ناشناخته سفر کنیم آسان است. اگر با کشتی می‌رفتیم، باید یک قایق نجات با خود می‌بردیم تا اگر کشتی غرق شد، بتوانیم از آن برای نجات خود استفاده کنیم. اما در بسیاری از تجربیات زندگی، قایق‌های نجات ما با وجود رعایت تمام اقدامات احتیاطی، نشت می‌کنند.

در جنگلی پر از شکارچیان، می‌توانید در برابر این جانوران احتیاط کنید، اما غلبه بر خطرات نامحسوس و موذی بسیار دشوارتر است. چگونه می‌توان خود را از میلیون‌ها میکروبی که دائماً ما را احاطه کرده‌اند، محافظت کرد؟ ما فکر می‌کنیم وقتی در برابر خطراتی که می‌بینیم و می‌شنویم احتیاط می‌کنیم، در امان هستیم، اما دفاع ما برای محافظت از ما در برابر میکروب‌ها کافی نیست. در جریان خون، گلبول‌های سفید خون دائماً با این میکروب‌ها می‌جنگند. داروها فقط آنها را بی‌حس می‌کنند. گلبول‌های سفید خون سربازانی هستند که با آنها مقابله کرده و آنها را نابود می‌کنند. اگر خون شما ضعیف باشد، این "سربازان" نمی‌توانند به شما کمک کنند. در ریه‌های بسیاری از افراد به ظاهر ایمن و مطمئن، باسیل‌های سل بدخیم کمین کرده‌اند و آماده‌اند تا به میزبان خود حمله کرده و آن را نابود کنند. طبیعت یک سد محافظ برای دفع این حملات میکروبی تشکیل می‌دهد، اما اگر بدن قادر به مقاومت نباشد، اثر آن سد دوام زیادی نخواهد داشت. این مبارزه در جنگل نادیده زندگی درون ما ادامه دارد. اگر غذای خود را زیر میکروسکوپ بررسی کنید، آن را نمی‌چشید. میکروب‌ها از آن لذت می‌برند و همه آن را می‌بلعند! حتی آبی که می‌نوشید سرشار از این موجودات زنده است. حتی یک گیاهخوار هم در دنیا وجود ندارد زیرا همه هر روز میلیون‌ها میکروب مصرف می‌کنند. بنابراین، آیا انسان‌ها از خوردن دست خواهند کشید؟

برای پیمایش ایمن جنگل زندگی، باید خود را به سلاح‌های مناسب مجهز کرد و سربازی آموزش‌دیده بود. کسانی که راه مناسب برای محافظت از خود را نمی‌دانند، به سرعت جان خود را از دست می‌دهند. اما فرد خردمند، که برای همه احتمالات - بیماری، افکار متناقض، عادات بد، سرنوشت سخت و کارمای نامطلوب - آماده است، در این ماجراجویی پیروز خواهد شد، ماجراجویی‌ای که نیازمند احتیاط، هوشیاری و روش‌ها و استراتژی‌های خاصی است که ما را قادر می‌سازد با دشمنان درونی خود که بسیار نیرومندتر و مصمم‌تر از هر دشمن بیرونی هستند، روبرو شویم و بر آنها غلبه کنیم.

همچنان که سفر خود را در طول زندگی ادامه می‌دهیم، راه‌های بهتری برای غلبه بر بیماری‌ها و علل بیماری‌های جسمی، روانی، اخلاقی و معنوی خود می‌آموزیم. وقتی به طور مسالمت‌آمیز بر بیماری‌های جسمی و مبارزات روانی غلبه کردیم، می‌توانیم بگوییم که زندگی واقعاً یک ماجراجویی شگفت‌انگیز بوده است. اما عاقلانه نیست که قبل از رسیدن به پیروزی واقعی بگوییم زندگی شیرین است. تا زمانی که فردی به مراحل پایانی نرسد و روحش در خدا آزاد نشود، زندگی برای او تمام نشده است. آنها باید در روح عروج کنند و سپس فصل آخر ماجراجویی تکمیل خواهد شد.

وقتی کسی رنج کشیدن کسی را می‌بیند، خدا را شکر می‌کند که خودش آن تجربه خاص را تجربه نمی‌کند. اما چه کسی می‌داند، شاید نوبت خودش باشد. احتمال آسیب رساندن به بدن بی‌شمار است، بنابراین باید هوشیار و آماده همه احتمالات و غافلگیری‌ها بود.

دانشمند می‌گوید: «غذای سالم و مغذی بخورید و دستورالعمل‌های بهداشتی را برای محافظت از خود در برابر میکروب‌ها دنبال کنید.» سیاستمدار می‌گوید: «سربازان شجاعی باشید تا از خود و کشورتان در برابر دشمنان محافظت کنید.»

ما واقعاً در دنیای عجیبی زندگی می‌کنیم. حتی مادران، این نمونه‌های عشق، مهربانی و فداکاری، آموزش می‌بینند تا فرزندان دیگران را بکشند. چه وحشتناک! اما گاهی اوقات، جنگ خوبی به همراه دارد؛ ما را از بزدلی و ضعف اراده‌مان عاری می‌کند.

جنگل‌ها و بیشه‌های زندگی مملو از دشمنانی مانند بیماری، فقر، رنج، عادات بد و امیال گمراه‌کننده است. همچنین موارد بی‌شمار دیگری برای بررسی و قوانینی برای رعایت وجود دارد، آنقدر که اگر سعی کنیم همه آنها را در ذهن خود نگه داریم، زندگی غیرقابل تحمل می‌شود. پیچیدگی‌ها در هر جنبه‌ای از زندگی طاقت‌فرسا شده‌اند و به نظر می‌رسد مردم تحت نوعی طلسم هیپنوتیزم قرار دارند. بنابراین، زمان آن رسیده است که بشریت رویکردهای مختلفی را امتحان کند و قدرت‌ها و پتانسیل‌های بی‌حد و مرز ذهن را فعال کند.

خداوند به ما وسیله‌ی شگفت‌انگیزی برای محافظت عطا کرده است: ذهن. این ذهن از مسلسل، برق، گاز سمی یا هر دارویی قدرتمندتر است. این ذهن باید پرورش داده و تقویت شود. بخش مهمی از ماجراجویی زندگی

در کنترل ذهن و منظم و هماهنگ نگه داشتن آن با خدا در تمام اوقات نهفته است. این به تنهایی یکی از رازهای یک زندگی موفق و شاد است.

اگرچه انسان‌ها از ابزارها و روش‌های فیزیکی برای درمان استفاده می‌کنند، اما نباید به این روش‌ها اعتماد کنند، بلکه باید به قدرت خداوند در پشت آنها تکیه کنند. ما باید از خداوند بخواهیم که به ما فهم و اراده عطا کند تا به دارو تکیه نکنیم، بلکه به او و در درجه اول به قدرت ذهن خود متکی باشیم.

به انسان‌ها آموزش داده نشده است که چگونه به آن حالت روانی که از طریق آموزش ذهن و هماهنگ کردن آن با خدا از طریق مراقبه حاصل می‌شود، دست یابند. با این حال، قبل از تلاش برای انکار دنیای مادی و درمان‌های فیزیکی آن، ذهن باید تحت کنترل کامل شما باشد. تا زمانی که به این هدف دست نیافته‌اید، بهتر است گام‌های منطقی برای کمک به بدن بردارید. وقتی شخصی می‌تواند یک اخگر سوزان را بدون سوختن در دست بگیرد، می‌تواند دنیای مادی را انکار کند و اعلام کند که ذهن همه چیز است. در غیر این صورت، ماده وجود دارد و باید طبق قوانین آن به روش‌های منطقی و عملی با آن برخورد شود.

خداوند همچنین سلاحی شکست‌ناپذیر به ما عطا کرده است که با آن می‌توانیم بر همه غم‌ها و دردها غلبه کنیم: سلاح خرد، که از طریق هماهنگی با خدا به دست می‌آوریم. ساده‌ترین راه برای غلبه بر بیماری، ناامیدی و بدبختی، هماهنگی مداوم با خالق خود است.

مردم مانند کودکان خردسال در جنگل زندگی هستند، مجبورند از سختی‌ها و مصائب شخصی خود درس بگیرند، در دام بیماری‌ها و عادت‌های بد دست و پا می‌زنند. ما باید مکرراً درخواست کمک کنیم و تلاش کنیم تا افکار و اعمال خود را با خدا و قوانین تغییرناپذیر او همسو کنیم.

وقتی دنیا پیش چشمانت تاریک می‌شود و سختی‌های زندگی تو را فرا می‌گیرد، به یاد داشته باش که خدا نزدیک است و در قلعه حضور او احساس امنیت و آرامش کن. با وجود مبارزاتت در مسیرهای زندگی و قرار گرفتن در معرض انواع تأثیرات مخرب، به یاد داشته باش که آنها برای نابودی تو نیستند، بلکه برای آزمایش ایمان تو و بیدار کردن قدرت خفته تو هستند. ما باید در نبرد زندگی استقامت کنیم و با تمام شرارت‌های اطرافمان مقابله کنیم و آنها را با قدرت فراگیر حضور الهی درونمان از هم بپاشیم و شکست دهیم. و در پایان ماجراجویی زندگی، خواهیم گفت: پروردگارا، حفظ

شجاعت و ادامه مبارزه تا پایان دشوار بود، اما قدرتی که به ما عطا کردی از ترس‌هایمان بزرگتر بود و به لطف آن قدرت‌های بزرگ، ما پیروز شدیم و فهمیدیم که ما به تصویر الهی تو آفریده شده‌ایم. تو پروردگار جهان هستی و در همه جا حضور داری، پس تا زمانی که تو با ما هستی، از چه چیزی می‌ترسیم و از چه کسی می‌ترسیم؟

لحظه‌ای که انسان متوجه می‌شود که به یک انسان تبدیل شده است، ترس‌هایش چند برابر می‌شوند و به نظر می‌رسد که راه فراری وجود ندارد. مهم نیست چه اقدامات احتیاطی انجام دهد، شکاف‌هایی باقی می‌مانند که از طریق آنها اشتباهات می‌توانند وارد شوند. هیچ آرامش واقعی جز در خدا وجود ندارد و بدون او هیچ صلحی وجود ندارد. چه در جنگل‌های آفریقا باشیم، چه در میدان‌های نبرد، و چه در کام فقر و تنگدستی، باید با خدا زمزمه کنیم: من تحت حمایت حضور شکست‌ناپذیر تو هستم، ای پروردگار! من در خطوط مقدم زندگی پیش می‌روم و احساس می‌کنم که تحت حمایت و مراقبت تو هستم!

هیچ راه دیگری برای رسیدن به امنیت و آرامش وجود ندارد. در هر کاری که انجام می‌دهید از عقل و منطق استفاده کنید و کاملاً به خدا توکل کنید. خداوند به همه کسانی که به او اهمیت می‌دهند و به قوانین او احترام می‌گذارند، اهمیت می‌دهد و همه کسانی را که با قلب و روح خود به او روی می‌آورند، می‌پذیرد و آنها را غرق در نعمت‌های خود می‌کند و تضمین می‌کند که روزی آنها پیوسته و بی‌وقفه باشد.

بسیاری قربانی بیماری شده‌اند و طعمه عادت‌های بد شده‌اند و قادر به بیرون کشیدن خود نیستند. نباید گفت که هیچ راهی برای فرار از تله‌هایی که زندگی در هر جهتی قرار می‌دهد وجود ندارد. آزمایش‌ها و مصائبی که فرد با آنها روبرو می‌شود موقتی هستند و به عزم و اراده او برای غلبه بر آنها یکی پس از دیگری بستگی دارند. شکست برای یک دوره خاص به معنای شکست در نبرد زندگی نیست. فرد موفق و پیروز دائماً به خود تأکید می‌کند که از شرایط قوی‌تر است و تا زمانی که با خدا است و خدا با اوست، از هیچ چیز نمی‌ترسد، زیرا در اعماق وجودش درک می‌کند که زندگی و مرگ دو حالت مختلف آگاهی هستند.

خداوند همه چیز را آفرید تا ما را بیازماید و جاودانگی روح درون ما را آشکار کند. این ماجراجویی زندگی و تنها هدف آن است. ماجراجویی هر فرد منحصر به فرد است و او باید با درک، اراده و ایمان به خدا، آماده رویارویی با تمام چالش‌های سلامتی، ذهن و روح باشد، با این آگاهی که روحش فارغ

از هر اتفاقی برای بدنش، نمی‌میرد. به راستی، هیچ سلاحی - هیچ سلاحی - نمی‌تواند آن روح را نابود کند. نه آتش و نه آب نمی‌تواند آن را بسوزاند، زیرا تصویر خدای یگانه است.

شگفت‌انگیز است که بفهمیم مرگ پایان نیست، زیرا با این دانش، قدرت روانی و رهایی از توهم را به دست می‌آوریم. وقتی بیماری بروز می‌کند و بدن از کار می‌افتد، روح باور می‌کند که مرده است، اما خدا آن را لمس می‌کند و به او اطمینان می‌دهد که هنوز زنده است. سربازی در میدان نبرد، که مورد اصابت بمب یا ترکش قرار گرفته، فریاد می‌زند: «خدای من، من مردم!» اما خدا پاسخ می‌دهد: «البته که نه! مگر با من صحبت نمی‌کنی؟ هیچ چیز نمی‌تواند تو را نابود کند. تو یک روح جاودان هستی و فقط خواب می‌بینی که مرده‌ای.» آنگاه روح متوجه می‌شود که تجربه عبور از بدن به واسطه مرگ، آنطور که اغلب به تصویر کشیده می‌شود، وحشتناک نیست. آگاهی محدود از وجود روح در بدن، مسئول این باور است که از دست دادن بدن پایان همه چیز است، در حالی که در واقعیت، روح زنده است و نمی‌میرد زیرا تصویر خدای زنده و جاودان است.

یوگی‌های واقعی قادر به کنترل ذهن خود در هر شرایطی هستند. وقتی یک سالک به این مرحله می‌رسد، آزاد می‌شود و متوجه می‌شود که زندگی یک ماجراجویی مقدس است. پیامبران و چهره‌های بزرگ این حقیقت را نشان داده‌اند، زیرا هیچ چیز نمی‌تواند به روح بزرگ و پاک آنها آسیب برساند. آنها عشق الهی را به کمال تجربه کرده‌اند و همین عشق هیجان‌انگیزترین و پایدارترین عنصر در ماجراجویی زندگی است.

عشق انسانی بی‌معنی است مگر اینکه ریشه در عشق بی‌قید و شرط خداوند داشته باشد. یک مرد و زن جوان ممکن است عاشق شوند و سپس از هم متنفر شوند. شیفتگی انسانی ناقص و مقید به شرایط بسیاری است، در حالی که عشق الهی کامل و بی‌پایان است.

این ماجراجویی زندگی تنها زمانی کامل خواهد شد که انسان بر خطرات و اشتباهات خود از طریق اراده و خرد محض غلبه کند، همانطور که بزرگان چنین کردند. سپس به گذشته نگاه خواهند کرد و خواهند گفت: «آن آزمایش‌ها دشوار و خطرناک بودند و من نزدیک بود سقوط کنم، اما اکنون که خداوند چشمانم را باز کرد و دانش مقدس را به من ارزانی داشت، به خودم اطمینان دارم.»

می‌توانیم بگوییم زندگی یک ماجراجویی شگفت‌انگیز است وقتی که خدا سرانجام به ما می‌گوید: «تمام آن آزمایش‌های وحشتناک و تلخ تمام شده‌اند، من برای همیشه با تو هستم و دیگر هیچ چیز نمی‌تواند به تو آسیبی برساند.»

ذهن انسان با مقابله با بیماری‌ها و سختی‌ها و غلبه بر مشکلات یکی پس از دیگری تقویت می‌شود. هر آنچه ذهن را تضعیف کند، بدترین دشمن آن است و هر آنچه آن را تقویت کند، پناهگاه امن آن است. از مشکلات و بدبختی‌هایی که بر سر راهتان قرار می‌گیرند، به سادگی نگذرید.

(به قول ابوالقاسم شبی):

من با وجود بیماری و دشمنان، مانند عقابی بر فراز قله بلند، زندگی خواهم کرد.

به خورشید درخشان خیره می‌شوم، ابرها، باران و طوفان‌ها را به سخره می‌گیرم

خدا به من نشان داده است که این زندگی فقط یک رویاست. وقتی در خدا بیدار شوی، آن را به عنوان یک رویای زودگذر از شادی‌ها و غم‌ها به یاد خواهی آورد، نه چیزی بیشتر.

و آنگاه خواهی دانست که تا ابد در خدای یگانه جاودانه خواهی بود.

درود بر شما

تغذیه معنوی

همه چیز فانی و نابود خواهد شد، و تنها خداوند ثابت ابدی و پناهگاه امن از همه طوفان‌ها و تندبادهای سهمگینی است که در سراسر جهان می‌وزند.

***

دوستی‌های زودگذر انسانی بی‌قید و شرط نیستند و اغلب آلوده به خودخواهی می‌شوند، زیرا وقتی منافع شخصی متوقف می‌شود، عشق نیز از بین می‌رود. با این حال، دوستی معنوی و عشق واقعی و از صمیم قلب، حس مسئولیت مشترک را در ما ایجاد می‌کنند تا آن دوستی را پرورش دهیم

و خلوص آن عشق را حفظ کنیم. وقتی سعی می‌کنیم کسی را درک کنیم، نمی‌توانیم کاری کنیم که او را ناراحت کند و وقتی سعی نمی‌کنیم او را درک کنیم، سازگاری به سادگی وجود نخواهد داشت.

***

روزی فرا خواهد رسید که من با این دنیا وداع خواهم کرد، اما تا زمانی که در این زمین هستم، بزرگترین شادی من در صحبت با کسانی است که به من اعتماد دارند و از شگفتی‌های خداوند می‌گویند و اشتیاق آنها را برای آن نور الهی که به من آسایش، آزادی و امنیت بخشیده است، افزایش می‌دهند.

خود-تأییدی‌ها:

من فقط با قرض گرفتن قدرتم از خدا می‌توانم تمام وظایفم را انجام دهم، بنابراین، اولین آرزوی من خشنود کردن اوست. خدا اولین عشق در قلب من، بزرگترین آرزوی روح من و هدف نهایی اراده و ذهن من است.

***

خود حقیقی ما - روح - جاودانه است. ما وجود داریم و وجود ما ابدی است. موج به ساحل می‌آید و سپس بدون اینکه خود را گم کند به اقیانوس بازمی‌گردد؛ بلکه با اقیانوس یکی می‌شود یا ممکن است دوباره به شکل موج دیگری [به ساحل] بازگردد.

***

اگر سیم‌های یک دستگاه الکتریکی پاره شوند، یک متخصص می‌تواند آنها را تعویض کند. اما وقتی بافت عصبی در اثر تحریک شدید آسیب می‌بیند، اعصاب عملکرد خود را از دست می‌دهند و چه کسی می‌تواند آنها را تعویض کند؟ بنابراین، هنگام برخورد با سیستم عصبی ارزشمند باید نهایت دقت و احتیاط را به کار برد، زیرا از درون بازسازی می‌شود و اگر آسیب ببیند، نمی‌توان آن را تعمیر یا با دستگاه دیگری جایگزین کرد.

***

دانش‌آموزان با معلمشان، پاراماهانسا، در طبیعت از پیک‌نیک لذت می‌بردند و او به آنها گفت:

چقدر عالی است که احساس آرامش کنیم و سرشار از شادی باشیم! خداوند می‌خواهد ما ساده زندگی کنیم و شادی معنوی را تجربه کنیم.

***

همانطور که شخصی از یک کابوس آزاردهنده بیدار می‌شود و متوجه می‌شود آنچه دیده چیزی جز یک رویا نبوده است، آگاهی الهی نیز انسان را ترغیب می‌کند تا از کابوس خواب و گیجی بیدار شود و به آگاهی جدید و درک صحیحی از معنا و هدف زندگی دست یابد.

اگر می‌خواهیم طلوع بیداری معنوی را تجربه کنیم و شاهد نور یقین باشیم، باید به ندای درون گوش فرا دهیم و به ندای آن پاسخ دهیم.

ما باید سنگ‌های توهم و صخره‌های جهل را که مانع سفر روح و حرکت آن می‌شوند، از سر راه برداریم. ما باید با دست آرزو بر درِ بیداری از خواب بی‌تفاوتی بکوبیم، تا بتوانیم نسیم سعادت را استشمام کنیم و برق آسمانی را به هر فکر، هر احساس و هر عمل خود بیاوریم.

***

تا زمانی که امیال خوب بر امیال بد غلبه نکنند و اراده در مسیر درست به سوی سرچشمه حقیقت و منبع همه خوبی‌های هستی هدایت نشود، نمی‌توان طعم خوشبختی حقیقی را چشید.

***

دوستی واقعی از همه ثروت‌ها بزرگتر است اگر بتوانی دوست واقعی مردم باشی، خدا را خواهی یافت.

***

خداوند سرچشمه حکمت و الهامات تابناکی است که بر ارواح نیک جاری می‌شود. او عطر بهشتی است که از مجمر قلب‌های عاشق ساطع می‌شود. او بزرگترین شادی است که روح را با وجد مقدس پر می‌کند.

***

پروردگارا، از تو می‌خواهم که روح مرا روشن کنی تا بتوانم حقیقت نهایی را درک کنم. تو را ای پروردگار، در جلوه‌های طبیعت - در گل‌ها، درختان و همه چیزهای زیبا - آشکار خواهم دید. از طریق تفکر عمیق معنوی، دروازه‌های آرامش را به روی خود خواهم گشود و برای بهبود زندگی‌ام سخت‌تر تلاش خواهم کرد تا معنای واقعی آن را بهتر درک کنم.

***

وقتی با دیگران هستم، کاملاً حضور دارم و از تعامل با آنها شادی زیادی احساس می‌کنم، و وقتی تنها هستم، از همان شادی لذت می‌برم و

وقتی کار می‌کنم، با تمام انرژی و اراده‌ام کار می‌کنم و شادی فزاینده‌ای را احساس می‌کنم.

ما باید با اشتیاق واقعی و شادی درونی کار کنیم، در غیر این صورت سرزندگی خود را از دست خواهیم داد و قادر به تجدید انرژی خود نخواهیم بود. همچنین باید همیشه صادق باشیم و در کنار اراده خود، صداقت را پرورش دهیم، زیرا با صداقت می‌توانیم در هماهنگی بیشتری با دیگران کار کنیم.

***

برای عشقی که از دست داده‌ای، چه به دلیل مرگ و چه به دلیل طبیعت ناپایدار و همیشه در حال تغییر بشریت، سوگواری نکن. خود عشق هرگز واقعاً گم یا مرده نیست، بلکه موقتاً از تو پنهان است، تا شاید در جستجوی دائمی‌ات برای آن، جوهره واقعی‌اش را کشف کنی. عشق به پنهان بودن موقت خود ادامه خواهد داد تا اینکه سرانجام آن را در قالب معشوق الهی که در عمیق‌ترین زوایای روحت ساکن است، بیابی.

***

انسان نباید هر روز در یک وضعیت روانی ناراحت کننده زندگی کند. اگر کسی خالصانه دعا کند و به خداوند توکل کند که آنچه را که برایش دعا می‌کند، به او عطا خواهد کرد، برکات و کمک خداوند را دریافت خواهد کرد.

اگر عادت بدی عمیقاً ریشه‌دار باشد، می‌توان با تشکیل یک عادت ذهنی متناقض و متضاد و فعال کردن آن تا زمانی که عادت سمی خنثی شود، آن را مختل و جایگزین کرد.

یک فرد باید به خود اطمینان دهد که به سمت بهتر شدن تغییر خواهد کرد و با وجود برخی نقاط ضعفی که در حال حاضر از آنها رنج می‌برد، قوی خواهد بود.

لحظه‌ای که فرد تصمیم می‌گیرد تغییر مثبتی ایجاد کند، احساس می‌کند که به فرد دیگری تبدیل شده است و این احساس، انرژی حیاتی و شادی درونی فراوانی را برای او به ارمغان می‌آورد.

***

گاهی اوقات خدا خود را به عنوان نوری عظیم، صدایی کیهانی، شادی بی‌کران یا عشقی با نهایت شیرینی، به دوستدارانش آشکار می‌کند.

یا به عنوان فهم، حکمت و دانش

نورش همچون بال‌های کیهانی در ابدیت امتداد می‌یابد و گسترده می‌شود، و گاهی این زمین را همچون رویایی در قلب آن نور می‌بینم.

و من فهمیدم که دنیا یک رویاست

***

مهم نیست که شما و دوستان واقعی‌تان چقدر اختلاف نظر داشته باشید، همیشه بین شما تفاهم و ارتباط وجود دارد. چنین دوستی‌هایی مبتنی بر احترام متقابل هستند و برای شما بسیار ارزشمندند. دوستیِ مبتنی بر عشق به خدا تنها رابطه‌ای است که مقدر شده پایدار بماند.

***

درخشش شاد روح را می‌توان با معطوف کردن توجه به درون درک کرد. این امر با استفاده از ذهن برای لذت بردن از رؤیاهای زیبای اندیشه در قلمرو پنهان روح، که در اعماق وجود انسان ساکن است، محقق می‌شود.

***

بعد از تمام کارهایی که یک شخص روی این زمین انجام می‌دهد، زندگی پوچ به نظر می‌رسد، زیرا در نهایت، او باید همه چیز را پشت سر بگذارد. روزی فرا خواهد رسید که شخص از تمام دارایی‌هایِ مادی خود جدا می‌شود. مردم به ثروتمندان به خاطر ثروت و قدرتشان حسادت می‌کنند، اما آنها نیز همه چیز را پشت سر خواهند گذاشت و تنها اعمالشان از این زمین با آنها همراه خواهد بود.

***

یکی از شاگردان در یک تجربه معنوی شکست خورد و با پشیمانی و تلخی شروع به سرزنش خود کرد. استاد، پاراماهانسا، به او گفت:

خودت را گناهکار ندان، زیرا اگر چنین کنی، آگاهی الهی درونت را آلوده می‌کنی. چرا خودت را با نقاط ضعفت مرتبط می‌کنی؟ در عوض، این حقیقت را به خودت تلقین کن: «من به خدا نزدیک هستم و او مرا دوست دارد». به درگاه او دعا کن:

«خدایا، چه ناسپاس باشم و چه نیکوکار، من از آنِ توام، پروردگارا، یاد و اشتیاق مرا به سوی خودت بیدار کن.»

***

مرد خردمند پاراماهانسا، پس از صحبت با یک مهمان مغرور که بیش از حد درباره خودش صحبت می‌کرد، گفت:

«باران رحمت الهی در قله‌های بلند غرور جمع نمی‌شود، بلکه به آسانی به دره‌های فروتنی سرازیر می‌شود.»

***

این زمین مانند خانه بزرگی است که یک خانواده جهانی را در خود جای داده است، گرمای مرکزی آن توسط خورشید تأمین می‌شود، توسط همان

ماه روشن می‌شود و توسط همان ستارگان زینت می‌یابد. اعضای آن هوای یکسانی را تنفس می‌کنند، همان غذا را می‌خورند و همان آب را می‌نوشند. بدن همه انسان‌ها به درد و آسیب حساس است. یک فکر در پشت همه زبان‌ها و یک طبیعت انسانی در پشت همه ویژگی‌ها و صفات ملی همه مردم وجود دارد.

***

پروردگارا، بگذار حضور تو را در هر عملی که انجام می‌دهم احساس کنم، کمکم کن تا سایه ترسی را که نور هدایت تو را پنهان می‌کند، از میان بردارم و بگذار گل‌های اشتیاقم در باغ قلبم شکوفا شوند، در حالی که منتظر سپیده دم آمدن تو هستم.

***

من دعاهایم را با تسبیح اشتیاقم می‌خوانم، دانه‌هایش با نخ عشق الهی گره خورده‌اند

خدای عزیزم، مرا بلبل زندگی کن که شیرین‌ترین نغمه‌ها را برای تو می‌خواند، بگذار از رویاهایم درباره تو و اشتیاقم به تو، بیافرینم.

نردبانی که از آن بالا می‌روم تا به تو برسم

در دریاچه مواج زندگی، من حیات کیهانی تو را می‌بینم، از تو التماس می‌کنم که رودخانه‌های آرزوهایم را که در بیابان‌های سختی جاری هستند، هدایت کنی تا با اقیانوس کیهانی تو درآمیزند.

***

گناه هر چیزی است که انسان را از خدا غافل و نسبت به او بی‌توجه نگه دارد

***

من قطره لرزان شبنم تو هستم بر برگ زندگی و مرگ، جاری به سوی دریای الهی تو که ساحلی ندارد.

من قطره‌ای سرگردان از شبنم تو هستم که سرانجام به خانه‌ی آسمانی بازمی‌گردم

من قطره‌ای از شبنم ابدی تو هستم که بر گلبرگ‌های گذشته، حال و آینده می‌رقصم

من قطره‌ای از شبنم تو هستم، سرمست از عشق، که با خیال راحت بر فراز برگ وسوسه‌های زمینی می‌لغزم تا با آب‌های پاک و بکر خرد تو درآمیزم. نمی‌خواهم خود را گم کنم، بلکه می‌خواهم با ادغام در اقیانوس

پهناور تو، بی‌نهایت گسترش یابم. آری، می‌خواهم قطره‌ای از شبنم تو باشم که هر لب تشنه‌ی خدا آن را جرعه جرعه بنوشد.

***

خدا تو را درک می‌کند وقتی همه تو را اشتباه می‌فهمند. او آن مهربان و دلسوزی است که با مهربانی از تو مراقبت می‌کند و همیشه نسبت به تو دلسوز است. دیگران برای مدت کوتاهی به تو محبت می‌کنند و سپس تو را رها می‌کنند. اما خدا هرگز تو را رها نمی‌کند و ترک نمی‌کند.

***

اراده، فکر را به انرژی تبدیل می‌کند و کسانی که به موفقیت‌های چشمگیری دست می‌یابند، افرادی با اراده‌ی تزلزل‌ناپذیر هستند. وقتی فردی اراده‌ی خود را پرورش می‌دهد، در برابر شرایط نامساعد تسلیم نمی‌شود، مهم نیست که مشکلات پیش رویش چقدر بزرگ باشند، بلکه دائماً به خود تلقین می‌کند که در نبرد زندگی شکست نخواهد خورد.

***

یکی از عقل‌گرایان متکبر سعی کرد استاد پاراماهانسا را در حالی که مشغول بحث در مورد مسائل پیچیده فلسفی بود، گیج کند، بنابراین استاد با لبخندی گفت: "حقیقت هرگز از سوال نمی‌ترسد"

معلم گفت: «غیرممکن است که خدا ما را رها کند یا رها کند. او از هر طریق مخفیانه کار می‌کند تا به ما کمک کند و پیشرفت معنوی ما را تسریع بخشد.»

***

انسان‌های بزرگ همه چیز را از طریق قدرت تمرکز اعطا شده توسط خداوند به دست می‌آورند، قدرتی که می‌تواند از طریق مراقبه پرورش یابد. وقتی از این قدرت الهی متمرکز استفاده می‌کنیم، می‌توانیم به موفقیت دست یابیم و بدن، ذهن و روح خود را پرورش دهیم.

***

مردمان شرقی، به طور معمول، گرایش معنوی دارند. آنها به زندگی از دیدگاه فلسفی نگاه می‌کنند و تمایل طبیعی خود را به تفکر پرورش می‌دهند. با این حال، بسیاری از شرقی‌ها به جای دنبال کردن دانش معنوی، اوقات فراغت خود را در بیکاری و تنبلی می‌گذرانند، با این حال، همچنان از آگاهی معنوی بالایی برخوردارند.

***

وقتی انسان چشمانش را می‌بندد، فکر می‌کند که تمام این دنیا چیزی جز دردسر و بدبختی نیست، اما وقتی چشم خرد را باز می‌کند و آرامش و

تعادل خود را حفظ می‌کند، از این دنیا لذت می‌برد، گویی در حال تماشای یک فیلم لذت‌بخش است.

***

برای شروع مدیتیشن:

آرام بنشینید، ستون فقراتتان را صاف نگه دارید و چشمان بی‌قرارتان را با پلک‌هایتان بپوشانید. آنها را بی‌حرکت نگه دارید. ذهنتان را از احساس جرم بدن خود رها کنید و اعصاب متصل به عضلات و استخوان‌های سنگین خود را شل کنید. ایده حمل و جابجایی یک دسته متراکم از استخوان‌های پیچیده در گوشت زمخت را فراموش کنید.

آرام باش، ذهنت را از آگاهی از بار فیزیکی رها کن به وزن فیزیکی‌ات فکر نکن، بلکه احساس کن که روحت از ویژگی دائمی سنگینیِ آزاد شده است بگذار افکارت به بالا، پایین، چپ و راست، تا بی‌نهایت یا هر جایی که می‌خواهی اوج بگیرند.

رهایی ذهنیِ خود را از بدن احساس و تأمل کنید. رویا ببینید، زندگی کنید و این اوج گرفتن را احساس کنید. همین که در یک موقعیت ثابت بنشینید، این آزادی به طور پیوسته و مداوم افزایش می‌یابد.

پلک‌هایت را ببند و رقص وسوسه‌های نفسانی را متوقف کن، بگذار ذهنت به چشمه بی‌کران و بی‌پایان قلبت فرود آید، ذهنت را در قلبت که با خون حیاتی جاری است، غرق کن و توجهت را بر سیم‌های آن متمرکز نگه دار تا ضربان ریتمیک آن را حس کنی، با هر ضربان، نبض نیرومند زندگی را احساس کن.

تصور کنید که همین حیات کیهانی، درِ قلب میلیون‌ها انسان و میلیاردها موجود دیگر را می‌کوبد.

ضربان بی‌وقفه قلبت، به آرامیِ حضور قدرتی بی‌کران را در فراسوی دروازه‌هایِ دانش تو اعلام می‌کند. ضربان‌های ملایم زندگی فراگیر، در گوش تو زمزمه می‌کنند:

«فقط جریان ناچیزی از زندگی مرا دریافت نکن، بلکه دامنه حواس خود را گسترش بده و بگذار خون، بدن، ذهن، حواس و روحت را در نبض زندگی کیهانی خود غوطه‌ور کنم.»

***

ما همیشه باید به این فکر کنیم که چه کاری قرار است انجام دهیم و چه تاثیری بر ما خواهد داشت.

عمل کردن بر اساس غریزه و هوس، آزادی نیست، زیرا پیامدهای نامطلوب اعمال نادرست، غل و زنجیر هستند. کارهایی که حس تشخیص ما به ما می‌گوید خوب هستند و نتایج خوبی دارند، باید انجام شوند، زیرا حس رضایت و آزادی به همراه دارند. این رویکرد خردمندانه، خوش‌شانسی و برکت به همراه دارد.

***

وقتی مرید درمی‌یابد که با خدا هماهنگ است، از ته دل شاد می‌شود و با شادی می‌گوید: «پروردگارا، من در دنیا چیزی شگفت‌انگیزتر و شیرین‌تر از تو نیافته‌ام.»

***

باد بازی می‌کند
و درخت آه می‌کشد
و خورشید لبخند می‌زند
و رودخانه در تلاطم است
و زمین جامه سیاه پرستاره‌اش را عوض می‌کند
در ردایی طلایی و خیره‌کننده از نور
و طبیعت عاشق این است که زیبایی‌هایش را به نمایش بگذارد
تغییر رنگ فصل‌های شاد
و جویبارِ خروشان همیشه تلاش می‌کند
با لکنت زبان به اندیشه‌ای عمیق که از روح الهام گرفته شده است، نگاه کردن
و پرندگان آرزوی آواز خواندن و چهچه زدن دارند
با چیزهایی ناشناخته که در قلبش موج می‌زدند
اما انسان توانایی دارد
فصیح و واضح صحبت کردن، و با معانی جدید
درباره استاد کائنات
همه جا حاضر
کاری که بقیه موجودات از انجامش عاجز بودند
در مورد افشای آن و اعلام حضورش

***

معلم پاراماهانسا لازم دید یکی از شاگردان را به خاطر یک اشتباه جدی تنبیه کند و بعداً با آهی گفت:

«چقدر آرزو دارم که تنها از طریق عشق بر دیگران تأثیر بگذارم، زیرا قلبم می‌شکند و به درد می‌آید وقتی می‌بینم که هیچ راهی برای اجتناب از آموزش آنها به هیچ روش دیگری وجود ندارد.»

***

در محراب تفکر، دو شمع روشن می‌کنم: شمع سپیده دم و شمع بیداری‌ام. گلدسته‌های نفیس اشتیاق پرشورم، پای حضور فراگیر تو را احاطه کرده‌اند. عطر عشق تو، که در گلدان قلبم شکوفا می‌شود، در هر گوشه زندگی‌ام نفوذ می‌کند. سایه‌های ترس‌ها و توهماتم تنها با تابش نور تو، ای خدایی که مرا برای همیشه از رویاهای این هستی زودگذر بیدار کرده‌ای، ناپدید شده‌اند. با هوشیاری همیشگی و چشمانی مشتاق، بی‌وقفه به چهره بی‌کرانت تو خیره خواهم شد و به جلوه‌های منحصر به فرد و همیشه حاضر آن خواهم اندیشید!

***

وقتی خشم یا نفرت بر فرد غلبه می‌کند، او طبیعت ناسالمی به خود می‌گیرد. فردی که غرق در خشم است، کنترل احساسات خود را از دست می‌دهد و ممکن است به دیگران آسیب برساند. بنابراین، اشتباه است که اجازه دهیم احساسات خشونت‌آمیز، اعمال ما را کنترل و دیکته کنند، زیرا با این کار، خود را در سلولی از خلق و خوی‌های تند و خلق و خوی‌های مضر زندانی می‌کنیم که منشأ همه افسردگی‌ها و پریشانی‌های روانی هستند. برای فرار از این حالات ناخوشایند ذهنی، باید این احساسات و عواطف را که به شدت با آگاهی جسمی گره خورده‌اند، از بین ببریم. مراقبه [یعنی روی آوردن به خدا با قلب، روح و ذهن] راه است.

***

تأییدیه‌ها:

من از افکار و سخنانم محافظت خواهم کرد تا فقط آنچه زیبا و حقیقی است از آنها ساطع شود. من با ایمان کامل به خدا پیش خواهم رفت، با این آگاهی که قدرت او در من جریان دارد، حضور مطلق او مرا در بر گرفته و مراقبت او از من مراقبت می‌کند.

پروردگارا، من حجاب‌های ماده را شکافته‌ام و عشق تو را یافته‌ام، و اکنون دریافته‌ام که وسیله‌ای برای بیان ذهن کیهانی و زیبایی معنوی هستم، من تمام قدرت و توانایی‌هایم را وقف آشکار کردن اراده الهی تو خواهم کرد.

هر زمان که به تو فکر می‌کنم، موجی از اشتیاق سوزان در درونم برمی‌خیزد، احساساتم را برمی‌انگیزد و از قلبم به تک تک سلول‌های وجودم جاری می‌شود و آن را با عشق الهی پر می‌کند. عمیق‌ترین آرزوی من رسیدن به هسته وجود تو و لذت بردن از حضور توست. ناگهان، درِ روحم باز می‌شود و آه، چه شادی‌ای که با دیدن نور تابناک تو مرا فرا می‌گیرد!

***

با اتحاد با تو، ای روح فراگیر، من نبض حیات کیهانی خواهم شد. در دریای ارواح شنا خواهم کرد و بر امواج احساسات مقدس انسانی خواهم رقصید، همه را با شادی فرخنده غرق خواهم کرد. من سیلی جهانی از آرمان‌های والا را آزاد خواهم کرد.

من تمام اشک‌هایی خواهم بود که از سر دلسوزی برای دیگران ریخته می‌شوند، در سکوت طلایی قدیسان و امیدهای شکوفای ذهن‌های گلگون حضور خواهم داشت، ای بخشنده وفادار آرزوها! آنگاه که جرقه ابدی من با نور بی‌کران تو درآمیزد، در هر چشمی برق خواهم زد.

***

در روزهای تابستانی زندگی، شهد احساسات را از شکوفه‌های شیرین فضیلت که در باغ‌های روح‌های مهربان شکوفا می‌شوند، می‌چینم و عصاره تقطیر شده ریحان سر به فلک کشیده بخشش، جوانه‌های خوشبوی فروتنی و شکوفه‌های نیلوفر آبی کمیاب و لطیف اندیشه را در قلبم ذخیره می‌کنم. و هنگامی که برف‌های سرد آزمایش‌های زمستانی و درد دردناک جدایی زمینی مرا احاطه می‌کنند، در شهد ذخیره شده در سلول قلبم، گرما و آرامش را جستجو می‌کنم. در آن سلول، که از حضور تو متبرک شده است، اغلب زنبور الهی را می‌بینم که شیرینی آرزوهای دیرینه‌ام را می‌نوشد و احساس آرامش، شادی و آسایش می‌کنم.

***

داشتن ثروت مادی بدون آرامش درونی مانند مردن از تشنگی هنگام شنا در دریاچه است. اگر باید از نیاز مادی اجتناب کرد، پس فقر معنوی باید مورد انزجار قرار گیرد، زیرا ریشه همه دردها و رنج‌های انسانی است. والدین ثروتمندی که مبالغ هنگفتی برای فرزندان خود به ارث می‌گذارند، اغلب رشد روانی آنها را سرکوب می‌کنند و مانع پیشرفت و شادی آنها می‌شوند، که به تلاش‌های خودشان بستگی دارد.

به مناسبت روز لبخند:

در لحظه‌ای دشوار، صدای تو، مادر کیهانی‌ام را شنیدم که زمزمه می‌کردی: «خورشیدِ حمایت من، بر روشن‌ترین و تاریک‌ترین ساعات تو به یک اندازه می‌درخشد. نگران نباش، فرزندم، بلکه باور کن و لبخند بزن! بگذار نور شفابخش من از میان لبخندهای شفاف تو بدرخشد. فرزندم، با شاد بودنت، مرا شاد و راضی می‌کنی!»

***

ای پروردگار،

نسیم الهام تو، تمام ابرها را از افق ذهنم که اکنون پاک و روشن به نظر می‌رسد، کنار زده است. با چشمانی پاک، تو را همه جا تنها می‌بینم.

پرتوهای خورشید مبارک تو به عمیق‌ترین زوایای وجودم نفوذ می‌کند و با گرسنگی اعصار، از نور مبارک تو تغذیه می‌شوم.

***

استاد پاراماهانسا به گروهی از شاگردان گفت:

«وقتی از طریق چشم معنوی به ژرفای آگاهی الهی می‌نگرید، بُعد چهارم را خواهید دید که با شگفتی‌های دنیای درون می‌درخشد. رسیدن به آن حالت دشوار است، اما چه حالت شگفت‌انگیز و شادی‌بخشی است! به کسب آرامش در مراقبه خود قانع نباشید، بلکه با تمام وجود مشتاق آرامش خداوند و تشنه سعادت او باشید.»

***

آنچه جهان نیاز دارد عشق برادرانه، وحدت، برابری و قلبی سرشار از عشق به خدا و رعایت قوانین اخلاقی اوست. مشکلات و سختی‌ها از عدم آگاهی فرد از اعمال گذشته‌اش که در مکان و زمان خاصی مرتکب شده است، ناشی می‌شود. رنج فعلی آنها ناشی از افکار و اعمالی است که بر زبان آورده‌اند، که در خاک آگاهی ریشه دوانده، به صورت گیاهی جوانه زده و میوه‌ای به بار آورده که منعکس کننده ماهیت آن افکار و اعمال است.

***

معبدی که خداوند دوست دارد، معبدی از آرامش، صلح، عشق و زیبایی است و هر که وارد آن معبد شود، در آرامش معنوی فرو خواهد رفت و حضور الهی را لمس خواهد کرد.

***

انسان باید در فعالیت‌های سازنده برای پیشرفت خود و سود رساندن به دیگران شرکت کند، و هر کسی که می‌خواهد خدا را بشناسد باید سعی کند تا حد امکان روزانه به دیگران نیکی کند و به آنها کمک کند.

***

رفتار بیرونی منعکس کننده زندگی درونی فرد است. تجملات بیرونی نمی توانند خوشبختی به همراه داشته باشند، زیرا خوشبختی به این بستگی دارد که فرد چقدر خود و مسیر زندگی خود را کنترل می کند.

***

وقتی هر روز صبح از خواب بیدار می‌شوم، چند تصمیم مثبت می‌گیرم و به خودم قول می‌دهم که آنها را عملی کنم. سپس آن تصمیمات را در طول روز مرور می‌کنم و خودم را برای انجام آنها انگیزه می‌دهم. وقتی متوجه می‌شوم که به آنچه به خودم قول داده‌ام رسیده‌ام، احساس پیروزی می‌کنم. چنین تعهداتی که با اراده‌ی خودم تعیین می‌شوند، عزم و اراده را

تقویت می‌کنند. در غیر این صورت، ممکن است فرد خود را غرق در احساسات آشفته و تحت سلطه‌ی احساسات منفی بیابد.

***

دوستی باید از خانه شروع شود. اگر کسی را در خانواده‌تان پیدا کردید که به طور خاص با شما سازگار است، ابتدا آن دوستی را پرورش دهید. سپس، اگر احساس کردید به کسی که می‌دانید ارزش‌های مشابهی دارد، جذب می‌شوید، آن دوستی را پرورش دهید. تمام خواسته‌های خودخواهانه و محاسبات شخصی باید از بین بروند و روابط دوستانه با افراد خوب باید تقویت شود.

***

آنان که خدا را دوست دارند برادران و خواهران واقعی من هستند. من بر نادانان ترحم می‌کنم و از همنشینی با متکبران دوری می‌کنم، اما با کسانی که خدا را دوست دارند احساس نزدیکی می‌کنم و از ارتباط با آنها خوشحالم.

عشق الهی را نمی‌توان توصیف کرد، اما می‌توان آن را تجربه کرد وقتی قلب پاک شود و اشتیاق برای معشوق کیهانی شدت یابد. وقتی ذهن و حواس به سوی خدا معطوف شوند، شادی معنوی به وفور از سرچشمه قلب جاری می‌شود.

***

در اعماق قلبم، برایت تختی پنهان ساخته‌ام. شمع‌های شادی‌ام در انتظار آمدنت کم‌فروغند، و وقتی تو ظاهر شوی، روشن‌تر خواهند درخشید.

***

غرق شدن در غم و اندوه، مرگ تدریجی است، در حالی که تلاش برای احساس شادی و خوش‌بینی هر روز، با وجود تمام آزمایش‌های آشفته و پریشان‌کننده، یک تولد معنوی جدید است.

وقتی خدا را پیدا کنی، رضایت واقعی و پایدار را تجربه خواهی کرد. دوستی‌های انسانی ممکن است از هم بپاشند و فرسوده شوند، اما خدا هرگز تو را رها نخواهد کرد. حتی اگر همه تو را رها کنند، اگر خدا با تو باشد، در این زندگی صاحب همه چیز هستی و کامل‌ترین و فراوان‌ترین سهم را به دست آورده‌ای.

***

استاد پاراماهانسا به یکی از کسانی که در امکان دیدن نور الهی شک داشت، گفت:

«اگر شک کنی، نخواهی دید؛ اگر ببینی، شک نخواهی کرد»

او به گروهی از دانشجویانِ اهمال‌کار گفت:

«شما باید زندگی خود را سازماندهی کنید و زمان خود را مدیریت کنید، خداوند نظم را آفریده است؛ خورشید تا غروب آفتاب طلوع می‌کند و ستارگان تا سپیده دم چشمک می‌زنند.»

***

بیشتر اوقات، مردم بر اساس دیدگاه خودشان صحبت و عمل می‌کنند و به ندرت مسائل را از دیدگاه دیگری می‌بینند یا سعی می‌کنند ببینند. اگر دو نفر وارد بحثی شوند که به نزاع و سپس دعوا منجر شود، صرف نظر از اینکه چه کسی بحث را شروع کرده است، تقصیر متوجه هر دوی آنهاست. کسانی که بصیرت و خرد دارند، با مسائل به صورت منطقی، عقلانی و با درک برخورد می‌کنند.

***

سحرگاه برخواهم خاست و عشق خفته‌ام را بیدار خواهم کرد، تا در پرتو ارادت حقیقی به خدای آرامش، در روحم، ای پروردگار، در معبدی نادیده که از سنگ خارای ارادت ساخته شده، هدایای فروتنانه قلبم را که هر روز با تضرع تجدید می‌شود، بپذیر.

***

خود را در دژ خرد، بزرگترین پناهگاه، محافظت کن. فهم کامل تو را به جایی خواهد رساند که هیچ چیز نمی‌تواند به تو آسیبی برساند.

***

استاد پاراماهانسا به گروهی از شاگردان گفت:

«توبه فقط به معنای پشیمانی از یک اشتباه نیست، بلکه به معنای خودداری از تکرار آن است.» وقتی واقعاً توبه می‌کنید، تصمیم می‌گیرید که بدون بازگشت به بدی، آن را ترک کنید. قلب سخت است و به راحتی نرم نمی‌شود. آن را با دعا و تضرع نرم کنید، و نعمت‌های الهی بر شما نازل خواهد شد.

***

ما اغلب برخی از نان‌آوران یا تأمین‌کنندگان خانواده، چه پدران و چه پسران، و در برخی جوامع مادران یا دختران را می‌بینیم که به دلیل این احساس که در موقعیتی هستند که حق کنترل و تحمیل نظر خود را دارند، گرایش اقتدارگرایانه‌ای از خود نشان می‌دهند.

این دیکتاتورهای کوچک نباید خشم خود را بر سر اعضای خانواده‌شان که به آنها نیاز دارند و به آنها وابسته‌اند خالی کنند، زیرا در این صورت احترام و عزت عزیزانشان را از دست خواهند داد.

***

اینکه بگوییم کسی از بدو تولد اراده‌ی ضعیفی دارد و نمی‌تواند قوی شود، جمله‌ی نادرستی است، زیرا این احتمال وجود دارد که چنین شخصی بتواند بزرگ شود و در تمام جنبه‌های زندگی به کارهای شگفت‌انگیزی دست یابد.

وقتی کسی بتواند عشق و نیت خیر خود را به دیگران القا کند، عشق او گسترش می‌یابد و با عشق جهانی که در همه قلب‌ها جاری است، در هم می‌آمیزد.

***

در آرامش روح، و در بیشه تمرکز ذهنی و آرزوهای رو به رشد، عشق الهی پایانی ندارد، و خوشا به حال کسی که حضور مبارک را احساس می‌کند و شهد وصال را می‌چشد.

***

یک دعا:

پروردگارا، به من اعتمادی همچون کودکان معصوم به خودت و سرسپردگی کامل به خودت عطا کن. مرا برکت ده تا نزدیکی تو را در پس دعاهایم احساس کنم، حضور تو را در تمام احساساتم تجربه کنم و دریابم که حکمت روشن تو، درک و دانش مرا پشتیبانی می‌کند.

***

پس از اینکه معلم پاراماهانسا از یکی از دانش‌آموزان تعریف کرد، اضافه کرد:

«وقتی به شما گفته می‌شود که خوب هستید، نباید از تلاش برای بهتر شدن از آنچه هستید دست بردارید.» پیشرفت مداوم شما، شادی را برای شما و عزیزانتان به ارمغان خواهد آورد.

***

اگر رهبران معاصر جهان روشن‌بین بودند و با هم همکاری می‌کردند، می‌توانستند جنگ و فقر را ظرف چند سال ریشه‌کن کنند. تنها آگاهی معنوی (حس حضور الهی) می‌تواند جهان را نجات دهد و بدون آن، صلح محقق نمی‌شود. بشریت باید از خودش شروع کند، زیرا زمان بسیار گرانبهاست و نباید هدر رود و این وظیفه بشریت است که نقش خود را در آوردن پادشاهی خدا به زمین ایفا کند.

***

دوستی، جاذبه معنوی جهانی است که روح‌ها را با پیوند عشق الهی به هم پیوند می‌دهد و آنها را به یکدیگر نزدیک‌تر می‌کند، به طوری که قلب‌ها عطش خود را فرو می‌نشانند و جان‌ها از چشیدن عشق آسمانی که از مجاری انسانی جاری است، شادمان می‌شوند.

***

کسی که عشق به خدا را در خود پرورش می‌دهد و رابطه‌اش را با او در زمان‌های شادی و رفاه تقویت می‌کند، خدا را در نزدیکی خود در مواقع نیاز خواهد یافت، اما کسی که تعلل می‌کند و به تقویت آن رابطه اهمیت نمی‌دهد، باید به تنهایی با آزمایش‌های خود روبرو شود تا زمانی که بتواند - با خرد و تسلیم کامل - رفیق اعلی را پیدا کند.

***

تمام دنیا به دلیل حرص و طمع سیری ناپذیر و پایان ناپذیر در دریایی از سردرگمی و فقدان غرق شده است. حرص و طمع باعث جنگ می شود. قهرمان واقعی کسی است که در نبرد زندگی بر خود پیروز می شود. پول، شهرت، شهوت و هر چیزی که با این اصل مغایرت داشته باشد، برای آرامش و شادی ما مضر است.

***

خداوند در آرامش روح پدیدار می‌شود و ما حضور او را از طریق احساس سرشار از شادی حس می‌کنیم، به طوری که آرزوهای معنوی ما برآورده می‌شوند و آرزوها و عشق ما به هدف خود می‌رسند.

***

اگر دانش معنوی به شیوه‌ای موازی با پیشرفت علوم طبیعی و نوآوری‌های تکنولوژیکی توسعه نیابد، افراد و ملت‌ها در هزارتوی بدبختی و نابودی گم خواهند شد.

***

خداوند می‌خواهد که ما به سوی او بیاییم و او را بشناسیم، اما اکثر مردم تمایلی ندارند. با این حال، وقتی دنیا در نظرشان تاریک می‌شود و در دام مشکلات می‌افتند یا طعمه بیماری می‌شوند، به درگاه او التماس می‌کنند و از او کمک می‌خواهند.

***

بسیاری در جستجوی خدا تردید دارند و معتقدند که اگر این کار را انجام دهند، زندگی تاریک و خالی از شادی و زیبایی خواهد شد، اما کاملاً برعکس این موضوع صادق است. شادی خالصی که من در هماهنگی کامل با خدا تجربه می‌کنم، غیرقابل توصیف است؛ من روز و شب در حالت شادی معنوی زندگی می‌کنم. این شادی نعمت خداست و شناخت خدا به معنای رهایی از بدبختی و احساس آرامش و رضایت است.

***

کلمه کلیدی برای اکثر مردم در این زندگی «من» است. کسانی که روحیه و گرایش معنوی دارند، به همان اندازه که به خودشان فکر می‌کنند، به دیگران نیز فکر می‌کنند. کسانی که فقط به خودشان فکر می‌کنند، دشمنی و کینه اطرافیانشان را به خود جلب می‌کنند. اما کسانی که احساسات و علایق دیگران را در نظر می‌گیرند، متوجه می‌شوند که دیگران به آنها فکر می‌کنند و احساسات آنها را در نظر می‌گیرند.

اگر در شهری صد نفر باشند و هر کدام سعی کنند از دیگران بگیرند، نود و نه دشمن خواهند داشت، اما اگر هر کدام سعی کنند به دیگران کمک کنند، نود و نه دوست خواهند داشت.

من اینگونه زندگی کردم و با بخشیدن به دیگران چیزی را از دست ندادم. در واقع، هر آنچه که بخشیدم، به لطف خدا چندین برابر به خودم بازگشت. اکنون دیگر آرزویی ندارم، زیرا آنچه در اعماق وجودم دارم، بزرگتر و گرانبهاتر از هر چیزی است که دنیا می‌تواند ارائه دهد. آنچه انسان واقعاً به دنبال آن است، خوشبختی است و هنگامی که خوشبختی به دست آید، نیاز به شرایطی که منجر به آن می‌شود، از بین می‌رود.

***

وقتی نیت‌های خوب را به دیگران منتقل می‌کنید، آگاهی شما گسترش می‌یابد. وقتی به همسایه خود فکر می‌کنید، بخشی از وجودتان همراه با آن فکر فعال می‌شود. اما فکر کردن به تنهایی کافی نیست؛ ما باید آماده باشیم تا افکارمان را به عمل تبدیل کنیم. نوع‌دوستی برای کسی که آن را انجام می‌دهد، برکات و شادی زیادی به ارمغان می‌آورد، زیرا از طریق نوع‌دوستی، فرد شادی خود را حفظ می‌کند. هدف من شاد کردن دیگران است زیرا شادی من از شادی آنها ناشی می‌شود.

***

فکر، سرچشمه همه مشکلات و سرچشمه خوشبختی است. انسان از همه تجربیاتش قوی‌تر است زیرا خداوند به او قدرت کنترل ذهن و بدنش را داده است و نباید ذهنش با افکار منفی مسموم شود.

***

کسانی که با خدا هماهنگ هستند می‌توانند بر بزرگترین و دلهره‌آورترین چالش‌های زندگی غلبه کنند و اگرچه این رویای جهانی گاهی اوقات مانند یک کابوس به نظر می‌رسد، اما وقتی با خدا هماهنگ هستیم، خود را از آن کابوس رها می‌یابیم.

***

نوعی باکتری وجود دارد که تنها در عرض دو ساعت متولد می‌شود، تکثیر می‌شود و می‌میرد. این نوع باکتری کاری را که انسان‌ها برای انجام آن به یک دوره زمانی طولانی، شاید هشتاد سال، نیاز دارند، در یک روز یا حتی کمتر انجام می‌دهد.

هفتاد یا هشتاد سالی که ما زندگی می‌کنیم، تنها لحظه‌ای زودگذر در ابدیت است. از دیدگاه نسبی، هر اتفاقی که برای ما می‌افتد تقریباً با همان سرعتی رخ می‌دهد که برای باکتری‌های ذکر شده در بالا می‌افتد.

بنابراین، نباید وقت را تلف کنیم، و نباید اجازه دهیم هوس‌ها و هوی و هوس‌ها ما را کنترل کنند، و همچنین باید از انجام کاری که وجدانمان آن را تأیید نمی‌کند، اجتناب کنیم. وقتی شخصی بر خود، افکار، احساسات و اعمال خود مسلط شود، هیچ کس یا هیچ چیز نمی‌تواند بر او تأثیر بگذارد.

***

زندگی در زمین ناهموار خفته است، رویای زیبایی را در گل‌ها می‌بیند، و با قدرت در حیوانات و در آگاهی انسان بیدار می‌شود و پتانسیل نامحدود خود را درک می‌کند.

***

خردمندان می‌گویند:

ثمره اعمال نیک که با عشق به خدا و فضیلت انجام می‌شود، هماهنگی و پاکی است. ثمره اعمالی که با تمایلات و جاه‌طلبی‌های خودخواهانه انجام می‌شود، درد و رنج است. ثمره اعمال بد، جهل و حماقت است.

اعمال نیک شادی می‌آورند، در حالی که اعمال دنیوی ناشی از خودخواهی منجر به رنج و درد می‌شوند. از سوی دیگر، اعمال بد مداوم، ظرفیت تشخیص و فهم فرد را از بین می‌برند.

برخی نام آن حکیم را اینگونه می‌نویسند: پاراماهانسا یا پاراماهانسا یوگاناندا

از پایین به بالا: داستان یک موفقیت

سخنرانی‌های بیشتر از استاد پاراماهانسا یوگاناندا

در لینک زیر:

wwwswaidayogacom

(این یک داستان واقعی است که در مورد شخصی ترجمه شده است که دائماً شکست می‌خورد، اما با تمرین تفکر خلاق و جملات تاکیدی مثبت، در نهایت توانست بر دلایل شکست خود غلبه کند و موفقیت را به اراده خود مهار کند.)

همانطور که افرادی هستند که ذاتاً موفق هستند، افرادی هم هستند که عادتاً شکست می‌خورند.

دوست و دانش‌آموز من (س) از بدو تولد شکست‌خورده بود. درست است که او پسری باهوش، کوشا و مشتاق کسب درآمد بود، اما به محض اینکه به شغل یا حرفه ای فکر می‌کرد، عوامل شکست از همان ابتدا او را احاطه می‌کردند.

روزی او دست خالی، در حالی که طلبکارانش دنبالش بودند و دوستانش او را ترک کرده بودند، پیش من آمد و از من نصیحت خواست.

از او دلیل ناراحتی‌اش را پرسیدم، گفت:

«آقا، من به دلایلی که نمی‌دانم، یک شکست‌خورده هستم، به محض اینکه کاری را شروع می‌کنم، آن را از دست می‌دهم و جایی که در آن کار می‌کنم نیز آسیب می‌بیند. کارفرما کمی پس از استخدام من، کسب و کار خود را از دست می‌دهد. بنابراین، از ترس اینکه منافع کارفرمایانی که مرا استخدام خواهند کرد را مختل کنم، از جستجوی کار می‌ترسم. به دلیل بی‌ثباتی شکست‌خورده‌ام، مطمئنم که ناگزیر شغلم را از دست خواهم داد زیرا شرکتی که مرا استخدام خواهد کرد، اعلام ورشکستگی خواهد کرد و درهای خود را خواهد بست و در نتیجه مرا اخراج خواهد کرد. بنابراین، من حق ندارم صرفاً به دلیل ارتباطم با دیگران، باعث نابودی کسب و کار آنها شوم.»

من موفق شدم برایش در یک شرکت کوچک کاری پیدا کنم و از او خواستم هر شب، قبل از خواب و همچنین بعد از بیدار شدن، عبارت تاکیدی زیر را با خودش تکرار کند:

«من هر روز و هر روز در زمینه کاری خود موفق‌تر می‌شوم»

یک ماه گذشت و (س) به من هشدار داد: «جناب، شرکتی که استخدام کرده‌اید، دارد بی‌ثبات می‌شود و وضعیتش امیدوارکننده نیست. از شما خواهش می‌کنم قبل از اینکه کاملاً فرو بپاشد، من را از آن بیرون بیاورید، چون در هر صورت وقتی شرکت ورشکست شود، شغلم را از دست خواهم داد. اما استعفای من اکنون ممکن است شرکت را از سرنوشت اجتناب‌ناپذیر و شوم ناشی از نوسانات ناگوار من نجات دهد.»

من خندیدم، به حرف (س) توجهی نکردم و در عوض از او خواستم که همچنان بر نکته‌اش تأکید کند و شغلش را حفظ کند. چند هفته بعد، یک شب پیش من آمد و با آهی گفت:

«از چیزی که می‌ترسیدم دقیقاً اتفاق افتاد»

از او پرسید: «چه اتفاقی افتاده؟»

او گفت، «شرکت درست همانطور که به شما گفتم و همانطور که پیش‌بینی کرده بودم، ورشکست شد.»

با اعتراض به او گفتم: «مگر نه اینکه وقتی به خودت اطمینان می‌دادی که «روز به روز و هر روز در زمینه کاری‌ام موفق‌تر می‌شوم»، در واقع این کلمات را مثل طوطی تکرار می‌کردی؟ و اختاپوسی از شک و تردید، چین و چروک‌های مغزت را چنگ زده بود، طوری که به خودت می‌گفتی: «احمق، هر چقدر هم که سعی کنی خودت را به موفقیت متقاعد کنی، اوضاعت بدتر می‌شود!»»

او پاسخ داد: «بله، در واقع این همان چیزی است که واقعاً اتفاق می‌افتد.»

(س) توصیه کرد که به محض اینکه ارتعاشات و افکار منفی سنگین در ذهنش ظاهر می‌شوند، به خصوص هنگام تکرار جملات تاکیدی مثبت، از شر آنها خلاص شود، زیرا ذهن هوشیار با اعتقاد راسخ می‌تواند بر ذهن نیمه هوشیار یا ناخودآگاه تأثیر بگذارد، که به نوبه خود، از طریق قانون رزونانس مغناطیسی، با قدرت عادت بر ذهن هوشیار تأثیر می‌گذارد.

اضافه کردم: «تأکید مکرر بر افکار و عادات مثبت تا زمانی که در ذهن ناخودآگاه نفوذ کرده و ریشه بدوانند، برای از بین بردن موانع ذهنی ناخودآگاه ارثی یا اکتسابی کافی است. تا زمانی که افکار و احساسات دلسردی و ناامیدی در ذهن خودآگاه یا ناخودآگاه ریشه دوانده باشند، هیچ راهی برای موفقیت وجود ندارد. از جمله شرایط موفقیت، داشتن توانایی خلاقانه، شرایط مساعد و تمایلات ذاتی است. اگر بتوانید با قابلیت‌های نامحدود آگاهی برتر، آن را لمس کنید، می‌توانید فرصت‌های جدیدی برای آن موفقیتی که هنوز از شما دور است و قادر به درک آن نیستید، ایجاد کنید.»

و من توانستم به (س) کمک کنم تا شغل دیگری، بزرگتر از شغل اول، پیدا کند. اما بعد از شش ماه (که طولانی‌ترین مدت زمانی بود که دوستمان کار کرد)، یک بعد از ظهر به من گفت: «وضعیت شرکت به سرعت رو به وخامت است، پس لطفا سریع از شر من خلاص شوید.»

من به نگرانی‌های او توجهی نکردم، اما از او خواستم که به کارش ادامه دهد. چند هفته بعد، (س) با لبخند به من گفت: «کار دومی که برای من ترتیب داده بودید، آقا، به باد رفت!»

با خونسردی گفتم: «نگران نباش، یه کار دیگه برات پیدا می‌کنم.»

او پاسخ داد: «خب، آقا، تا زمانی که شما به خاطر ارتباط من با صاحبان یک شرکت، خودتان را مسئول سقوط آن می‌دانید، من هیچ اعتراضی ندارم.»

با تلاش مداوم، یک شغل بسیار خوب برای (س) در یک شرکت بزرگ پیدا کردم. یک سال گذشت و هیچ اتفاقی نیفتاد، اگرچه (س) هر هفته سعی می‌کرد از ترس اینکه شرکت هم مثل شرکت‌های قبلی نابود شود، آن را ترک کند.

بالاخره از او خواستم پولش را در کسب و کار خودش سرمایه گذاری کند، ترسید و با تعجب به من خیره شد و گفت: «آیا این چیزی است که به من توصیه می کنی؟ فکر نمی کنی اگر پولی را که با زحمت جمع کرده ام سرمایه گذاری کنم، آن را از دست می دهم؟»

او با اطمینان به او اطمینان داد: «شما باید پول و انرژی خود را در یک پروژه خوب، مانند یک مرکز پذیرایی محلی که به سرمایه‌گذاری هنگفتی نیاز ندارد، سرمایه‌گذاری کنید و من به موفقیت شما اطمینان دارم.»

در عرض چند سال، (س) مالک املاک و انبارهای بزرگ زیادی شد.

وقتی از موفقیت خود مطمئن شد، خود را در هر کاری که انجام می‌داد موفق یافت. روزی با خنده به من گفت: «به لطف خدا و کمک تو، من از یک شکست‌خورده به یک مرد موفق تبدیل شده‌ام.» من بر شکست غلبه کردم و فهمیدم که شکست‌های مداوم من در واقع به دلیل عدم درک وظیفه‌ام بوده است. اما نمی‌دانم چگونه توانستم پس از آنکه به دلیل تردیدهای شکست‌خورده‌ام، کار دیگران را خراب کردم، موفق شوم.

بنابراین برایش توضیح دادم: «تو باعث نابودی منافعی که برایش تلاش می‌کردی، نشدی. قانون جذب که بر اساس ارتعاشات مشابه بر افراد حکومت می‌کند، به صورت منفی یا مثبت عمل می‌کند (شبیه، شبیه خود را جذب می‌کند).»

طبیعت ذاتاً معیوب شما، شما را به سمت شرکت‌هایی کشاند که در آستانه فروپاشی بودند و برعکس. بنابراین، شما یک شکست خورده بودید و آن شرکت‌ها نیز در آستانه فروپاشی بودند. طبق قانون جذب متقابل، شما و آن شرکت‌ها همزمان از تپه شکست سقوط کردید و به صخره‌ها برخورد کردید.

نکته‌ی اخلاقی این داستان این است که موفقیت واقعی در خلق آنچه فرد نیاز دارد از طریق نیروی اراده و با بیدار کردن قدرت بی‌حد و حصر آگاهی برتر نهفته است. این قدرت را می‌توان با یادگیری روش صحیح مراقبه و تفکر مثبت و خلاقانه برای دستیابی به سلامتی، موفقیت، خرد و شادی بیدار کرد.

درود بر شما

از خرمنگاه‌های روح

آیا می‌دانید چرا بعضی افراد نمی‌توانند ...
آنها در زندگی از طریق راه‌های مشروع، فارغ از اینکه چقدر تلاش می‌کنند، به دنبال چه چیزی هستند؟
اولاً، به این دلیل که اکثر مردم با اشتیاق ولرم کار می‌کنند
آنها فقط از یک دهم توجه خود استفاده می‌کنند
بنابراین، آنها قدرت رسیدن به موفقیت را ندارند.
علاوه بر این، علت ممکن است ناشی از اقدامات نادرست باشد
آنها در گذشته مرتکب آن شدند و این به آنها آسیب رساند

با موارد مزمن ناامیدی و شکست
اما هرگز مجبور به پذیرش آن نباش
محدودیت‌ها و قیود کارما
نباید در اعماق وجودت باور داشته باشی که
قادر به رسیدن به اهداف خود نیستید
وقتی در رسیدن به هدفت شکست می‌خوری
دلیلش اغلب در متقاعد کردن خودتان نهفته است
اینکه شما صلاحیت رسیدن به آنچه آرزویش را دارید را ندارید
اما وقتی خودت را متقاعد می‌کنی
که تو قدرت‌های نامحدودی داری
شما می‌توانید به موفقیت‌های بزرگ زیادی دست پیدا کنید
ارتباط با خدا ارتعاشات آگاهی را تغییر می‌دهد
مسیرهای ذهنی مسدود شده توسط نگرانی‌ها را باز می‌کند.
توجه بیش از حد به مادیات
به تفکر و احساس، بُعدی معنوی می‌بخشد
در نتیجه، قید و بندهای اراده شکسته می‌شوند
و افقی از آزادی و بینش سالم در درون روح پدیدار می‌شود
این یک قانون معنوی است که دقیقاً به نفع همه کسانی است که از آن استفاده می‌کنند.
وقتی پرتوهای اندیشه بدون پراکندگی متمرکز شوند
قدرت عظیم خدا فرا می‌رسد
و به لطف آن قدرت
شما می‌توانید به موفقیت‌های معنوی، روانی و مادی دست یابید
من به آن نیروی مقدس متوسل شده‌ام
بارها و بارها در زندگیم
و من به یقین می‌دانم که قدرت خدا هرگز از بین نمی‌رود
در صورت تمایل می‌توانید همین کار را انجام دهید
نیروهای دیگر ممکن است موفقیت‌هایی را به همراه داشته باشند
موفقیتی است که دوامی ندارد
اما وقتی ذهن با مغناطیس الهی شارژ شود
نوری عظیم از آن ساطع خواهد شد
حضور الهی آشکار می‌شود
آنکه همتا ندارد
آگاهان می‌گویند
معرفت الهی را نمی‌توان با مطالعه کتب مقدس به دست آورد

نه از روی هوش و ذکاوت
حتی نه با کندوکاو در فلسفه‌ها
بلکه به لطف الهی است که شیرینی آن دانش را می‌توان چشید
تنها پاک دلان خدا را انتخاب می‌کنند و او نیز آنها را برمی‌گزیند
و به لطف او می‌توانند نورش را ببینند
فلاسفه و متکلمان باید بدانند و تصدیق کنند
اینکه ذات خدا نامتناهی است
قابل درک یا بررسی نیست
با دید محدود و تفکر کوته‌بینانه
برای شناخت خدا، باید حضور او را خودمان تجربه کنیم
خدا خود را به کسانی که او را دوست دارند آشکار می‌کند
به عنوان احساسی از سعادت معنوی والا
شعور انسان سرریز شده است
و این تأییدی بی‌چون و چرا بر وجود حقیقتی والاتر به همراه دارد
فراتر از تجربه آشنای انسانی
هیچ مقدار منطق یا الهیات نمی‌تواند
که این آزمون شگفت‌انگیز
زیرا تجربه معنوی مبتنی بر احساس درونی است
و ادراک شهودی بُعدی لطیف و نوری تابناک و خیره‌کننده
برای به دست آوردن آن تجربه عرفانی
عشق الهی ضروری است
تفکر جدی در مورد خدا
در خلوت روح مبارک
اقیانوس روح، موج کوچکی از روان خودم شده است.
فناناپذیر
و اینکه آیا او در این صحنه زمینی ظاهر شده است یا خیر
یا پس از مرگ در قلمرو آگاهی کیهانی پنهان شد
زیرا من یک آگاهی جاودانه و فناناپذیر هستم
در آغوش ابدیت و دژ روح اعلی محفوظ است
امروز کاری مفید برای دیگران انجام خواهم داد
هر کاری از دستم بربیاید برای گرسنگان انجام خواهم داد
من پشت دیوارهای وجدان آرامم در امنیت و آرامش هستم
تاریکی قدیمی سوخته و از بین رفته است
من فقط به امروز علاقه دارم
من جرقه‌ای از نور بزرگترین خوبی هستم

و من می‌خواهم یک چراغ راهنما باشم
برای ارواحی که کشتی‌هایشان غرق و شکسته شد
در دریای غم‌ها
امروز خدا را در لرزش آرامش حس می‌کنم
که تارهای قلبم را لمس می‌کند، هماهنگ با عشق کیهانی
و بر تخت افکار آرام و آسوده
باشد که خدای آرامش، کار مرا برکت دهد و امورم را آسان گرداند.
امروز برادران و خواهرانم را راهنمایی خواهم کرد
به سوی دروازه صلح
به سوی معبد خدا هدایت می‌کند
برای تسلی دادن به داغداران تلاش خواهم کرد
و روحشان شاد
و من به سوی افق‌های آزادی خواهم شتافت
با رها کردن تمام خواسته‌های محدودکننده
و با اشتیاق فراوان به سوی خدا گام برمی‌دارد
که در شاهکارهایش تأمل را به ارمغان می‌آورد
و به سوی پادشاهی عشق من
من از همه نژادها و قومیت‌ها دعوت خواهم کرد
تا آنها بیایند و با من زندگی کنند
در پرتو عشق الهی
گنجینه‌های شرقی
مجله شرق-غرب
فرصت‌های طلایی
زندگی ارزش زیستن دارد
فرصت‌های طلایی برای شناخت خود ارائه می‌دهد
تجدید آگاهی و تعریف جایگاه خود در نقشه هستی
و تلاش برای رسیدن به هدف وجودی‌اش
این دانش به ذهن و بدن انرژی می‌دهد
و قلب را سرشار از شور و نشاط می‌کند
او از شادی لبریز می‌شود و از لذت بالا و پایین می‌پرد
این همان چیزی است که خالق بشر برای بشر می‌خواهد
بعضی‌ها معتقدند که زندگی پر از کسالت و خستگی است
خیلی‌ها حوصله‌شان سر رفته و کلافه شده‌اند
اما کسالت یعنی از خود بیخود شدن
برای اتصال و ارتباط با اتاق عملیات حیاتی

برای اینکه زندگی لذت‌بخش شود
انسان باید موانع را از سر راه بردارد و از بین ببرد
که بین او و وحدت ارگانیکش با زندگی قرار می‌گیرد
اگر افکارتان را به دوران کودکی برگردانید
شاید یادت آمد که آن موقع بودی
پر از انرژی و شادی دوباره
شما میل شدیدی به حرکت داشتید
پریدن، بازی کردن و انجام بسیاری از کارهای دیگر
تو آن موقع تازه از دنیای اثیری رسیده بودی
و مستقیماً با قلب زندگی مرتبط است
و سیم‌های ارتباطی بین تو و زندگی
عملکرد روان و کارآمد با درجه بالا
زیرا تو با خود آگاهی از سادگی آوردی
شادی، نشاط و طراوت معنوی
وقتی به سن بلوغ رسید
مبلغ قابل توجهی را از دست داده‌اید
از آن انرژی‌ها و احساسات
اما هر از گاهی
افکار آشنا به سراغت می‌آیند
و نسیم اشتیاق بر تو می‌وزد
جرقه‌هایی از خاطرات را زنده می‌کند
از گذشته‌های دور
وقتی صبح از خوابی آرام و عمیق بیدار می شوی
احساس راحتی و شادی می‌کنید
تا زمانی که حواس‌پرتی‌های زندگی روزمره به شما حمله نکنند
بخش عمده‌ای از آگاهی شما را اشغال می‌کند
و از بقیه واقعی‌تر و ضروری‌تر می‌شود
با وجود همه سختی‌ها، تضادها و ناامیدی‌ها
یک فرد باید روی ارتباط برقرار کردن با خودش کار کند
سرشار از گنج‌های بی‌شمار
این چیزی است که زندگی را شاد و باشکوه می‌کند
باید از ایده‌ها و اقدامات بی‌ارزش اجتناب کرد
و درگیر نشدن با مسائل پیش پا افتاده زندگی دنیوی
زیرا به محض اینکه در آگاهی تثبیت شود
به سلول‌های مغز می‌چسبد

تا زمانی که صلح و هماهنگی از روح تبعید نشود
و با آنها، ایده‌های ناب و رؤیاهای ناب
بنابراین، لازم است از شر آن انرژی‌های ناسازگار خلاص شویم.
از اندیشه و بیرون راندن احساسات خصمانه از قلب
تا پرتوهای نور به آنها برسد
جریان‌های سلامتی، بارهای انرژی و نعمت‌ها
خمیر شگفت‌انگیز
با الهام از آموزه‌های استاد پارامحانسا

ایده‌ها مانند تکه‌های گِل هستند که می‌توان آن‌ها را به شکل تاس یا مار دریایی درآورد، اما به سختی سنگ چخماق.

هر انسانی این پتانسیل را دارد که نقش آفرین زندگی خود و مجسمه ساز سرنوشت خود باشد.

بگذارید او مشتی از این خمیر شگفت‌انگیز را بردارد و یک اثر هنری شگفت‌انگیز از آن بسازد، و او شادی فراوانی دریافت خواهد کرد.

متمرکز کردن و هدایت رعد و برق در فضا به سیم‌ها برای روشن کردن خانه‌ها و خیابان‌ها دشوار است، اما این امر محقق شده است.

احضار و متمرکز کردن نیروهای نامرئی جهان در یک سیستم کار آسانی نیست. این نور، بشریت را از دام‌ها محافظت می‌کند و در صورت امکان، آنها را از شر محافظت می‌کند. علیرغم وجود و قدرت شر، نور نیز وجود دارد و خیر قوی‌تر و پایدارتر از شر است زیرا توسط حقیقت ابدی و پایدار پشتیبانی می‌شود، که قوی‌ترین نیرو در جهان است و در نهایت پیروز خواهد شد.

تمرکز بر افکار مثبت و خیرخواهانه به معنای ایجاد ارتباطی مؤثر یا ایجاد کانالی روشن بین ذهن و منبع مثبت جهانی است که خود نیکی است. هرچه فرد بیشتر به نیکی فکر کند، ارتعاشات آن بیشتر به ذهن و بدن او جذب می‌شود. این ارتعاشات قدرت تغییر بسیاری از حالات روانی و جسمی را دارند و آنقدر قدرتمند هستند که به طور خودکار ارتعاشات ناسازگاری را که با ساختار روانی و جسمی فرد ناسازگار است، از بین می‌برند.

وقتی کسی می‌گوید «خسته‌ام»، احساس خستگی قدرتمند می‌شود زیرا به آن اذعان می‌شود، بنابراین فعالیت را محدود کرده و جریان انرژی را مسدود می‌کند. با این حال، اگر بگوید «به استراحت نیاز دارم»، خود را در معرض جریان‌های حیاتی قرار می‌دهد که هم ذهن و هم بدن را تازه می‌کند و حتی ممکن است در یک دوره کوتاه استراحت، موجی از انرژی را تجربه کند.

می‌توان از ناامیدی، که باعث یک حالت روانی ناراحت‌کننده می‌شود، با تمرکز نکردن روی آن، یادآوری یک تجربه خوشایند یا فکر کردن به افرادی که دوستشان دارید، به آنها اعتماد دارید و با آنها احساس راحتی می‌کنید، اجتناب کرد، در عین حال مطمئن بود که ناامیدی، هر چقدر هم که متراکم و شوم به نظر برسد، یک ابر تابستانی گذرا است.

شرایط سختی که یک فرد از سر می‌گذراند را نباید نادیده گرفت یا دست کم گرفت، بلکه باید با این شرایط واقع‌بینانه و زیرکانه برخورد کرد و به دنبال راهی مؤثر برای کاهش فشار و کاهش اثرات آنها بود.

این به معنای کنار گذاشتن خدمات درمانگران نیست که با تخصص و روش‌های علمی پیشرفته خود خدمات متعدد و ارزشمندی ارائه می‌دهند؛ بلکه تفکر مثبت به کاشتن بذر شفا در بدن کمک می‌کند و بنابراین به یکی از ابزارهای درمان تبدیل می‌شود.

به همین ترتیب، به جای گفتن «من بیمار هستم»، تمرکز باید بر نیاز به شفا باشد. این نگرش باعث می‌شود ذهن و بدن پذیرای روش‌های شفابخش و انرژی باشند، منافذ یا کانال‌هایی را که این انرژی برای جریان یافتن به سلول‌ها و بافت‌ها نیاز دارد، باز کنند، شرایط ناسالم و نادرست را ترمیم کنند و ماشین‌آلات ظریف بدن را دوباره تنظیم کنند. بنابراین، فردی که به حملات مکرر ضعف و خستگی عادت کرده است، با گذشت زمان متوجه خواهد شد که تفکر مثبت به کاهش تعداد این دوره‌ها کمک می‌کند و منجر به احساس قدرت تازه و فراوانی رفاه می‌شود، با کمک خداوند، شفادهنده همه بیماری‌ها و امراض.

خرمن نفرت

ناسی و ذاکر از یکدیگر متنفر بودند و دعواهای آنها از زمانی که دانش آموزان جوان مدرسه بودند شروع شد و وقتی بزرگ شدند ، دشمنی آنها بیشتر شد و در کار فروش کفش رقیب یکدیگر شدند.

یک بار، آنها برای ازدواج با دختری رقابت کردند و از آنجایی که ناسی کمی از ذاکر قوی‌تر بود، او را به شدت کتک زد و بیهوش کرد. وقتی ذاکر به هوش آمد، از آنچه برایش اتفاق افتاده بود، غرق در شرم، پشیمانی و انزجار بود.

سال‌ها بعد، ذاکر تصمیم گرفت برای کار و زندگی به شهری نقل مکان کند.

ناسی فراموش کرده بود چه اتفاقی افتاده است، اما ذاکر نمی‌توانست تحقیر و شرمساری‌ای را که ناسی به او تحمیل کرده بود از خاطرش پاک کند. با این وجود، مدام با خود تکرار می‌کرد و تأکید می‌کرد: من ناسی را خواهم بخشید و توهین او به خودم را به یاد نخواهم آورد.

اما پس از چند ماه، ذاکر متوجه شد که در طول اعلام بخشش روزانه‌اش، در اعماق وجودش آرزوی انتقام دارد و منتظر فرصتی است تا تلافی کند و عطش انتقام خود را فرو بنشاند.

پس از مدتی، ناسی کشش عجیبی را احساس کرد که او را به شهری که رقیب قدیمی‌اش، ذاکر، به آنجا نقل مکان کرده بود، می‌کشاند. او شکی نداشت که اتفاقی در شرف وقوع است. با این حال، ذاکر از حضور ناسی در شهر مطلع بود و با دقت حرکات او را زیر نظر گرفت.

یک شب، ناسی با وجود اینکه هوا گرفته و بارانی بود، برای پیاده‌روی و «استشمام هوای تازه» رفت.

همچنان که تنها در جاده‌ای خلوت قدم می‌زد، از کنار یک انبار روباز گذشت، در حالی که ذاکر مخفیانه و با احتیاط او را دنبال می‌کرد. وقتی فرصتی پیش آمد، تصمیم گرفت حساب را با بهره مرکب تسویه کند.

او که از خوشحالی سر از پا نمی‌شناخت، کاشی محکمی را دید که از یکی از دیوارهای انبار افتاده بود. آن را برداشت و محکم به سر رقیب سابقش کوبید و او را به زمین انداخت، سپس بی‌خبر از حضور او، از همان راهی که آمده بود، برگشت.

چند ساعت بعد، باران بند آمد، ابرها کنار رفتند و پرتوی از نور ماه از سوراخی در بالای دیوار نمایان شد. ناسی از خواب بیدار شد و دید که روی زمین افتاده و به شدت ضعیف شده است.

او سعی کرد بفهمد چه اتفاقی افتاده است و با دیدن یک کاشی در کنار خود و سوراخی در دیوار بالای آن، به این نتیجه رسید که هنگام قدم زدن در کنار انبار، بدشانسی او باعث شده است که آن کاشی از بالای دیوار بیفتد و روی سرش بیفتد.

نکته‌ی اخلاقی این داستان این است که انسان‌ها تمایل دارند اشتباهاتی را که در حق دیگران مرتکب شده‌اند فراموش کنند، هرچند عواقب اعمالشان فراموش‌نشدنی است و پیامدهای آنها بی‌صدا در تاریکی جهل آنها را دنبال می‌کند. همانطور که یک گاو می‌تواند گوساله‌اش را در میان هزاران گوساله‌ی دیگر پیدا کند، عواقب اعمال ما نیز این قدرت را دارند که حتی پس از مدت‌ها، ما را ردیابی کرده و موقعیت مکانی‌مان را مشخص کنند.

اگر ناسی خردمند بود و پس از آن حادثه سعی می‌کرد اختلاف با رقیبش ذاکر را حل کند و از او عذرخواهی کند، شاید می‌توانست خشم حریفش را کاهش دهد و اوضاع بیشتر از این تشدید نمی‌شد.

اما اوضاع بدون تغییر باقی ماند و بذر عواقب شوم در رحم آینده‌ای تاریک رشد و شکوفا شد و به تولدی فاجعه‌بار انجامید. برای جلوگیری از غافلگیری‌های ناخوشایند، باید بذرهای درگیری شیطانی که در خاک ذهن

کمین کرده‌اند سوزانده شوند و دوراندیشی مقدم بر عمل باشد، زیرا قانون جهانی حکم می‌کند که هر کس میوه اعمال خود را درو می‌کند، چه خوب باشد چه بد، چه شیرین باشد چه تلخ.

به یاد داشته باشیم که هر عملی ردپایی از خود به جا می‌گذارد که به صورت تمایلات و گرایش‌ها در ذهن ذخیره می‌شوند. اگر با این تمایلات با خردمندی و احتیاط برخورد نشود، می‌تواند عواقب خطرناکی داشته باشد. با این حال، هنگامی که بذر اعمال شیطانی در آتش خرد سوزانده شود، دیگر قادر به رشد نخواهد بود.

معنی افزایش آگاهی

اوایل زندگی

روح، ماشین فیزیکی را دستکاری می‌کند
تا زمانی که کاملاً به آن وابسته شود
برای همین باید زندگی کنیم
تا خواسته‌های بدن بر ما غلبه نکند
ما خود را مقید به معیارهای مادی نمی‌دانیم
رشد ذهنی یک محصول است
برای رشد یا نمو فیزیکی
طبق تکامل طبیعی
همان روح در حال ساطع شدن است
با رسیدن به سطح ذهنی
یا سطح خلاقیت و فراوانی
بنابراین استعدادهای منحصر به فردی را نشان می‌دهد
که انسان‌ها را متمایز می‌کند
درباره همه موجودات دیگر
سپس صعود می‌کند
به سطح دانش معنوی
که معنا و ارزش می‌بخشد
برای رفاه مادی

دستاورد ذهنی

شکی نیست که دستاوردهای فکری مفید هستند
چون همه چیزهای خوب ارزشمندند
و کم کم متوجه می‌شویم که مرحله بعدی
این باعث افزایش آگاهی بدن می‌شود
به سوی آگاهی معنوی
از طریق روحانی کردن جسم و ذهن

با هدر ندادن نیروهای حیاتی بدن
و با تمرکز نور ذهن، پیشاهنگ
در مورد مسائل ضروری
تا زمانی که تبدیل شوند
روشی مؤثر و هماهنگ
روح می‌تواند از آن عبور کند
ابراز وجود
و استعدادهایش را به نمایش می گذارد
و فعال کردن قدرت‌های معنوی آن
رهایی معنوی به معنای رهایی روح است
از قفس جهل
و آن را به سطحی که شایسته آن است، ارتقا دهید
و رهایی آن از قید و بندهای آگاهی محدود
زندگی انسان اغلب بسیار زیباست
اما دلبستگی به آن
مثل پرنده بهشتی که به قفسش چسبیده
به طوری که اگر در قفس را باز کنی
پرنده برای رفتن تردید دارد
به دلیل عادت و مدت زمان طولانی که در قفس گذرانده شده است
آیا این تعجب آور نیست؟
پرنده نمی‌خواهد قلمرو تنگ خود را ترک کند
به سوی آزادیِ فضای بی‌کران
از طرف چه کسی آمده است؟
این در مورد ما هم صدق می‌کند
چون ما برای مدت طولانی زندگی کردیم
در قفس فیزیکی
ما از رفتن او به سوی افق‌های وسیع‌تر می‌ترسیم
اما عقل حکم می‌کند که ما
آزاد کردن پرنده روح
از قفس محدودیت‌ها
و رها کردن آن در قلمرو بیکران آگاهی
آنها بار دیگر طعم شادی درونی را خواهند چشید
قانون حرکت بر اساس قانون علت و معلول یا عمل و عکس العمل
است.

کسی که در این زندگی خوب به دنیا آمده است، در زندگی‌های قبلی نیز چنین بوده است {به خاطر آنچه دستانش پیش فرستاده است} و اگر برای انجام کار نیک تلاش کند، کفه ترازوی نیکی بیشتر و بیشتر به نفع او سنگینی خواهد کرد (به کسی که دارد، بیشتر و بیشتر داده خواهد شد).

کسانی که تنها چند ویژگی خوب دارند، ممکن است همان اندک را هم به دلیل تمایلات شیطانی که به آنها حمله می‌کند و آنها را در خود غرق می‌کند، از دست بدهند.

کسی که به بدی گرایش دارد، باید در زندگی قبلی خود آن گرایش شیطانی را داشته باشد و این گرایش‌های شیطانی ممکن است آنها را تشدید و کنترل کند. کسانی که تمایلات بدی دارند، قبلاً نیز چنین بوده‌اند و اگر خوبی‌ها بر بدی‌ها غلبه کنند، صفات نیک، تمایلات نادرست را از روح آنها بیرون می‌کند.

این عملکرد طبیعی قانون علت و معلول (کارما) است. با این حال، اگر کسی عادت‌های نامطلوبی دارد که می‌خواهد از شر آنها خلاص شود، نباید احساس درماندگی و گرفتاری کند. اکنون زمان مناسبی است که با پرورش عزم گذشته و تفکر صحیح، بر آن عادت‌ها غلبه کند.

فرد می‌تواند خود را از چنگال عادت‌های بد رها کند و عادت‌های خوبی را در فکر و عمل ایجاد کند که نتایج مطلوب را برای او به ارمغان می‌آورد.

مهم نیست که عادت‌های بد چقدر در وجود یک فرد ریشه دوانده باشند، او باید به یاد داشته باشد که خودش این عادت‌ها را از طریق تکرار افکارِ و اعمال خاص ایجاد کرده است و می‌تواند از طریق تفکر مثبت و سازنده، آن عادت‌های بد را با عادت‌های خوب جایگزین کند.

افکارِ خوب و بد، حالت‌های متضادی از آگاهی انسان هستند. طبیعتاً، داشتن رویاهای دلپذیر بهتر از تحمل کابوس‌های وحشتناک است. آگاهی انعطاف‌پذیر و حساس است؛ می‌تواند هر حالتی را که می‌خواهد به خود بگیرد یا رویاهایی را که برایش جذاب است، در خواب ببیند. با این حال، مشکل مردم این است که اجازه می‌دهند قلمرو آگاهی‌شان - با اراده و انتخاب آزاد خودشان - تحت کنترلِ گرایش‌های انحرافیِ و جهت‌گیری‌هایِ نادرستی باشد که از عادات گذشته زاده شده‌اند. بنابراین، قدرت تشخیص آنها همچنان فراریِ و سرگردان باقی می‌ماند، همانطور که قیمومیت متافیزیکی که در پشت قلعه‌های تشخیص و ادراک سنگر گرفته است، چنین می‌کند.

وقتیِ کسانی که از عادت‌های مضر مست شده‌اند، تلخی درد ناشی از یک زندگی غیرطبیعی را بچشند، در جستجوی رستگاری به نور فهم و زندگی

درست روی خواهند آورد، مهم نیست که عادت‌های بدشان چقدر ریشه‌دار و مخرب باشد.

سپس، اگر آنها از طریق تمرین روش‌های هماهنگ زندگی، روی ایجاد و پرورش عادات خوب کار کنند، شادی درونی را دوباره کشف می‌کنند و از آرامش به عنوان نتیجه طبیعی خویشتن‌داری و پرورش عادات خوب لذت می‌برند.

از خداوند متعال می‌خواهیم که به ما توفیق دهد تا خود را از قید و بندها رها کنیم و افکارمان را در مسیرهای درست و سودمند هدایت نماییم.

معنوی کردن آگاهی
بعضی‌ها زندگی‌شان را خرج می‌کنند
با ذهنی کند و درکی اندک
می‌خورند و می‌خوابند
و از برخی لذت‌ها لذت می‌برند
آنها به ندرت عمیق فکر می‌کنند
در واقع، اکثر مردم
آنها به عمق کافی نمی‌رسند
در دریای اندیشه‌های معنوی
زیرا آنها متقاعد شده‌اند که جهان مادی
این همه چیز در هستی است
اما این زندگی
فقط یک رویای زودگذر است
پس این همه عجله و نفس نفس زدن برای چیست؟
و تلاش برای جلب نظر جهانیان؟
بهتر نیست؟
اول سعی کنیم خدا رو راضی کنیم؟
حیوانات اراده آزاد ندارند
زیرا خدا او را با غرایزش مقید کرده است
اما او خرد را در انسان القا کرد
انسان‌ها آزادی دارند
یا صعود یا سقوط
انتخاب خیر یا شر
وقتی هوشیاری غرق می‌شود
در لذت‌های شهوانی خشن
تحت سلطه مفاهیم تاریک و مبهم است
او از بهشت خوشبختی سقوط می‌کند

او حس سعادت معنوی را از دست می‌دهد
و بصیرت روح کور شده است
او نمی‌تواند راه خود را به سوی خدا پیدا کند
اما می‌توان آگاهی را معنوی کرد
با تفکر در مورد خدا
و تضرع خالصانه و عمیق به درگاهش
تا درِ مبارک گشوده شود
هدایت به سوی پادشاهی نور و سعادت
نهفته در عمیق‌ترین زوایای آگاهی
از گنجینه معلم پاراماهانسا
احساسات و راهنمایی



آموزه های استاد پارامهانسا یوگاناندا
وقتی دل با کسی است
او را به سمت خود می‌کشاند
تمام ویژگی‌های آن شخص
چه کسی به فکر آدم‌های خوب است؟
مهربانی آنها به او منتقل می‌شود
و کسانی که با محبت بر چهره‌های الهام‌بخش تمرکز می‌کنند
الهامات به او می رسد
و هر که همراهی کند، حتی در اندیشه
انسان‌های با وجدان
اخلاق والا
و نیت والا
او در شرافت و اخلاق آنها سهیم است
زیرا فکر مانند آهنربا قطبی می‌کند
شبیه، شبیه را جذب می‌کند

روزتان بخیر و درود بر شما
***
همه به دنبال شادی پایدار هستند
در دستانت به خاکستر تبدیل نشو
این تحقیق منجر به نتایج زیادی می‌شود
از توهمات، مشکلات و ناامیدی‌ها
انسان‌ها به دنبال شادی دوباره هستند
پژمرده نمی‌شود، کم نمی‌شود یا از بین نمی‌رود
و انسان از تجربیاتش درس می‌گیرد
خوشبختی زمینی، خوشبختی است
کوتاه مدت و نه دائمی
او اغلب متوجه می‌شود که پس از یافتن آنچه به دنبالش است،
او هنوز از دستاوردهایش راضی نیست
سپس او به دنبال تحقق آرزوی دیگری است
بدون یافتن شادی دلخواه
با این حال، او دوباره تلاش می‌کند
برگشت به حالت اول و همینطور ادامه!
شادی واقعی، شادیِ رسیدن به کمال معنوی است
لذت تفکر در مورد خدا و ارتباط با او
شادی آرامش و سکون قلب
شادی عشق الهی
و با آن عشق، دیگران را دوست بدارید
و شادیِ یک احساسِ یقینِ محکم و تزلزل‌ناپذیر
که روح جاودانه است
و اینکه خوشبختی او را همراهی می‌کند
حتی بعد از رفتن
این وجود زمینيِ موقت
***
پروردگارا، کمکم کن
تا بتوانم شادی‌ام را در تو بیابم
امیدوارم از دنیا لذت ببرم
و با انجام وظایف زمینی‌ام
و به من بیاموز که چگونه حواسم را پالایش دهم
تا بتوانید خوب و بد را از هم تشخیص دهید
پس فقط از آنچه مفید و خوب است لذت ببرید

بگذار از لذت‌های دنیوی لذت ببرم
لذت معنوی که از شادی ناب شما تغذیه می‌شود
و کمکم کن تا تو را بسازم
بخش جدایی ناپذیر زندگی من
و یک عنصر ضروری برای انجام فعالیت‌های روزانه‌ام
حس می‌کنم که تو با منی
همیشه
و در هر سطحی
***
اراده انسان
انعکاسی از اراده الهی است
و هنگامی که با خرد هدایت شود
قدرت او نامحدود می‌شود
اراده الهی بر انرژی کیهانی حاکم است
برای بهره مندی از انرژی کیهانی
سهام کسی که هیچ‌وقت پایین نمی‌آید
عرضه آن هرگز تمام نمی‌شود
باید به بدن منتقل شود
از میان سیم‌های تفکر مثبت
و هماهنگی واقعی
با اراده الهی
***

معلمان بزرگ تنبلی و سهل‌انگاری را توصیه نمی‌کنند؛ بلکه راه تعادل را آموزش می‌دهند. طبیعی است که فرد برای حفظ سلامت جسم و تأمین پوشاک و غذای خود تلاش کند. با این حال، اگر وظایف کسی با وظایف دیگران در تضاد یا تعارض باشد، آن وظیفه واقعی نیست.

هزاران تاجر وجود دارند که سرگرم جمع‌آوری ثروت هستند، اما از درد و مشکلات قلبی که به خود وارد می‌کنند غافلند. اگر دنبال کردن تجمل باعث شود که فرد از وظیفه خود برای حفظ سلامت خود غافل شود، پس این اصلاً وظیفه نیست.

انسان باید به شیوه‌ای هماهنگ و متعادل رشد کند. اگر مغز درون بدن ضعیف باشد، تمرکز بیش از حد بر پرورش یک بدن قوی فایده‌ای ندارد. ذهن نیز باید پرورش یابد.

هر کسی که از سلامت کامل، زندگی راحت و قدرت ذهنی بالایی برخوردار است، اما همچنان فاقد شادی است، هنوز در زندگی موفق نشده است.

هر کس بتواند بگوید: «من خوشبختم و هیچ‌کس نمی‌تواند خوشبختی مرا از من بگیرد»، به اوج موفقیت رسیده و تصویر مبارک را در درون خود یافته است.

انسان باید به این افتخار کند که خداوند او را به صورت خود آفریده است، اما اگر به خود ببالد، عصبانی شود یا به راحتی تحریک شود و به دیگران با دیده تحقیر بنگرد، و اگر در آن حالت ذهنی از بدن جدا شود، احساس نزدیکی به خدا نخواهد کرد.

روزی یکی از مردان خدا در رودخانه مشغول حمام کردن بود که مرد دیگری آمد و شروع به شستن اسب خود در نزدیکی آن مرد صالح کرد و عمداً و بدون توجه به او آب پاشید. شاگردان آن قدیس آشفته شدند و خواستند متجاوز را بزنند و او را دور کنند، اما معلمشان به آنها گفت: «این کار را نکنید، بلکه او را به حال خود بگذارید.»

ناگهان، اسب به صاحبش لگد زد و چند تا از دندان‌هایش را شکست و انداخت. مرد نیکوکار با محبت به او نزدیک شد و شروع به مراقبت و درمان او کرد. این قانون سخت طبیعت بود که گناهکار را مجازات می‌کرد، نه قدیس.

خداوند و قوانین جهانی او خستگی‌ناپذیر و پیوسته در تلاشند تا رنج همه کسانی را که به او توکل می‌کنند، از او یاری می‌جویند و در سفر زندگی یکدیگر را حمایت و تشویق می‌کنند، تسکین دهند. {و خداوند همیشه آماده است تا به بنده‌اش کمک کند، مادامی که بنده به برادرش کمک می‌کند}

چیزهای دیگر می‌توانند منتظر بمانند

همه چیز وجود دارد زیرا خدا وجود دارد و چون او وجود دارد، ما وجود داریم و به لطف نیکی و وجود او، از رفاه و شادی‌های زندگی برخورداریم. بنابراین، سپاسگزاری ما از خدا باید عمیق و شکرگزاری ما عظیم باشد، زیرا او می‌گوید: «اگر سپاسگزار باشید، نعمت شما را افزون خواهم کرد» و ما باید بی‌وقفه خدا را شکر کنیم.

اهمیت خدا برای بشر بی‌نظیر است، با این حال اکثر مردم بیشترین اهمیت را برای زندگی مادی قائلند و بنابراین واقعاً از خدا آگاه نیستند.

وظایف مادی و تعهدات اجتماعی باید با یاد خدا انجام شوند، زیرا فرشته مرگ - که عمرتان دراز باد - هر روز ساکنان زمین را یکی پس از دیگری می‌رباید و هر لحظه ممکن است مجبور به ترک این سرای فانی شویم.

ما باید در این دنیا با وجدانی آسوده به امور خود بپردازیم و در عین حال افکارمان را با خدا مرتبط نگه داریم. من تلاش می‌کنم به همه خدمت کنم، اما وقتی تنها در حال تفکر هستم، به کسی اجازه نمی‌دهم که مزاحم تفکرم شود. چیزهای دیگر می‌توانند به تعویق بیفتند، اما ما باید قرار ملاقات روزانه خود را با خدا حفظ کنیم، خدایی که هر آنچه را که در این زمین نیاز داریم به ما داده است.

در حالی که جناب قاضی داشت حکم نهایی خود را در مورد یک موضوع حساس که به معنای مرگ یا زندگی برای شخص دیگری بود صادر می‌کرد، در همان لحظه به مشکلات خانوادگی که همان روز برایش پیش آمده بود فکر می‌کرد و از اینکه حکمش در خانه اجرا نشده بود، ناراحت بود!

اگر چنین قاضی حکم ناعادلانه‌ای صادر کند که به دلیل عدم تمرکز منجر به مرگ یک فرد بی‌گناه شود، او نیز به نوبه خود در برابر قاضی اعظم، قاضی همه گناهان، متهم و محکوم خواهد شد: قانون جهانی که هیچ گونه جانبداری نمی‌شناسد و در آن جایی برای خویشاوندسالاری وجود ندارد.

تعداد قابل توجهی از مردم در کسب درآمد ناکارآمد و در مدیریت کسب و کار ناموفق هستند.

آنها فاقد خرد لازم برای تشخیص مسائل هستند، زیرا وقتی در محل کار خود هستند به مشکلات خانگی خود فکر می‌کنند و وقتی در خانه هستند ذهنشان درگیر دغدغه‌های کاری است.

بنابراین، نباید همزمان روی چند چیز تمرکز کرد.

***

روزی روزگاری، در طول روز
به اتاق آگاهی آمدم
و پنجره‌های نغمه‌ها گشوده شدند
مناظر، عطر، مزه، لمس
و لطیف‌ترین نغمه‌ها و زیباترین رنگ‌ها را خواستم
تا او بیاید و در برابر من تاب بخورد و برقصد
گاهی خندیدم و گاهی گریستم
وقتی چشمانم اشک میریزد
زخم‌های تجربه مرا آزار می‌دهند
دریچه‌ی حواس را ببند
و وارد یک فضای نامحدود شوید
در دنیای خواب و رویا
آنجا در آرامش و آسودگی دراز می‌کشم

زیر پتوی تاریکی
بعد از اینکه به اندازه کافی استراحت کردم
از خواب، در دیگری را باز می‌کنم
و وارد اتاق رویاها شوید
بنابراین من فیلم‌های تجربی و تحقیقاتی تماشا می‌کنم
در سینمای ناخودآگاه
جایی که من به دلخواه خودم کار می‌کنم
و من رویاهای مخملی از یادگاری‌های شیرین می‌بافم
روی پرده‌های ابریشمی
روی آن، نام کیهانی محبوب را بنویسید
اما وقتی بیرون از این دو اتاق هستم
گاهی اوقات آگاهانه به اعماق ناشناخته کیهان سفر می‌کنم
غلبه بر تاریک‌ترین و سرکوبگرترین تاریکی
عبور از دره‌های عمیق
رسیدن به کرانه‌های فضای ابدی
آنجا در دنیای وحدت
نه دونفره، نه رویایی
نه ناراحتی، نه درد
بلکه یک دیدگاه جامع
و شادیِ همواره تازه شونده
و نور آسمان‌ها و زمین
***
هر چه بیشتر با خدا در صلح زندگی کنیم
هر وقت که بتوانیم
زندگی در صلح
با خودمان و با دنیا
همیشه سعی کنیم افکارمان را هدایت کنیم
به سوی مطلق و بی نهایت
هیچ شادی قابل مقایسه ای وجود ندارد
با شادی، خدا را می جویم
و با او تماس بگیرید
خودت را با افکار خوب احاطه کن
این ایده‌ها به شما کمک می‌کنند
نزدیک و نزدیک‌تر شدن
از جانب خداست که همه خوبی‌ها و شادی‌ها سرچشمه می‌گیرد

صلح و عشق برای همه
***
واحد در سرشماری
از آگاهیِ یگانه‌اش: جوهرِ فردی
خداوند سرشماری را آفرید
او سعی می‌کند شمارش را به دست آورد
بازگشت دوباره به وحدت کیهانی
وقتی طوفان از سطح اقیانوس عبور می‌کند
امواج بی‌شماری ایجاد می‌کند
وقتی طوفان فروکش می‌کند
امواج دوباره به قلب اقیانوس فرو می‌روند
در تنوع و گوناگونی آفرینش
یک واحد نهفته ذاتی وجود دارد
همانطور که اقیانوس جوهر امواج است
آگاهی خانواده، افراد را به هم نزدیک‌تر می‌کند
کشورها رهبرانی دارند که آنها را متحد کرده و مسیرشان را هدایت می‌کنند
گروه‌های اجتماعی وجود دارند که مسائل مشترکی را به اشتراک می‌گذارند
وقتی انسان خدا را پیدا می‌کند
او درمی‌یابد که همه نیروها در درونش متحد شده‌اند
ذهنش را روشن می‌کند
بینش جدیدی از زندگی در آگاهی او پدیدار می‌شود
زندگی شیرین می‌شود
و آرامش روح را پر می کند
و رنجش‌های زندگی دگرگون می‌شوند
به چیزی شبیه یک رویا
***
وقتی سالک از مدرسه زندگی فارغ‌التحصیل می‌شود و زمان آن فرا می‌رسد که به سطوح بالاتر صعود کند، غرق در شادی می‌شود، زیرا درمی‌یابد که در نبرد زندگی به خوبی عمل کرده و مورد لطف خداوند قرار گرفته است و به ملاقات قریب‌الوقوع با او یقین دارد.
با معشوق جهانی، آرزوهایش رشد می‌کند و آن آرزوها به سوخت معنوی تبدیل می‌شوند که او را به راحتی به قلمروهای آرامش، نور و سعادتِ همواره در حال تجدید که پایانی ندارند، منتقل می‌کند.

* * *

باران رحمت الهی بر قله‌های بلند غرور جمع نمی‌شود، بلکه به آسانی به دره‌های فروتنی سرازیر می‌شود!

معلم پاراماهانسا در مورد راه سریعی که به لطف خدا، ما را از توهمات فریب کیهانی رهایی می‌دهد، صحبت کرد. او گفت:

«در این جهان، گویی در دریایی از مشکلات و دردها غرق شده‌ایم، پس خداوند ما را تکان می‌دهد تا از این کابوس وحشتناک بیدار شویم.»

او با تشویق یکی از شاگردان گفت:

«بدان که هر آنچه می‌جویی و حتی بیشتر از آن، در خدا در انتظار توست.»

او به دانش‌آموزی که به نظر می‌رسید عمیقاً درگیر عادات بد است، گفت:

«اگر اراده‌ی کافی ندارید، سعی کنید قدرت عمل غیرارادی (یعنی عمل غیرارادیِ مرتکب نشدن اشتباه) را در خود پرورش دهید.»

خود-تأییدی‌ها

امروز تصویر جهل را در هم خواهم شکست
که پناهگاه روح درونم را آلوده می‌کند
و من به یاد خواهم داشت که نور مقدس خدا
مدام بر وجودم می‌تابد
و تاریکیِ خیال را از ذهن و روحم می‌زداید
و آنکه مرا آفریده، مرا رها نخواهد کرد

* * *

زیر هر موج زندگی
اقیانوسی سرشار از حضور الهی نهفته است
پشت هر ضربان قلب
دریای بیکران عشق کیهانی در درون نهفته است

* * *

هر شب به خودم اطمینان خواهم داد که من این بدن نیستم
بلکه روحی که در جسم ساکن است
و اینکه وجود معنوی من جاودانه و فناناپذیر است
وقتی بیدار شدم، یادم میمونه دوباره تاییدش کنم

* * *

در ساختار خواب، من بهبود خواهم یافت و قدرت خود را تجدید خواهم کرد
اما این کافی نیست

به خلوتگاهی برای سکوت و تفکر نیاز دارم
جایی که می‌توانم هر روز خلوت کنم
تا افق‌های آگاهی‌ام را کاوش کنم
و کاوش در اسرار روحم
معنی سکون و آرامش
سکون یعنی آرام کردن افکار
آرام کردن بدن و کنترل نیازهای آن
هر کس بتواند این کار را انجام دهد، آرامشی گوارا را تجربه خواهد کرد
او امواج و برداشت‌های والا از جهان‌های پالایش‌یافته را احساس خواهد کرد.
و هر که در سکون عمیق‌تر فرو رود، آنگاه
او پادشاهی خدا را در درون خود کشف خواهد کرد
مادامی که شخصی در جاده راه می‌رود
هر لحظه از وقت او بسیار گرانبهاست
ما برای مدت کوتاهی اینجا در این زمین (خانه‌ی گذرگاه) هستیم
همه چیز گذرا است، اما احساس خدا جاودانه است.
هیچ چیز نمی‌تواند آن را از قلب و روح پاک کند
نباید اجازه دهیم وسوسه‌های دنیا ما را تحت تأثیر قرار دهد
با دور کردن ما از بزرگترین هدف و والاترین هدفمان: خدا
شناخت خدا ممکن است
ما باید ارباب کائنات را پیدا کنیم
که از نورش ستارگان سوسو می‌زنند
و با قدرت او قلب‌ها می‌تپند
ما باید او را در معبد سکوت جستجو کنیم.
وقتی خدا را با اشتیاق و آرزو صدا می‌زنیم
و وقتی با اشتیاق سوزان به او فکر می‌کنیم
ما او را پیدا خواهیم کرد
من از خدای ناشناخته‌ای حرف نمی‌زنم.
بلکه درباره پروردگاری است که من شناخته‌ام
و برای من صادقه
از همه چیزهای فیزیکی واقعی‌تر است
این دریای الهی است که امواج زندگی ما انسان ها را حفظ و تداوم می بخشد.
ما می‌توانیم بدون همه چیز به جز خدا سر کنیم

خدا از ما می‌خواهد که به یکدیگر هدیه بدهیم

باید در نظر داشته باشیم که در مسیر برآورده کردن نیازهایمان، باید به دیگران نیز در رفع نیازهایشان کمک کنیم و آنچه را که به دست می‌آوریم با افراد کم‌بضاعت تقسیم کنیم.

بیایید به یاد داشته باشیم که ما بخش جدایی‌ناپذیری از خانواده جهانی هستیم و نمی‌توانیم بدون آن زندگی کنیم. زندگی بدون نجار، مخترع یا کشاورز چگونه خواهد بود؟ خداوند از طریق تبادل خدمات و تخصص‌ها می‌خواهد که ما به دیگران فکر کنیم، زیرا زندگی کردن فقط برای خود یک اشتباه بزرگ است.

وقتی به خوشبختی خودمان فکر می‌کنیم، باید به خوشحال کردن دیگران هم فکر کنیم. لازم نیست از همه چیز دست بکشیم.

به خاطر خانواده جهانی، زیرا این غیرممکن است. اما ما باید با دیگران همدلی کنیم و نیازهای آنها را نیازهای خود بدانیم.

خداوند از ما می‌خواهد که به همان اندازه که از یکدیگر می‌گیریم، به یکدیگر نیز ببخشیم، زیرا دیگران خودِ بزرگتر ما هستند.

به حملات شدید فریب پاسخ دهید و آنها را دفع کنید

تا زمانی که انسان طعمه خشم، حسادت و رشک است، آزاد نیست. او باید بر احساسات و اعمال خود مسلط شود و خود را از غرایز مخرب، هوس‌های لجام‌گسیخته و امیال نادرست رهایی بخشد.

اگر کاملاً با خودت صادق باشی، خرد از تفکرت پشتیبانی خواهد کرد، درستی راهنمای تصمیم تو خواهد بود، و فهم، ذهنت را روشن خواهد کرد.

بذرهای اعمال گذشته که از جهل سرچشمه گرفته‌اند، باید در آتش تفکر و خرد «کباب» شوند تا دیگر نتوانند جوانه بزنند و رشد کنند. این راه دفع و خنثی کردن حملات سهمگین فریب است.

توهم کیهانی - یا شیطان - انسان را با وعده‌های دروغین و وسوسه‌های فریبنده فریب می‌دهد تا سراب لذات نفسانی را دنبال کند و قوای او را کنترل می‌کند زیرا به او سعادت دنیوی را وعده می‌دهد که واقعیت ندارد و بنابراین سخت تلاش می‌کند تا او را از چشیدن میوه‌های سعادت حقیقی که به وفور در باغ‌های روح وجود دارد، باز دارد.

خردمندان تفاوت بین حقیقت و توهم را می‌دانند و در تشخیص مهارت دارند. همچنان که عمیق‌تر در تفکر فرو می‌روند، از اهمیت اراده آزاد و لزوم اعمال آزادی انتخاب برای انجام کار درست و اجتناب از اعمالی با پیامدهای مضر و نتایج ناخوشایند، عمیقاً آگاه می‌شوند.

یکی از مریدان از استاد پاراماهانسا درباره نظرش در مورد تقدیر، سرنوشت، رنج و درد پرسید و او گفت:

انسان‌ها سرنوشت خود را از طریق اراده خود شکل می‌دهند و سرنوشت خود را از طریق نیات و اعمال خود تعیین می‌کنند. اگر بخواهید می‌توانید خود را از رنج رهایی بخشید. خداوند که ذاتش عشق است، نمی‌خواهد محبوبش در نتیجه اعمال نادرست و تفکر ناقص، از رنج و عذاب رنج ببرد. او به بشریت قدرت تشخیص و آزادی انتخاب عطا کرده است. با این حال، به دلیل تصمیمات نادرست و انتخاب‌های نابخردانه، انسان‌ها رنج و درد را برای خود و دیگران به ارمغان می‌آورند.

شما باید آزاد باشید و اجازه ندهید کسی تصمیم شما را مصادره کند یا بر شما مسلط شود و نگذارید محیط، آداب و رسوم و سنت‌های غلط شما را محدود کند و شیوه زندگی شما را کنترل کند.

با خرد عمل کنید، به ندای وجدان خود گوش دهید، قبل از انجام کاری که قصد انجام آن را دارید، عواقب آن را در نظر بگیرید، از آسیب رساندن به دیگران به دلیل رفتار نادرست خود خودداری کنید و از خدا کمک و راهنمایی بخواهید.

کار بر اساس دستورالعمل‌های داخلی

ابتدا باید هدف خود را مشخص کنیم، سپس از راهنمایی الهی برای هدایت ما به سمت اقدام مناسب که از طریق آن می‌توانیم پتانسیل خود را ابراز کنیم، استفاده کنیم. باید تا زمانی که ذهنمان آرام شود و بتوانیم گام بعدی را به وضوح ببینیم، تأمل کنیم. پس از آن، باید طبق راهنمایی درونی که دریافت می‌کنیم عمل کنیم و نتیجه مطلوب ما حاصل خواهد شد.

وقتی ذهن آرام شود، چیزها را سریع و آسان درک خواهی کرد، و چقدر عالی است! به آنچه آرزویش را داری، دست خواهی یافت، و موفقیت در هر کاری در مدت کوتاهی برایت رقم خواهد خورد، زیرا نیروی کیهانی قادر است قانون صحیح را اجرا کند و عملکرد خود را اثبات کند.

بعضی‌ها می‌گویند سلول‌های مغز ما توسط عادت‌های خاصی شکل گرفته‌اند که قابل بهبود یا تغییر نیستند. این نادرست است. از آنجایی که خداوند ما را به صورت خود آفریده است، هیچ چیز نمی‌تواند ما را محدود کند یا مانع پیشرفت ما شود. اگر خودمان را بررسی کنیم، با کمک خداوند به حقیقت این موضوع پی خواهیم برد.

هر انسانی نمایانگر قدرتی بی‌نهایت است
ما باید در هر کاری که انجام می‌دهیم، آن قدرت را نشان دهیم
وقتی می‌خواهیم چیزی خلق کنیم
نباید فقط به منابع خارجی تکیه کنیم
بلکه باید به اعماق درون خود نفوذ کنیم
ما به دنبال منبع بی‌نهایت هستیم

همه روش‌های کاری موفق
همه اختراعات
و تمام ارتعاشات موسیقیاییِ پالایش‌شده
ایده‌های الهام‌بخش
و بهترین و شگفت‌انگیزترین آثار
در پرونده‌های الهی ثبت شده است
من در طول اعصار و قرون به دنبال تو گشته‌ام
در مسیر آرزوها و خواسته‌ها
و حالا می‌فهمم که تو در من ساکن هستی
و مقدس‌ترین احساسات مرا برمی‌انگیزد
دیگر از من پنهان نشو
پشت گل‌های عاطفه
اندیشه‌ها و نبض روح
روح مرا با گوهرهای حکمت خود زینت بخش
و نسیم‌های سعادتت را به من عطا فرما
تاریکی‌ای را که تو را پوشانده است از من دور کن
نسبت به بینایی و بصیرتم
ای تو که فراتر از ستارگان و آسمان آبی هستی
و فراتر از لایه‌های جو و همه موجودات و موجودات
زمزمه های عاشقانه ام را بپذیر
وجودم را در عشق، نور و آرامش خود غرق کن
چهره مقدس خود را به من نشان بده
تو را در اعماق افکارم حس می‌کنم
حضورت را در عمیق‌ترین احساساتم حس می‌کنم
و تو را می‌بینم که در باغ عشق من شکوفا می‌شوی
مرا از عطر حضورت لبریز کن
باشد که از عطر خوش تو لذت ببرم
از آن سوی آسمان و ستارگان به سوی من بیا
و افکار و احساسات
چهره مقدس خود را به من نشان بده
بگذار حضورت را در روحم حس کنم
و اطرافیانم
همه جا
پاراگراف‌های زیر از مجله * فرهنگ درونی * گرفته شده و برگرفته از آموزه‌های استاد پارامحانسا است.

راز موفقیت در پرورش یک طرز فکر مثبت نهفته است: آگاهی از رفاه، فراوانی، خوش بینی، شادی و موفقیت. این طرز فکر در درون ما دژی تسخیرناپذیر می‌سازد که در برابر هجوم شرایط نامطلوب، که عمدتاً ساخته دست بشر هستند، مقاومت می‌کند.

ما باید برای رسیدن به صلح و هماهنگی تلاش کنیم و بدانیم که نمی‌توانیم چیزی را که از قبل در درون ما نیست، به خودمان بیاوریم و اعتماد کنیم که خداوند منبع همه خوبی‌ها و لذت‌هاست و بر اساس ایمان و مثبت‌اندیشی ما، او ما را با لطف خود غرق خواهد کرد و ما را غرق در نعمت‌های خود خواهد نمود.

پیامبران و بزرگان، راز موفقیت را می‌دانستند و تاریخ، نامشان را بیش از نام پادشاهان و امپراتوری‌ها جاودانه کرد و زمان نخواهد توانست نامشان را از صحیفه هستی محو کند.

استادان شرقی هر قانون شناخته شده و آزمایش شده‌ای را برای دستیابی به رفاه مادی و ثروت معنوی امتحان کرده‌اند. اگر دیگران از این فلسفه آموخته‌اند و از آن بهره برده‌اند تا زندگی خود را به سمت بهتر شدن تغییر دهند و شرایط خود را کنترل کنند، شما هم می‌توانید همین کار را انجام دهید.

هر کسی که ذهن خود را با افکار شکست یا نیاز آلوده کند، همراهانی را جذب خواهد کرد که افکارشان پر از نیاز و شکست است و محیطی با همان ارتعاشات و کیفیت ایجاد خواهد کرد.

چنین افکاری صاحب خود را سرشار از ناامیدی، غم، افسردگی و ناامیدی می‌کند، به طوری که حالش بدتر می‌شود و موقعیتش به تدریج رو به وخامت می‌رود و تسلیم آنچه می‌شود که آن را سرنوشت و تقدیر خود می‌داند.

هیچ‌کس شکست نمی‌خورد مگر اینکه شکست را به عنوان یک امر قطعی بپذیرد، و اگر شکست بخورد، تقصیر نه در روش یا قانون، بلکه در کسی است که از قانون سوءاستفاده کرده است.

وقتی مصمم به انجام کاری هستیم و از خلوص نیت و درستی تصمیم خود مطمئن هستیم، دلهره را کنار می‌گذاریم و از شرایط نمی‌ترسیم و به محدودیت‌ها و قیود پیرامون آن شرایط توجه نمی‌کنیم.

نیاز شما چیست؟ آیا شهرت است؟ یا جذابیت شخصی؟ یا قدرت؟ یا امنیت؟ یا سلامتی؟ یا خوشبختی؟ یا آرامش؟

اگر می‌دانی چه می‌خواهی، و اگر می‌دانی چگونه به خواسته‌ات برسی، و اگر آماده‌ای از هر وسیله‌ی درست و مشروعی در درون خود و پیرامونت استفاده کنی، و اگر به خودت قول آزاد بدهی و عزم راسخ کنی

که شکست را نپذیری، آنگاه آنچه را که می‌جویی از آنِ توست، و از رسیدن به آنچه آرزویش را داری شادمان باش.

وقتی از معلم پاراماهانسا خواسته شد که خودشناسی را تعریف کند، او گفت:

«خودشناسی یعنی درک این موضوع که ما با جسم، ذهن و روح خود با تمامیت وجود خداوند یکی هستیم. ما نه تنها به آن وجود نزدیک هستیم، بلکه تمامیت خداوند، تمامیت ماست و اکنون به همان اندازه که در هر زمان دیگری به او نزدیک خواهیم بود، به او نزدیک هستیم.» تنها کاری که باید انجام دهیم این است که دانش خود را در مورد او افزایش دهیم.

او گفت: «صداقت در انجام کارهای کوچک، ما را قوی می‌کند تا در تصمیمات دشواری که زندگی روزی ما را مجبور به گرفتن آنها خواهد کرد، ثابت قدم بمانیم.»

او گفت: «سه نوع شاگرد روحانی وجود دارد: مؤمنانی که در عبادتگاه‌ها شرکت می‌کنند و تنها به آن بسنده می‌کنند... مؤمنانی که عاشق زندگی همراه با صداقت و درستکاری هستند اما تلاش لازم را برای شناخت خدا نمی‌کنند... و مؤمنانی که مصمم هستند خود واقعی‌شان را در خدا کشف کنند.»

او گفت: «خداوند به سرعت هر نیاز بندگانش را برآورده می‌کند، زیرا آنها خود را از انگیزه‌های خودخواهانه‌ای که تلاش‌ها را بی‌نتیجه و امیدها را ناامید می‌کند، رها کرده‌اند.»

در اعماق کوه‌ها و آسمان‌های آرام، در نهانگاه‌های روحم و غار سکوت، حضور خدا را حس می‌کنم و سعادت ابدی او را لمس می‌کنم.

و از چشمه‌های زلال آن که تا ابد خشک و بی‌آب نمی‌شوند، خواهم نوشید. در دریای تفکر و اندیشه در مورد خدا غوطه‌ور خواهم شد.

تا زمانی که مرواریدهای خرد و شادی الهی را بیابم
پروردگارا، به من روحی بخشنده عطا فرما
تا داشته‌هایم را با دیگران تقسیم کنم
و کمکم کن تا در دریاچه‌ی آرام ذهنم ببینم
انعکاسی روحانی از ماه، که با نور حضور تو می‌درخشد
امروز در دریای تفکر و تعمق در مورد خدا غرق خواهم شد.
تا زمانی که مرواریدهای خرد و شادی الهی را بیابم
پروردگارا، تو را بیش از هر چیز دیگری دوست خواهم داشت
چون بدون تو قادر نیستم کسی یا چیزی را دوست داشته باشم
ای پروردگار، تو را خواهم پرستید، که عشق تو بی‌نظیر است.
بر تخت هر قلب مهربان و عاشق

در زندگی و در مرگ
در هنگام غم و اندوه و سختی
ایمان من به تو، پروردگار، همچنان پابرجاست
قوی و تزلزل‌ناپذیر
محکم و تزلزل‌ناپذیر
هر نفس از اشتیاق و التماس من
درها و پنجره‌ها در روح من باز می‌شوند
از آن به سوی سعادت الهی می‌روم
درست مثل خورشید که می‌تابد
در شلوغ‌ترین جاده‌ها
بدین سان من پرتوهای عشق الهی را درک خواهم کرد
در تمام مناطق شلوغ
برای کارهای روزمره‌ام
پروردگارا، مرا برکت ده
تا با سپیده دم روحم را بیدار کنم
و آن را به آستان مبارک تو می‌آورم
* * *
خدا سکون کیهانی است
که در آن همه چیز منعکس شده است
از آن، تمام ایده‌های روشنگرانه سرچشمه می‌گیرند
پس سعی می‌کنم آرامش را تمرین کنم
تا بتوانم حضور مبارکش را حس کنم
می‌دانم که خدا گوش می‌دهد
برای هر زمزمه‌ی دلتنگی‌ام
عشقی جهانی است
از طریق عشق الهی
من میتونم پیداش کنم
از طریق عشق، سالک به خدا نزدیک می‌شود
او از چشمه‌های مقدس سعادت می‌نوشد
پروردگارا، کمکم کن
برای شارژ کردن بدنم
کارت کیهانی شما
و برای التیام ذهن
با تمرکز و خوش‌بینی
و روح را التیام بخشد

از طریق ادراکات معنویِ زاده‌ی تفکر
ای پروردگار، دریابیم
اینکه لذت‌های حسی سطحی و کوتاه‌مدت هستند
در حالی که شادی روح
واقعی است و دائماً تجدید می‌شود
خدا فقط کلمه ای نیست که ما بر زبان می آوریم
بلکه جوهر حیات و راز هستی است
شاید ما وسعت بیکرانش را ندانیم
اما می‌توانیم حضورش را حس کنیم
و حضورش را حس می‌کنیم
امروز محراب آرامش را زینت خواهم داد
با گل‌های اشتیاق الهی
و من او را می‌خوانم، خدای عشق و شادی را
از خدا می‌خواهم که خودش را به من نشان دهد
از دریچه‌ی نگاه معنوی‌ام
باشد که گسترش نورش را ببینم
در هر گوشه ای از کیهان
چیزهای مهمی که نیاز دارم را تصور خواهم کرد
من اراده و توانایی‌های خلاقانه‌ام را فعال خواهم کرد.
من صبور و شکیبا هستم
تا با لطف و یاری خدا به هدفم برسم
من متوجه شده‌ام که ناراحتی ناشی از شکست است
بنابراین، تمام تلاشم را خواهم کرد
برای رسیدن به شادی پایدار
با اجازه ندادن به هیچ چیز
با آزار و اذیت کردن من و مانع شدن از سفر من به سوی موفقیت
من نقشه‌های ذهنی از چیزهای کوچک خواهم کشید
و من دارم روی تجسم بخشیدن بهش کار می‌کنم
تا بتونم به آرزوهای بزرگم برسم
به یاری او، تعالی یابد
ما پرتوهای نور خالق هستیم
ما برای مدت محدودی در بدن‌های فیزیکی زندگی می‌کنیم
پرتوها باید به منبع خود بازگردند
این به این معنی نیست که بدن هیچ ارزشی ندارد.
بلکه نباید فکر کنیم

ما تابع آن و محدودیت‌هایش هستیم
خدا به کسی نظر لطفی ندارد
بلکه از طریق یک قانون ثابت و تغییرناپذیر پاسخ می‌دهد
هر که از قانون الهی تجاوز کند
عذاب و شکنجه را بر خود نازل می‌کند
و هر که طبق آن قانون زندگی کند
خداوند به او پاداش می‌دهد و دعاهایش را مستجاب می‌کند.
از طریق آرامش و شادی درونی
از صمیم قلب دعا خواهم کرد
من همیشه از اراده‌ام استفاده می‌کنم
تا زمانی که پاسخ‌های رضایت‌بخش و کافی برای دعاهایم دریافت کنم
مرکز آگاهی معنوی در جبهه

اگر صادقانه برای کشف حقیقت تلاش کنم، خداوند شناخت آن را برایم آسان خواهد کرد و من به رضایت خاطر خواهم رسید.

و پاسخ‌های قانع‌کننده به تمام سوالات و ابهاماتی که ممکن است به ذهنم خطور کند

مرکز آگاهی معنوی در پیشانی، بین ابروها، جایی که چشم معنوی قرار دارد، قرار دارد که دروازه‌ای به پادشاهی روح است. بنابراین، من بر این نکته تمرکز خواهم کرد.

من متوجه هستم که آگاهی من با تغییر محیطم تغییر می‌کند، و بنابراین وقتی محیطم مرا با توهم و فریب مسموم می‌کند، آن را به محیطی بهتر تغییر خواهم داد.

راز حفظ دوستی‌ها

یکی از شاگردان به استاد پاراماهانسا گفت: «استاد، من در حفظ دوستی‌هایی که برقرار می‌کنم مشکل دارم.»

معلم پاسخ داد:

همراهان خود را با دقت انتخاب کنید، با آنها دوستانه و وفادار باشید، اما همیشه فاصله خود را حفظ کنید.

بین خود و آنها احترام متقابل را برقرار کنید و از حدود ادب و نزاکت با آنها تجاوز نکنید.

کنار آمدن با دیگران آسان است، اما اگر می‌خواهید محبت و احترام آنها را حفظ کنید، باید این توصیه را دنبال کنید

هر کس که با تمرکز عمیق، آهنربای روح خود را به آهنربای کیهانی بمالد، جزئی از آن آهنربا می‌شود، خواص آن را به دست می‌آورد و همه خوبی‌ها و نیکی‌ها را برای خود به ارمغان می‌آورد.

خود-تأییدی‌ها

مهارت‌های تمرکز و مراقبه‌ام را توسعه خواهم داد، کتاب‌های مفید و مطالب خوب خواهم خواند و بیشتر به احساسات دیگران توجه خواهم کرد.

من قدر تمام چیزهای خوبی را که خداوند به من داده است خواهم دانست و منتظر شرایط نامساعد نخواهم ماند تا نعمت‌های فراوانی را که خداوند بخشنده به من عطا کرده است به یاد بیاورم.

امروز سعی خواهم کرد یک آهنربای معنوی باشم که در آن، بر اساس قدرت جاذبه‌ای که دارم، خوبی‌ها را به سوی خود جذب کنم.

هر آنچه به بدن تعلق دارد، در معرض زوال است و هر آنچه به روح تعلق دارد، جاودانه و فناناپذیر است، بنابراین، من در زندگی‌ام به مادیات اولویت نخواهم داد.

اگر ابتدا خدا را جستجو کنم، تمام آرزوهایم برآورده خواهد شد و فرقی نمی‌کند که در کاخی باشکوه زندگی کنم یا کلبه‌ای محقر. اگر با صداقت، خلوص و درستکاری زندگی کنم و اگر دیگران را تسلی دهم و در سفر زندگی به آنها شفقت، مهربانی، عشق و تشویق ارائه دهم، آگاهی من گسترش می‌یابد و درک معنوی من شکوفا می‌شود.

* * *

یکی از شاگردان پرسید: «استاد، آیا ممکن است روحی برای همیشه گم شود؟»

آقای پاراماهانسا پاسخ داد:

«غیرممکن است! زیرا هر روحی بخش جدایی‌ناپذیری از خداست و بنابراین ابدی، جاودانه و دست‌نخورده از زوال است.»

یکی از شاگردان از هیچ تلاشی برای یافتن نشانه‌های پیشرفت معنوی دریغ نکرد، بنابراین استاد به او گفت:

«اگر دانه‌ای بکارید و هر روز آن را از خاک بیرون بیاورید تا رشدش را بررسی کنید، ریشه‌هایش در خاک گیر نمی‌کنند و رشد نخواهد کرد.»

از او به خوبی مراقبت کن، اما بیش از حد کنجکاو نباش.

نگاهی اجمالی به دانش معنوی

برای معلم فرزانه

پاراماهانسا یوگاناندا

تمام دانشی که بشر در هر شاخه‌ای از علم و هنر، از جمله اسرار اتم، آرزوی دستیابی به آن را دارد.

تاریخ جهان و نژاد بشر، همگی به شکل ارتعاشات در اتر وجود دارند.

این ارتعاشات ما را احاطه کرده‌اند و راهی برای دسترسی مستقیم به آنها وجود دارد، این از طریق بینش روح است.
این عصر منطق است. هر تجربه‌ای باید با دقت و با بصیرت بررسی شود تا فهمیده شود.
و با درک محتوای آن، می‌توان بر مانع توهم غلبه کرد. برای هر چیزی دلیلی وجود دارد، و در این عصر تحلیل،
ما باید برای رسیدن به این درک تلاش کنیم
من می‌توانم با تکرار این عبارات به حالت خلسه معنوی وارد شوم:
«خدا، خدا، خدا»
من می‌توانم از طریق مدیتیشن به آن حالت برسم
یا با دیدن یک منظره طبیعی زیبا
یا با نگریستن به چهره‌ای که از نور و عشق خدا می‌درخشد
* * *
ما با فهمیدن و لذت بردن از شناخته‌ها، آنها را مصرف می‌کنیم. سپس به کاوش ناشناخته‌ها روی می‌آوریم، زیرا شناخته‌ها این کار را نمی‌کنند.
به ما رضایت پایدار می‌دهد اگر این رضایت را به ما می‌داد، این همه مدت روی این سیاره زمین نمی‌ماندیم.
رضایت مداوم از دانسته‌ها، بدون داشتن چشم‌اندازی برای آینده، بدون تلاش برای بهبود و بدون روحیه ابتکار برای کاوش
بدون انگیزه استدلال و توضیح، رکود و سکون برای نژاد بشر و در نتیجه، انقراض وجود خواهد داشت.
و محو شدن
* * *
زندگی اینجا تا وقتی که به ساحل امن نرسیم، بی‌ثمر و آشفته به نظر می‌رسد.
نباید به اهداف زودگذر دنیوی و دلبستگی‌های ناپایدار مادی امید ببندیم
چنین دلبستگی‌های سستی ناخودآگاه ما را از هدف نهایی‌مان دور می‌کند.
همانطور که ما را از خودِ واقعی‌مان دور می‌کند
زنبور عسل سخت کار می‌کند و برای دوران سخت آماده می‌شود و وقتی زمستان از راه می‌رسد، از آنچه از برداشت بهاری ذخیره کرده است، لذت می‌برد.

و تابستان
بنابراین، ما باید یاد بگیریم که چگونه عسل آرامش الهی و توانایی مقابله با شرایط دشوار را جمع‌آوری کنیم.
ما در زندگی با آنها روبرو می‌شویم
*** * ***
در این دنیای بی‌ثبات
مملو از ریسک و عدم قطعیت است
خیلی احساس تنهایی می‌کنی، فقط خدا تو را رها نخواهد کرد
امیدهایت ناامید نخواهد شد
پروردگارا، مرا برکت ده
برای پرورش بذر قدرت و موفقیت معنوی
پنهان در درونم
و تا بتوانم آن را به روشی که تو را خشنود می‌سازد، به کار ببرم
*** * ***
هر از گاهی، انسان باید همه چیز را پشت سر بگذارد تا با خودش تنها باشد، تا بتواند به هدف فکر کند.
زندگی
بیشتر مردم در جریانی از سنت‌ها و الگوها سرگردانند؛ در واقع، آنها هرگز واقعاً زندگی خودشان را نگذرانده‌اند.
آنها زندگی دنیوی را می‌گذرانند. پس به چه چیزی دست یافته‌اند و به کجا رسیده‌اند؟
بنابراین، عاقلانه است که انسان گاهی اوقات خود را از کارهای روزانه و «وظایف» دور کند تا به آرامش برسد.
ذهن او آشفته است و سعی می‌کند خودش را بشناسد و هدفی را که می‌خواهد به آن برسد تعیین کند.
*** * ***
هر کس خدا را دوست دارد و بنابراین همه را دوست دارد، به این معنی نیست که اشتباهات و نقص‌های دیگران را دوست دارد.
کسی که خدا را دوست دارد، در قوانین او ثابت قدم می ماند. وقتی فهمیدم که اعمالم به خدا اختصاص داده شده است، این احساس که ممکن است اعتقاداتم اشتباه باشد، از بین رفت.

وقتی اشتباه می‌کنم، آماده‌ام که مرا اصلاح کنند، اما وقتی حق با من است، از آن دست نمی‌کشم.

احساس درونی

آن احساس زاده‌ی هیجان نیست، بلکه از حقیقت سرچشمه می‌گیرد، و بنابراین، اعتقاد مرا تقویت می‌کند و مرا در تصمیمم استوار می‌سازد.

تا زمانی که انسان رفاه دیگران را در رفاه خود لحاظ نکند، معنای زندگی راحت را نخواهد فهمید.

منظورم این است که یک تمایل واقعی برای کمک به دیگران داشته باشید تا آنها هم بتوانند به خودشان کمک کنند. آنگاه منبعی تمام نشدنی خواهید یافت.

کارهای نیک در زندگی شما اثر دارند

در هر شرایطی که باشید، آن قانون همیشه برای شما کار خواهد کرد و هر آنچه را که نیاز دارید برایتان فراهم خواهد کرد.

* * *

صداقت عمیق در مسیر معنوی ضروری است، زیرا در پاکی و حقیقت، سپیده دم روح طلوع می‌کند.

* * *

وقتی به کسی که دوستش دارید نزدیک هستید، می‌توانید افکار او را حس کنید، اما ممکن است نتوانید افکار کسی را که از شما دور است حس کنید.

فراتر از توان شماست، مگر اینکه میدان حسی پیچیده‌ای داشته باشید.

کسانی که مرتباً تکنیک‌های تمرکز و مراقبه را تمرین می‌کنند، احساس آرامش بیشتری می‌کنند و در نتیجه افکارشان پالایش بیشتری می‌یابد.

به دلیل تمرین علمی‌شان، می‌توانند افکار و نیات دیگران را حتی از فواصل بسیار دور حس کنند.

!

دست خالی برگشت

داستانی بر اساس آموزه‌های استاد پاراماهانسا

وقتی دختر یکی از پادشاهان به سن ازدواج رسید، پدرش، پادشاه، شرطی گذاشت که هر کسی که به دنبال ازدواج با او باشد باید شرایط زیر را داشته باشد:

شرط موفقیت آن این بود که هر خواستگار بالقوه چیزی بدزدد بدون اینکه کسی بفهمد

در روز موعود، خطیبان از هر سو هجوم آوردند و غنایم گوناگون خود را با خود آوردند و هر یک سرودی خواندند.

از جمله آنها امید به دستیابی به هدف با تحقق شرط است

سپس مرد جوانی که چیزی به نامش نبود، ظاهر شد و به پادشاه گفت:

» اعلیحضرت، آنچه خواسته‌اید، دست‌یابی به آن غیرممکن است، زیرا اگر من چیزی بدزدم و هیچ‌کس در دنیا از عمل من آگاه نشود، اما...

با این حال، من از آن مطلع خواهم شد، و این کاری است که نمی‌توانم انجام دهم.

پادشاه از سخنان مرد جوان بسیار خشنود شد و پاسخ داد:

» تو شایسته‌ی دختر من هستی، زیرا شرط را برآورده کرده‌ای و لیاقت داماد و وارث من بودن را داری.«

*** * ***

حس مالکیت نتیجه‌ی معکوس می‌دهد. وقتی یکی از زوجین سعی می‌کند دیگری را کنترل کند، این نشانه‌ای از فقدان خویشتن‌داری است.

عشق

اما وقتی عشق خود را با توجه واقعی و دوستانه، توجه دقیق به احساسات و آرزوی خالصانه برای خوشحال کردن دیگری ابراز می‌کنند،

عشق کیفیتی والا می‌یابد و در چنین رابطه‌ای ما لمحه ای از عشق الهی را دریافت می‌کنیم

*** * ***

راه رسیدن به خدا ساده‌ترین و آسان‌ترین راه است، اما با وجود آیین‌ها، کمتر کسی در آن گام برمی‌دارد

و تشریفات متعدد

بهتر است دل‌هایمان را به خدا معطوف کنیم و از او آنچه را که برای ما بهترین و ماندگارترین است، بخواهیم.

در واقع، خداوند منتظر ماست زیرا می‌خواهد ما را از کانون‌های شر و دام‌های خطرناک دور نگه دارد.

او می‌خواهد ما در قلب و ذهنمان با او باشیم، زیرا کالاهای ارزان این دنیا نمی‌توانند اشتیاق انسان را برآورده کنند یا خلأ معنوی را پر کنند.

آنچه را که در اعماق وجودش احساس می‌کند

خدا دائماً با ما صحبت می‌کند، اما کمتر کسی صدای او را می‌شنود

آن صدای آرام اغلب در هیاهوی افکار پرسروصدا و آرزوهای آشکار غرق می‌شود.

اما وقتی افکار فروکش می‌کنند و آرزوها آرام می‌شوند، صدای خدا را به وضوح می‌شنویم، هرچند خاموش و ضعیف باشد.

به راستی، خداوند هر کاری برای کمک به بشریت انجام می‌دهد؛ او درها را می‌گشاید و راه‌ها را روشن می‌کند تا ببینیم کجا باید قدم بگذاریم.

او زمین می‌خورد، اما پایش نمی‌لغزد؛ با این حال، اکثر مردم این حقیقت را درک نمی‌کنند

* * *

روز از دست رفته، روزی است که در آن به خدا فکر نکنیم و در پی خشنودی او نباشیم.

* * *

عشق، چشمه ای است که پیوسته از چشمه های بی شمار جاری است و هنگامی که روزنه های قلب با بدرفتاری مسدود می شوند،

ما آن را می‌بینیم که به وفور از قلب دیگری فوران می‌کند، اما این فکر که عشق در هر قلبی می‌میرد

این جهل از ماهیت جهانی عشق است

کانال‌های عشق نباید با اعمال نادرست مسدود شوند

و آنگاه می‌توان جرعه‌ای از آب پاک عشق الهی را نوشید

جریانی از تمام قلب‌های خوب

* * *

افرادی که انگشتشان قطع شده است، اغلب احساس می‌کنند که انگشتشان هنوز آنجاست و هر کسی که عضوی از بدنش را از دست داده است

این حس آشناست

برای هر عضوی در بدن، یک همتای یا قرینه‌ی پنهان و اثیری وجود دارد. در پشت قلب فیزیکی، قلبی پنهان نهفته است.

بدون آن، قلب مرئی قادر به تپیدن نخواهد بود

انسان‌ها دارای اندام‌های نامرئی مانند بینایی، شنوایی، مغز، استخوان‌ها و اعصاب آسمانی هستند.

آنها به عنوان بافت‌های نور و فعالیت، کالبد سیاره‌ای انسان نامرئی را تشکیل می‌دهند.

بدن سیاره‌ای یا اثیری بسیار شبیه به بدن فیزیکی قابل مشاهده است. تفاوت در این است که شکل نورانی و حیاتی آن ...

خیلی خوب

*** * ***

وقتی کسی مطمئن باشد که بر خود مسلط است، پیروزی او از پیروزی یک حاکم مطلق بزرگتر است، زیرا این یک پیروزی است.

او در برابر دادگاه وجدان سربلند ایستاده است

ایده‌ها هیئت منصفه هستند و انسان متهم

یک فرد باید هر روز خود را مسئول بداند و متوجه خواهد شد که هر چه وجدانش او را بیشتر تنبیه و مجازات کند، بیشتر برای بهبود خود تلاش خواهد کرد.

هر چه رویکرد فرد مثبت‌تر، صادقانه‌تر و درست‌تر باشد، در زندگی موفق‌تر و پیروزتر خواهد بود.

*** * ***

کسانی که عمیقاً در کاوش آگاهی کیهانی کاوش می‌کنند، به طور خودکار توانایی‌های معنوی برتر و کنترل بر نیروها را در خود پرورش می‌دهند.

طبیعی است اما هیچ فردی که به آگاهی واقعی از خدا رسیده باشد، بدون خرد یا ... از قدرت خود برای فخر فروشی و خودنمایی استفاده نمی‌کند.

منطقی باشید

خردمندان می‌دانند که خداوند یگانه عامل هستی است و فروتنانه، مواهب خارق‌العاده‌ای را که به دیگران ارزانی داشته‌اند به او نسبت می‌دهند.

آنها باید این کار را انجام دهند

آیا هر چیزی که در هستی وجود دارد معجزه نیست؟ و آیا انسان، صرفاً به واسطه وجودش، نیز یک معجزه نیست؟

اگر انسان‌ها از تمام شگفتی‌هایی که خداوند آفریده است راضی نیستند، چرا اولیای الهی باید کارهای بیشتری انجام دهند؟

معجزات؟

اولیای صالح خدا هیچ کاری انجام نمی‌دهند مگر اینکه خدا از آنها بخواهد، و به دلایل مرموز و پیچیده‌ای

گاهی اوقات درک کردن کلید اصلی است

* * *

وقتی دریابیم که توانایی‌های مورد نیازمان، چه برای تفکر، چه برای سخن گفتن، چه برای احساس کردن و چه برای عمل کردن، همگی از جانب خدا می‌آیند، و

او همیشه با ماست، ما را الهام می‌بخشد و هدایت می‌کند، و ما فوراً از استرس روانی رهایی می‌یابیم.

با این درک، جرقه‌هایی از شادی پدیدار می‌شوند، و گاهی اوقات یک روشن‌بینی عمیق و فوراً برطرف‌کننده‌ی غم، وجود فرد را فرا می‌گیرد.

افکار ترس

قدرت خدا مانند اقیانوسی است که مواج و مواج می‌شود، در فرآیندی پاک‌کننده قلب را درمی‌نوردد و تمام موانع خیالی را از میان برمی‌دارد.

در شک، اضطراب و ترس

انسان فکر می‌کند که او صرفاً یک بدن فیزیکی است و نه چیزی بیشتر، اما این یک توهم است که می‌تواند با لمس خود واقعی‌اش بر آن غلبه کند.

معنویت از طریق مراقبه آنگاه متوجه خواهید شد که بدن چیزی جز حبابی از فعالیت شناور بر سطح دریا نیست.

کیهانی

* * *

بدون اقیانوسی که امواج از آن پدید می‌آیند، امواج وجود نخواهند داشت

بنابراین، ما باید اقیانوس الهی را که امواج زندگی ما از آن سرچشمه می‌گیرند، بشناسیم و لمس کنیم.

* * *

فکر نیرویی مانند الکتریسیته است و حالات روانی با فکر و نحوه تفکر مرتبط هستند.

برق هم مفید است و هم مضر، هر کس بداند چگونه از آن به درستی استفاده کند، آن را به خدمت خود در می‌آورد، در غیر این صورت ممکن است دچار برق گرفتگی شود.

به همین ترتیب، اگر افکار انسان در مسیر درست هدایت شوند، برای صاحب خود سعادت به ارمغان می‌آورند؛ در غیر این صورت، به او زیان می‌رسانند.

دردسر

فکر مانند اسب وحشی است، اما رام کردن آن غیرممکن نیست و تفکر مثبت یکی از راه‌های کنترل آن است.

با فکر

اندیشه درست، دوست صمیمی و اندیشه نادرست، دشمن همیشگی است

اندیشه درست، آرامش و امنیت را به خود جلب می‌کند، در حالی که اندیشه نادرست، تیرهای مرگباری را رها می‌کند که دو برابر به صاحب خود بازمی‌گردند.

می‌گویند پاداش با عمل متناسب است.

مادامی که انسان نیت‌های نیک داشته باشد، افکارش به مشعل‌هایی تبدیل می‌شوند که حفره‌های روح را روشن می‌کنند و تاریکی را از بین می‌برند.

آنگاه احساس آرامش عمیقی می‌کند

چشمانش از لبخند رضایت برق می‌زد!

*** * ***

ما را برکت ده، ای پروردگار

تا بتوانیم قلب‌هایمان را به روی یکدیگر بگشاییم

بیایید نیت‌هایمان را روشن کنیم

شاید ما سزاوار حمایت و مراقبت تو باشیم، خود را در درون و بیرون آشکار کن، بگذار نام مبارک تو را بخوانیم، تاریکی جهل را با نور مقدس خود از بین ببر، تاریکی را از ذهن‌های ما دور کن.

با نور درخشان و گسترده حضورت

با قلب‌های خالص و متحد

و اشتیاق روح‌های هماهنگ ما

ما در برابر تو سر به سجده می‌گذاریم و از تو یاری و هدایت می‌طلبیم.
و آگاهی مداوم از حضور تو در روحمان، تمام عشق، افتخار و اشتیاقمان را به تو تقدیم می‌کنیم.
چون تو معشوق ما و همه چیز ما در این کائنات هستی.
خداوند قوانین معنوی به نام «احکام» به ما داده است، اما این احکام هر روز و در هر ... مورد تجاوز و نقض قرار می‌گیرند.
مکان
تا زمانی که مردم معنای معنوی آن را نفهمند، همیشه از آن شکایت خواهند کرد و از آن رویگردان خواهند شد.
این احکام، قوانین رفتاری جاودانه‌ای هستند که توسط همه ادیان ابراهیمی تأیید شده‌اند. با این حال، متون اغلب تفسیر نمی‌شوند.
جنبه روانشناختی این احکام و فواید مرتبط با به کارگیری آنها
مردم آن را در عبادتگاه‌ها می‌پذیرند اما خارج از آن مکان‌ها مطابق آن عمل نمی‌کنند و این را با این توجیه می‌کنند که احکام غیرعملی، غیرمنطقی و با روح زمانه سازگار نیستند
با این حال، نقض این احکام علت اصلی همه بدبختی‌ها در جهان است.
هیچ انسانی نباید به حقوق دیگران تجاوز کند، و سرزمین، صلح، عشق یا کرامت آنها را از آنها بگیرد.
یا هر یک از دارایی‌های ملموس و ناملموس آنها
اگر تمایلی برای گرفتن چیزی که مال تو نیست، نداشته باشی، آنچه نیاز داری یا آرزویش را داری، به سراغت خواهد آمد.
دزدی ابتدا در ذهن شکل می‌گیرد، زمانی که فرد شروع به حسادت به دیگران می‌کند.
بذرهای هوس‌های شیطانی باید از ذهن پاک شوند
نوع‌دوستی معنوی راهی است که از طریق آن فرد به طور خودکار فراوانی را جذب می‌کند و نعمت‌ها از همه جهات به سوی او جاری می‌شوند.
می‌داند و نمی‌داند

این یک قانون الهیِ خدشه‌ناپذیر است، اما دزدها و
خودخواهان زندگی خود را صرف دنبال کردن اموال مادی
می‌کنند، و همیشه چشمشان به ...
آنچه دیگران دارند، حتی اگر خزانه‌هایشان پر از طلا باشد
تا خودخواهی مادی کنار گذاشته نشود، جهان نمی‌تواند
شادی را تجربه کند
***
اگر عاشق خدا هستید و مشتاق تجربه حضور او، باید ذهن و
جسم خود را در آرامش او غوطه‌ور کنید، آنگاه او به شما لبخند
خواهد زد.
زندگی از بسیاری جهات برای شما رو به بهبود است
یک فرد آرام به ندرت اشتباه می‌کند و در جایی که هزاران
نفر دیگر شکست می‌خورند، موفق می‌شود.
کسانی که به خدا فکر نمی‌کنند یا به او اهمیت نمی‌دهند،
افسرده و بدبخت می‌شوند؛ آنها تحریک‌پذیر می‌شوند و به چیزی
شبیه ماشین تبدیل می‌شوند.
متحرک
خورشید خرد و صلح در آسمان آرامش طلوع خواهد کرد و
وجود شما را در پرتوهای شفابخش خود غرق خواهد کرد، به
شرطی که تلاش کنید.
از نظر معنوی، و در قلب خود جایگاه اول را به خدا بدهید
* * *
هیچ انسانی نباید به حقوق دیگران تجاوز کند، و سرزمین،
صلح، عشق یا کرامت آنها را از آنها بگیرد.
یا هر یک از دارایی‌های ملموس و ناملموس آنها
اگر تمایلی برای گرفتن چیزی که مال تو نیست، نداشته
باشی، آنچه نیاز داری یا آرزویش را داری، به سراغت خواهد
آمد.
دزدی ابتدا در ذهن شکل می‌گیرد، زمانی که فرد شروع به
حسادت به دیگران می‌کند.
بذرهای هوس‌های شیطانی باید از ذهن پاک شوند
نوع‌دوستی معنوی راهی است که از طریق آن فرد به طور
خودکار فراوانی را جذب می‌کند و نعمت‌ها از همه جهات به
سوی او جاری می‌شوند.
می‌داند و نمی‌داند

این یک قانون الهیِ خدشه‌ناپذیر است، اما دزدها و
خودخواهان زندگی خود را صرف دنبال کردن اموال مادی
می‌کنند، و همیشه چشمشان به ...
آنچه دیگران دارند، حتی اگر خزانه‌هایشان پر از طلا باشد
تا خودخواهی مادی کنار گذاشته نشود، جهان نمی‌تواند
شادی را تجربه کند
* * *
ای پروردگار
در پرتو شمع نازک معشوقم
کتاب طلایی خود را بخوانید
نگهبانی در خزانه روح من
در طول اعصار و قرون
عشق مقدس تو ای خدا، بوده و همیشه خواهد بود
شمع نامرئی صلح
که تاریکی مرا از بین می‌برد
و تو خطوط مخفی را به من نشان می‌دهی
نوشته شده بر صفحات قلبم
* * *
ظرف ذهن مرا از حکمت الهی خود لبریز کن
بطری احساساتم را از رحمتت لبریز کن
سبد جانم را از میوه‌های دانش مبارکت پر کن.
از رگ زندگیم برای پر کردنش با عشق خودت استفاده کن
و آن را در روح دیگران جاری کنم، بگذار آگاهی من در همه
جا جاری شود
تا در وجود والاتر تو حل شوم
اینک پرتوهای سپیده دم عشق من
اشتیاق برای تو از شکاف‌های قلب شکسته‌ام سرچشمه
می‌گیرد
تا خورشید عشق تو را که بر هستی می‌تابد، ملاقات کنم
و به لطف عشق درخشان تو
تاریکی من به روشنایی و آرامش تبدیل شده است
* * *
ای ستاره چشمک زن
و زمزمه‌گر ایده‌های هماهنگ
و معشوق از قلبی مهربان می‌آید

جز عشق تو چیزی از تو نمی خواهم
زیرا حق و وظیفه من است که تو را دوست داشته باشم.
تو اولویت اول زندگی منی
و اولین آرزو در قلب مشتاق من، تو هستی
من خوشبختی‌ام را از طریق تو یافتم
و خشنودی تو بزرگترین دستاورد زندگی من است
از سرود عشق الهی
* * *

وقتی شخصی دستگاه بی‌سیم ذهنی خود را تنظیم می‌کند، می‌تواند پیام‌های فکری را ارسال و دریافت کند.

آشفتگی فکری، احساسات شدید و تسلیم شدن در برابر کنترل حواس و خواسته‌های آنها، همه اینها مضر هستند.

این کار ذهن را به صورت بی‌سیم مختل می‌کند، در حالی که آرامش عمیق، سکوت، تمرکز ذهنی و ورزش بدنی عناصر ضروری برای دستیابی به هماهنگی کامل هستند.

همانطور که صداها از اتر عبور می‌کنند، افکار ما نیز از طریق اتر آگاهی کیهانی که ما و هر آنچه در آن است را احاطه کرده است، سفر می‌کنند.

هستی اول و مهمتر از همه، فرد باید با خدا هماهنگ باشد و اولین پیامی که باید منتقل شود این است:
«پروردگارا، تو را با عشقی بی‌همتا دوست دارم»
* * *

ای کوزه‌گر الهی
بر روی چرخ زندگی، میلیاردها بدن انسانی منحصر به فرد و متفاوت ساخته می‌شوند: ساختارهای فیزیکی شکننده
برای روح جاودانه انسان

کارخانه‌ی پنهان آفرینش شما همه چیز را تولید می‌کند: تمام اثاثیه و مبلمانی که فرزندان انسان شما برای خانه‌هایشان نیاز دارند.
جسمی، روحی و معنوی

شما خالق، تولیدکننده و ویترین محصولات طبیعت در فصول خودشان هستید!

شما استاد آسمانی هستید که برای تلاش‌های انجام شده در جهت کسب دارایی‌های معنوی گرانبها ارزش زیادی قائلید.

و برای یک زندگی شایسته ضروری است
طرح همکاری تو حکم می‌کند که انسان باید تلاش کند تا شایسته‌ی نعمت‌های تو باشد و از آنها بهره‌مند گردد؛ او باید ببخشد.
پول یا کار در خاک برای به دست آوردن غذای مغذی و رعایت احتیاط و میانه‌روی برای حفظ سلامتی
همانطور که او باید برای مطالعه و انضباط شخصی پول بپردازد تا جریان کافی نور و قدرت را برای خانه‌اش به دست آورد.
آسایش معنوی
او همچنین باید با پشتکار و فعالانه در درون خود کاوش کند تا چشمه‌های عشق الهی را بیابد که تشنگی او را فرو نشاند و او را از ... پاک کند.
غبار و کثیفی دنیا
چیزهای مادی را می‌توان خرید و فروخت، اما نعمت‌های تو بی‌قیمت هستند
نه فروشی است و نه خریدنی!
هر یک از ما روزی به خود خواهد آمد و به خودِ الهی‌اش باز خواهد گشت و جایگاه مقدس خود را که در آن در سرور تو غوطه‌ور خواهد شد، درک خواهد کرد.
کسی که با سخاوت ابدی به او عطا شده است!
برگرفته از کتاب «زمزمه‌هایی از ابدیت» اثر حکیم پاراماهانسا یوگاناندا
* * *
وقتی می‌توانیم دیگران را از محبت خود متقاعد کنیم
و وقتی از طریق آزمایش‌های زمان و سایر آزمون‌ها به یقین می‌رسیم
کسی واقعاً ما را از صمیم قلب دوست دارد
و ما هم همین حس رو نسبت به اون شخص داریم
نه برای منافع شخصی، بلکه صرفاً برای حس کردن نبض دوستی
ما انعکاس خدا را می‌بینیم و حضور خدا را احساس می‌کنیم
و ما صدای خدا را در آن دوستی مبارک می‌شنویم
* * *

گاهی اوقات به نظر می‌رسد همه چیز به آرامی پیش می‌رود، بنابراین فکر می‌کنیم دنیا خوب است و امور ما روبراه است.

با این حال، زمانی فرا می‌رسد که احساس می‌کنیم همه چیز علیه ماست، و این درسی است برای تقویت عزم و اراده‌مان و آزاد کردن نقاط قوت خفته‌مان.

از جاهای پنهانش

اما در عوض، احساس رنجش می‌کنیم زیرا چیزی مانع رسیدن ما به خواسته‌هایمان شده است. ما احساس ناامیدی می‌کنیم زیرا به آنها دست نیافته‌ایم.

امیال ما باعث می‌شوند که طعمه‌ی خشم شویم و ذهنمان آشفته شود. جایگاه خود را فراموش می‌کنیم و قوه‌ی تشخیص خود را از دست می‌دهیم. و وقتی عمل می‌کنیم

بدون تبعیض، نتیجه اشتباه و بدبختی است

اگر به خاطر شکست‌های زندگی یا کسانی که باعث آنها می‌شوند، تسلیم خشم نشویم، می‌توانیم مسائل را واضح‌تر ببینیم و به طور مؤثرتری با آنها برخورد کنیم.

بهتر

* * *

خداوند، با رحمت بی‌کرانش، شادی و الهام خود را به ما ارزانی می‌دارد

و به ما زندگی واقعی می‌دهد

خرد حقیقی

خوشبختی واقعی

درک واقعی

اما جلال خداوند تنها در آرامش معنوی که روح احساس می‌کند و در تلاش جدی ذهن برای هماهنگی با او آشکار می‌شود.

آنجا ما رو در روی حقیقت ایستاده‌ایم، بیرون، توهمات بسیار قوی هستند و تعداد بسیار کمی قادر به شکستن آنها هستند.

حذف تأثیر محیط خارجی

جهان با پیچیدگی‌های بی‌نهایت و تجربیات بی‌شمارش ادامه دارد

صدای خدا در پسِ ظواهر زندگی نهفته است، همواره ما را فرا می‌خواند و از گل‌ها و کتاب‌های مقدس با ما سخن می‌گوید.
وجدان‌هایمان، و از طریق تمام چیزهای زیبایی که زندگی را ارزشمند می‌کنند
*** * ***
ای کیمیاگر آسمانی، فلز ما را خالص کن! ضعف ما را به قدرت تبدیل کن.
و تصورات غلط ما را به برداشت‌های واقعی از حقیقت تبدیل کن، شیاطین زشت جاه‌طلبی‌های خودخواهانه ما را دگرگون کن.
به آرمان‌های والا و بالدار و جهل دردناکمان، به خرد مقدس و مواد خام پستِ رخوت و تنبلی‌مان
به طلای ناب از دستاوردهای والای معنوی

از اینجا و آنجا

سرود وجد و سرور

به روایت استاد پاراماهانسا یوگاناندا

در روزگاران قدیم، زاهدی در درگاه خدا زندگی می‌کرد. او کسی را موعظه یا راهنمایی نمی‌کرد و جز عشق الهی که تنها دغدغه‌اش بود، درباره هیچ چیز سخن نمی‌گفت.

هر جا که می‌رفت، عشق الهی را که در اعماق وجودش شعله‌ور بود، اعلام می‌کرد. او فقط در مواقع ضروری صحبت می‌کرد و کلماتش به ندرت از دو یا سه کلمه تجاوز می‌کرد، با این حال هزاران نفر با اشتیاق و اشتیاق برای شنیدن آوازش، او را دنبال می‌کردند.

پروردگارا، تو هدف منی و عشق به تو پرچم من است.

ای نهایت خوشبختی من، جان و دلم مشتاق توست

یک بار، هنگامی که او در روستاها قدم می‌زد و سرود ساده‌اش را زمزمه می‌کرد، زن و مرد کار خود را رها کردند و به دنبال او رفتند، اما یکی پس از دیگری عقب ماندند تا اینکه دیگر او نتوانست آنها را ببیند.

سپس به مزرعه‌ای وسیع رسید و مردی را دید که در حال درو کردن گندم است. به او سلام کرد و گفت: «ای دروگر، ای دروگر.» دروگر پاسخ

داد: «مرا تنها بگذار، با من صحبت نکن، زیرا همانطور که می‌بینی مشغولم، از من دور شو، ای دیوانه.»

اما او به او گفت: «از تو نمی‌خواهم که با من صحبت کنی، تنها چیزی که می‌خواهم این است که مرا خشنود کنی و در خواندن با من همراه شوی. آیا ممکن است با تکرار نام معشوق الهی‌ام مرا خوشحال کنی و سپس من بروم؟!»

دروگر با او شروع به خواندن کرد: «ای پروردگار، تو هدف من هستی... و عشق من به تو پرچم من است...» او به وجد آمد و داس از دستش افتاد و او پشت سر دیوانه راه افتاد و با شادی و شور آواز خواند... و حتی پرندگان نیز شادی را احساس کردند و شروع به فریاد زدن و خواندن سرود عشق به خدا کردند.

همینطور که به راه رفتن ادامه می‌دادند، همسر دروگر آمد و شروع به سرزنش شوهرش کرد و گفت: «مشکلت چیست؟ چه شده که از این دیوانه پیروی می‌کنی؟» اما مرد پاسخ داد: «هر چه می‌خواهی درباره من بگو، اما حتی برای یک بار هم که شده با من بخوان.» بنابراین او شروع به خواندن کرد و هر سه نفر با شور و شوق و شادی با هم خواندند.

در حالی که آنها مشغول خواندن بودند، چند روستایی از آنجا می‌گذشتند و در مورد این صحنه شوخی می‌کردند و می‌گفتند: «این روزها چقدر دیوانه پیدا می‌شود!» زاهد به آنها گفت: «ای مردم، در قضاوت در مورد ما صبور باشید تا زمانی که آنچه را که ما احساس می‌کنیم، بچشید. از شما التماس می‌کنم، در خواندن به ما بپیوندید و سپس قضاوت کنید.»

این افراد در خواندن به آنها پیوستند و به عشق الهی آلوده شدند و از اعماق قلب و با نهایت اشتیاق شروع به خواندن سرود مبارک کردند.

خبر آنها در سراسر منطقه پیچید و صد، دویست، سیصد و پانصد نفر به دنبال آنها رفتند و سعی کردند آنها را متوقف کرده و برانند، اما قلب همه از شادی فراوان و اشتیاق فزاینده‌ای آکنده بود:

پروردگارا، تو هدف منی و عشق به تو پرچم من است.

ای نهایت خوشبختی من، جان و دلم مشتاق توست

خدا خیرتان دهد و دلتان را شاد کند

درود بر شما

گفتار هفت فیلسوف درباره انسان

فیلسوف اول گفت:

انسان اوج تاریخ، هدف نهایی شعر و پیوند زنده و آزادی است که طبیعت را به خدا پیوند می‌دهد.

فیلسوف دوم گفت:

انسان را کوچک نشماریم و شأن او را پایین نیاوریم، زیرا اگرچه از والاترین مراتب ادراک به پایین‌ترین ژرفاها نزول کرده است، اما هنوز آثاری از آن شکوه و جلال اولیه را در روح خود دارد - زیرا اگرچه او به ستون‌های فروریخته یک معبد باستانی شباهت دارد، شکوه معبد حتی در ویرانه‌های باقی‌مانده آن نیز مشهود است.

فیلسوف سوم گفت:

انسان چقدر فقیر و چقدر ثروتمند است!

چقدر بدبخت و چقدر باشکوه است!

چقدر فوق‌العاده پیچیده است، و چقدر شگفت‌انگیز ساده!

فیلسوف چهارم گفت:

انسان‌ها توده‌ای از هرج و مرج، تناقضات و نیروهای متضاد هستند. اگرچه آن‌ها مخازن حقیقت و نگهبانان خرد ابدی هستند، اما در هاله‌ای از شک و تردید قرار دارند و بینش آن‌ها با سردرگمی پوشیده شده است. علاوه بر این، آن‌ها دائماً از ناشناخته‌ها نگران هستند. آن‌ها همزمان مایه افتخار و شرم جهان هستند.

فیلسوف پنجم گفت:

آرزوهای انسان حد و مرزی نمی‌شناسند و هیچ ثروتی، هر چقدر هم که عظیم باشد، نمی‌تواند آنها را برآورده کند. انسان تا زمانی که هدف خود را که هماهنگی با خالق خود و لذت بردن از نزدیکی به او در هر لحظه از زندگی است، درک نکند، به ثبات یا آرامش خاطر نخواهد رسید.

فیلسوف ششم گفت:

یک فرد نه با آرزوهایش، بلکه با تلاش و کوشش فراوانش برای رسیدن به والاترین آنها تعریف می‌شود. نه با آرزوهای فراوانش، بلکه با تشخیص خوب از بد و رسیدن به آنچه برای خود و جامعه‌اش خوب و مفید است.

فیلسوف هفتم گفت:

انسان حبابی است شناور بر سطح رودخانه کیهانیِ همیشه جاری بر زمین خدا. برخی حباب‌ها از بقیه درخشان‌ترند، اما سرانجام همه آنها خواهند ترکید و در رودخانه‌ای ذوب می‌شوند که برای همیشه به سوی دریای کیهانیِ بی‌ساحل می‌رود.

درود بر شما

هدیه من به شما به مناسبت سال نو

آیا در درون خود آرزویی دارید که امیدوارید به آن برسید؟

اگر امروز به شما فرصت داده شود که زندگی را از نو شروع کنید، چه کار می‌کنید؟

زندگی این حق انتخاب را به شما می‌دهد و خمیر سرامیکیِ انعطاف‌پذیرِ زمان در دستان شماست تا آن را به هر شکلی که می‌خواهید درآورید.

دستاوردهایی که دشوار به نظر می‌رسند، اغلب به منطقی و واقع‌بینانه بودن نزدیک‌ترند. کاری که فکر می‌کردید نمی‌توانید انجام دهید را همین حالا شروع کنید! محدودیت‌های عادت‌هایی را که به خودتان تحمیل کرده‌اید کنار بگذارید و به زمزمه‌های صدای درونتان گوش دهید.

زندگی برای کسانی که عمیقاً در چاه خود فرو می‌روند، شگفتی‌های دلپذیری در خود دارد.

هیچ هدفی در یک روز محقق نمی‌شود، کلید موفقیت این است که همین الان شروع کنید، نه فردا.

با لطف و عنایت خداوند آغاز کنید! این لحظه جادویی، کلید غاری از فرصت‌ها و گنجینه‌هاست.

مخزن خلاقیت خود را بگشایید، مخزنی که همیشه و تا ابد توسط منابع بی‌کرانی تغذیه می‌شود که سرچشمه‌شان هرگز خشک نمی‌شود و ذخیره‌اش هرگز کاهش نمی‌یابد.

توانایی یعنی مسئولیت‌پذیری، و استعداد نهفته بذر پرباری است که زندگی به مراقبت تو سپرده است، نگذار پژمرده شود و در خاک بی‌حاصل تعلل بمیرد.

زندگی از تو می‌خواهد که صادقانه آنچه را که در مزرعه‌ات کاشته است، درو کنی. تمام ابزارهایی که نیاز داری در اختیار توست. پس، باشد که خدا تو را هدایت کند، آن ابزارها را با چشمانی بینا تشخیص بده.

با تلاش و کوشش زیاد و آمیخته با میل به موفقیت کار نکنید، بلکه با آرامش، راحتی و شادی کار کنید.

شما بیش از آنکه مشتاق تلاش برای رسیدن به هدف باشید، مشتاق رسیدن به آن نیستید

با ذهنی پرانگیزه و دستانی که با عشق به حرکت در می‌آیند، با نخ‌های طلایی زمان حال، الگوهای موفقیت را ببافید.

اما اگر در تلاش خود شکست خوردید، ناامید نشوید و اجازه ندهید ناامیدی در شما رخنه کند.

اما با قلبی سرشار از فهم و شعور

و دستی چابک و انعطاف‌پذیر

و چشمی روشن با دیدی زنده

دوباره شروع کن و ایمان داشته باش

گل در قلب دانه نهفته است، اما آیا دانه آغاز خود را می‌شناسد یا پایان خود را؟

اما همانطور که تا جایی که می‌تواند گرما و رطوبت جمع می‌کند

قلب وجودش منبسط می‌شود تا گلی سرزنده را آشکار کند

به خورشید لبخند بزن و با شادی زندگی و لذت موفقیت به آن سلام کن

و این زندگی است که تو را فرا می‌خواند، با تو دوست می‌شود، تو را به کار کردن تشویق می‌کند

آیا به ندای او گوش فرا خواهی داد و به تشویقش پاسخ خواهی داد؟

و حالا صورتت را به سمت نور می‌گردانی

خداوند چهره ات را با نور خود روشن کند

در سال جدید رویاهایتان را به واقعیت تبدیل کنید

سال نو مبارک!

مجله شرق-غرب

ترجمه: محمود عباس مسعود

کی اینو گفته؟

حسرت در دلم موج می‌زند، اما پنهانش می‌کنم

و اگر دور باشم، از طریق خاطرات با او ارتباط برقرار می‌کنم

قلب می‌تپد، و آرزوها آن را دیکته می‌کنند

این ابیات را در یکی از دفترهایم پیدا کردم

یادم نیست کی اینو گفته، تو اینترنت سرچ کردم ببینم کی گفته.

می‌خواستم آن را به او نسبت بدهم، اما حتی نتوانستم آن را آنلاین پیدا کنم.

به خاطر عشق خالصانه‌ای که در آن بود، توجهم را جلب کرد

و اشتیاقی خاص و وفاداری آشکار

احساسی عمیق باید قلب شاعر ما را شعله‌ور کرده باشد

نورش اعماق روحش را روشن کرد

جریان آب آن به آرامی و با نوسان جریان داشت

در گذرگاه‌های حساس روحش

او را تکان داد، خوشحالش کرد و غمگینش کرد

سپس او خود را تقویت کرد و جریانی خالص و شفاف از احساسات ناب را جاری ساخت.

و به کلماتی لطیف چون نسیم چمنزار تبدیل شد

و سرودی آهنگین و اثیری که ژرفای احساس را برمی‌انگیزد

اینجا رنگ‌های مسحورکننده‌ی افکارِ به‌شدت متمرکز را می‌بینیم

و ما مشعل‌های فروزان را در وجود پرشور و اشتیاقش می‌نگریم

و نباید از چشیدن طعم تلخ غم و اندوه با او غافل شویم

با این حال، به نظر می‌رسد که او از این غم و اندوه لذت می‌برد

که او آن را گرامی داشت و از جوهر احساساتش ساخت

و اینجا داریم درباره تجربه شاعر ناشناسمان صحبت می‌کنیم

اشعار او توجه ما را به خود جلب کرد زیرا او در آنها قرار داده بود

از قلب او، جوهره

و ردی از خودش را در کلمات او به جا گذاشت

باشد که قلب‌ها همیشه سرشار از عشق و تپش از وفاداری باشند

درود بر شما

گفتگویی بین پسر و پدرش

پسر از پدرش پرسید: «پدر، من لبخندی در چشمان تو می‌بینم، راز آن چیست؟»

او پاسخ داد: چون عمیقاً احساس آرامش می‌کنم

گفت: درست حرف بزن! دقیقاً چه اتفاقی دارد می‌افتد؟

او پاسخ داد: حس آرامش به قلبم نفوذ می‌کند و لبخند قبل از اینکه روی صورتم ظاهر شود، در چشمانم منعکس می‌شود.

گفت: فقط همین؟

او پاسخ داد: خاطرات بیدار می‌شوند

پرسید: آن خاطرات از چه نوعند؟

او پاسخ داد: شیرین است و سلول‌ها را تحریک می‌کند.

گفت: چطور چنین می‌شود؟

او پاسخ داد: فکر، پسرم، نیرویی مانند الکتریسیته است و حالات روانی ناشی از فکر و نحوه تفکر است.

گفت: منظورت از اینکه می گویی «نیرویی مانند برق» چیست؟

فرمود: برق هم مفید است و هم مضر، هر کس از آن به درستی استفاده کند، مفید خواهد بود، در غیر این صورت ممکن است دچار برق گرفتگی شود.

گفت: مبنای مقایسه چیست؟

فرمود: فکر نیز اگر در راه درست هدایت شود، تو را خوشبخت می‌کند، وگرنه تو را بدبخت خواهد کرد.

گفت: چگونه او را هدایت کنم در حالی که مانند اسب وحشی است؟

او پاسخ داد: این غیرممکن نیست، زیرا اگر با طبیعت اسب‌ها آشنا شوی، حتی اگر وحشی و سرکش باشند، می‌توانی آنها را بهتر مدیریت کنی.

گفت: می گویند دوست از نزدیکترین افراد به انسان است، آیا این درست است؟

پاسخ داد: حتماً

فرمود: پس فکر، دوست است زیرا به انسان بسیار نزدیک است.

پاسخ داد: بله و خیر

گفت: چطور مگه؟

فرمود: اندیشه درست، دوستی صمیمی است و اندیشه نادرست، دشمنی همیشگی.

گفت: چطور مگه؟

فرمود: اندیشه سالم، آرامش و امنیت را به ارمغان می‌آورد، در حالی که اندیشه ناسالم، تیرهای مرگباری پرتاب می‌کند که دو برابر به صاحبش بازمی‌گردد - خداوند اعمال نیک شما را چند برابر کند - و به همین دلیل است که می‌گویند پاداش از جنس عمل است.

فرمود: و چگونه می‌توان از آن اجتناب کرد؟

او پاسخ داد: مادامی که برای دیگران خیرخواهی کنی و از خدا برای آنها کمک و راهنمایی بخواهی، افکارت به مشعل‌هایی تبدیل می‌شوند که حفره‌های روح را روشن می‌کنند و انبوه تاریکی‌ها را می‌رانند.

گفت: و بعد چه خواهد شد؟

او پاسخ داد: آنگاه احساس راحتی عمیقی خواهی کرد و چشمانت لبخند خواهد زد!

امیدوارم لبخند در چشمان و روی صورتتان تا ابد پایدار بماند دوستان من

درود بر شما

مهمان خوش آمدید

این مهمانِ مهربان

چشم نمی‌تواند آن را ببیند، اما قلب آن را حس می‌کند

مانند شادی یا آسودگی که سردرگمی را برطرف می‌کند

و دل‌های شکسته را تسلی می‌دهد

این درک را فراهم می‌کند که به درستی با موقعیت‌های بحرانی برخورد کنیم.

احساس آن مهمان با باز کردن در برای او و دعوت از او برای ورود مرتبط است.

دعوت باید صادقانه باشد و از تمایل واقعی برای دریافت آن ناشی شود.

این شامل اشتیاقی است که با یک میل قوی مطابقت دارد

که «قصاد» یا خواننده کوهستان وقتی آن را با شور و حرارت ادا کرد، احساس کرد:

او مرا با دیداری مفتخر کرد و سنت را شکست، قلب من از درون) دری به روی تو گشوده است.(

شادی واقعی محصول ذهن یا تخیل نیست

این یک عنصر شفاف و اثیری با منبع است

آن منبع خود تجدید شونده، در معرض اتمام نیست

هیچ کس نیست که حداقل مقدار کمی از آن را نچشیده باشد

میزان احساس آن بستگی به قدرت پذیرش و ظرفیت درک دارد.

دریایی است که همه موجودات نمی‌توانند آن را بخورند

زیرا منبع آن محدود به محدودیت نیست، بلکه به مطلق و بی‌نهایت متصل است.

سخاوت و سخاوتمندان را به آن تشبیه کردند

این من را یاد داستان آن مرد فقیری می‌اندازد که از چند شاعر پیروی می‌کرد.

آنها در راه نزد خلیفه در مصر بودند که آنها را احضار کرده بود تا به آنها هدایایی بدهد. مرد فقیر کوزه‌ای همراه خود داشت. به محض اینکه وارد کاخ خلیفه شدند و در مقابل او ایستادند، او شروع به توزیع هدایای سخاوتمندانه به آنها کرد. سپس به مرد فقیر که لباس‌های ژنده پوشیده بود نگاه کرد و از او پرسید:

و چه چیز تو را به سوی ما آورده است، و چه نیازی به ما داری؟

او پاسخ داد:

وقتی دیدم مردم دارند وسایلشان را جمع می‌کنند

با کوزه‌ام به دریای لبریز تو آمدم

خلیفه گفت: کوزه را از طلا و نقره پر کنید.

آن خلیفه در برابر اقیانوس سخاوت جهانی، اقیانوسی نبود، بلکه قطره‌ای از آن بود.

اگر یک بیت شعر او را تا این حد به سخاوت برانگیخته و به حرکت درآورده است، و او چیزی جز یک انسان نیست، پس مطمئناً هرگونه توسل خالصانه به منبع سخاوت و دریای بخشش الهی پذیرفته و اجابت خواهد شد و بخشش تا رسیدن به رضایت تکرار خواهد شد.

{و پروردگارت به تو عطا خواهد کرد و تو راضی خواهی شد}

{ و اگر بخواهید نعمت‌های خدا را بشمارید، نمی‌توانید آنها را احصا کنید}

خدا دلهاتون رو شاد کنه

درود بر شما

عنکبوت ساکت و صبور

دوست عزیزم، استاد فرزانه فهمی المشایخی، مجری برنامه «خودرهبری»، از من خواستند که چند شعر از شاعر بزرگ آمریکایی، والت ویتمن، را ترجمه کنم. در پاسخ به درخواست مهربانانه ایشان، این شعر را انتخاب کرده و مایلم این ترجمه را به ایشان و همه دوستداران ادبیات ناب و الهامات والا تقدیم کنم.

روی صخره ساحلی با برآمدگی کوچک بیرون زده

جایی که عنکبوت به تنهایی ایستاده بود

من یک ماژیک گذاشتم تا محلش را مشخص کنم

هدف از آن علامت

دانستن روشی که با آن کشف خواهد شد

محیط وسیع آن در میان تهی بودن گسترده فضا

سپس سیم نازکی را از خود رها کرد، و به دنبال آن سیم دیگری، و سپس سیم دیگری

او همچنان با سرعتی شگفت‌آور قرقره نخش را باز می‌کرد

بدون احساس خستگی

و تو، روح من، تو که در محاصره‌ی مغاکی بی‌پایان ایستاده‌ای

از فضایی وسیع، بی‌کران و بی‌پایان

و تو بی‌وقفه در اندیشه و بینش غوطه‌ور می‌شوی

می‌بینم که داری ماجراجویی‌ها رو شروع می‌کنی

شما ایده‌ها و انرژی‌ها را آزاد می‌کنید

شما در جستجوی جهان‌ها و اجرام آسمانی هستید

باشد که با پیوندی محکم به او وابسته باشید

تا بتوانید پلی را که نیاز دارید بسازید

کشتی شما توسط لنگر محکم شده است

تا زمانی که نخ نازکت را از خود رها کنی

از نگه داشتن چیزی

جایی

ای جان من!

والت ویتمن

ترجمه: محمود عباس مسعود

صورت فلکی

این گروهی از ستاره‌ها با آرایش‌های بدیع است

از نظر نجومی با نام‌های مختلفی مانند سر غول شناخته می‌شود.

عقاب پرنده، عقاب در حال سقوط و بتلگئوس

نخل رنگ شده با حنا و ستاره یمنی

دهان نهنگ و مرد قدرتمند و دیگران

صورت فلکی توجه را به خود جلب می کند

شاید به دلیل فاصله‌اش از زمین

شاید به خاطر رازها و رمزهای پیرامونش

شاید به خاطر سکوت ابدی‌اش

برق عجیبش

و شاید

چون باعث میشه آدم نگاهش رو از زمین برداره

بگذار او به سوی آنچه والاتر و شیرین‌تر است، اشتیاق داشته باشد!

کلمه "صورت فلکی" کلمه زیبایی است که شیرینی آن را تداعی می‌کند.

از آن پدیده نجومی

با حضوری درخشان و زیبایی درخشان

و این همان چیزی است که شما هستید، دوستان من

صورت فلکی از ستارگان درخشان

در آسمان زندگی من

درود بر شما هر کجا که هستید

و محبت از اعماق تا آفاق

حرکت می‌تواند موهبت یا فاجعه باشد

من کلمه «تخریب» را به ضرب‌المثل معروف اضافه کردم، زیرا به نظرم رسید که همه اعمال مبارک نیستند و برخی از آنها نتایجی به بار می‌آورند که نه تنها نامبارک هستند، بلکه در بیش از یک سطح نیز تأثیر مخرب دارند.

حرکت انسان خود به خود ایجاد نمی‌شود، به استثنای برخی حرکات که ممکن است در هنگام خواب یا راه رفتن در خواب رخ دهد و توسط ناخودآگاه هدایت می‌شود. در غیر این صورت، با قصد و اراده برای رسیدن به یک هدف خاص هدایت می‌شود.

این حرکت به خودی خود خنثی است زیرا صرفاً ابزاری ناخودآگاه است که در پاسخ به دستورات سیستم حرکتی انسان کار می‌کند، که به نوبه خود دستورات را از ذهن دریافت کرده و آنها را اجرا می‌کند.

وقتی از حرکت برای کمک به دیگران استفاده می‌شود

و بارهایشان را از دوششان بردار

استفاده از ابزارهای حسی برای بهبود شرایط

در دو سطح مادی و معنوی

و آوردن هر آنچه که مایه آرامش روح‌ها باشد

و آرامش در دل‌ها

مایحتاج زندگی را فراهم می‌کند، نه لزوماً تجملات را.

این رحمتی از جانب خدا، فرشتگان و پیامبران است

اما اگر از این حرکت برای ایجاد درد استفاده شود

و آسیب و دلشکستگی

سوءاستفاده از توانایی‌های فکری یا مادی دیگران

بدون اجازه یا رضایت او

نتیجه، خیر و برکت نخواهد داشت

و آنگاه می‌توانیم بگوییم

«حرکت به نابودی منجر می‌شود»

خوشا به حال کسی که اعمالش را برای خیر و خشنودی خالقش به کار می‌گیرد:

پس پروردگارشان دعایشان را اجابت کرد که من عمل هیچ عمل کننده‌ای از شما را، چه زن و چه مرد، ضایع نخواهم کرد (آل عمران)

و در حدیث شریف آمده است:

« سه چیز با مرده همراه می‌شود: دو چیز برمی‌گردند و یکی با او می‌ماند؛ خانواده، اموال و اعمالش او را دنبال می‌کنند؛ خانواده و اموالش برمی‌گردند و اعمالش باقی می‌ماند.»

امام علی، که خداوند چهره‌اش را گرامی بدارد، از گنجینه دانش خود، حکمتی را با ما در میان می‌گذارد و می‌فرماید:

(*تفاوت زیادی بین دو نوع کار وجود دارد* : کاری که لذت آن زودگذر است اما عواقب آن باقی می‌ماند، و کاری که هزینه‌های آن از بین رفته اما پاداش آن باقی می‌ماند.)

خداوند اعمال نیک ما را بپذیرد دوستان من

سلام و رحمت و برکات خدا بر شما باد

بار و خانه‌ی ویران

گفت: مسئله‌ای مرا نگران کرده و می‌خواهم دلیلش را بدانم.

جواب داد: چیه؟

گفت: مردمی را می‌بینم که در راه باطل گام برمی‌دارند و اهل خوشگذرانی و عیش و نوش هستند و نیکانی را می‌بینم که از کامیابی نصیبی ندارند.

او پاسخ داد: مردم اغلب در قضاوت در مورد نیکوکار و بدکار اشتباه می‌کنند، زیرا آنها بر اساس ظاهر قضاوت می‌کنند و نمی‌توانند به درون قلب دیگران نگاه کنند تا ماهیت واقعی هر فرد را بشناسند و از نیات و اعمال پنهان آنها آگاه شوند. اما خداوند، بررسی‌کننده نیات و کاشف اسرار است.

تنها اوست که قضاوت می‌کند و خوب را از بد تشخیص می‌دهد. بنابراین، بعید نیست کسی که مردم او را بدکار می‌دانند، درستکار باشد و کسی که او را درستکار می‌دانند، بدکار باشد.

گفت: آیا راهی برای تشخیص صحیح در این امور وجود دارد؟

او پاسخ داد: در قضاوت در مورد خوشبختی و بدبختی، اگر درست عمل نکنیم، فرض می‌کنیم که فرد خوشبخت کسی است که از ثروت و رفاه برخوردار است، به اعتبار و آبرو دست می‌یابد، مورد احترام مردم قرار می‌گیرد و از لذت‌ها و خوشی‌های زندگی بهره‌مند می‌شود. ما آشفتگی درونی که ممکن است آنها به دلیل گناهان، اعمال نادرست و بی‌عدالتی نسبت به دیگران تجربه کنند را در نظر نمی‌گیریم. این ناراحتی درونی و بیماری‌های لاعلاج می‌تواند زندگی آنها را تلخ و چشمانشان را بی‌قرار کند، در نتیجه‌ی هوس‌های شهوانی و خودخواهی‌های خردکننده‌شان. آنها همچنین ممکن است دچار بلاهای ویرانگر و بدبختی‌های خردکننده‌ای شوند که واقعاً غیرقابل رشک هستند.

گفت: و سعادت صالحان در کجاست؟

او پاسخ داد: اولاً، شخص صالح به دنبال متاع دنیوی نمی‌رود. او از احساس رضایت خود، رفتار منصفانه‌اش با مردم، آرامش وجدانش و شادی معنوی‌اش که از درون سرچشمه می‌گیرد و همیشه تجدید می‌شود، راضی است، به خصوص وقتی که فکر می‌کند خداوند در زندگی پس از مرگ به او پاداش می‌دهد و به جای آنچه در سرای نابودی از دست داده، نور ابدی به او عطا می‌کند.

فرمود: چرا صالحان یا برخی از آنها در این دنیا رنج می‌کشند و با سختی مواجه می‌شوند؟

او پاسخ داد: خداوند گاهی عزیزان خود را با انواع درد و رنج می‌آزماید، نه به عنوان مجازات، بلکه برای اینکه آنها را در آتش آزمایش‌ها مانند طلا تصفیه کند. مصائبی که بر آنها وارد می‌شود، آنها را تقویت می‌کند، شایستگی‌های اخلاقی آنها را آشکار می‌سازد و عشق آنها را به پروردگارشان و به مردم خالص، شفاف و پایدار می‌سازد.

خداوند تعداد انسان‌های درستکار و نیکوکار را در این دنیا افزایش دهد.

درود بر شما، دوستان من

مروارید سازمان‌یافته

فدا نکردن اصول برای جلب رضایت دیگران

گفت: شنیده‌ام که خوش‌رفتاری با دیگران مطلوب است، آیا استثنائاتی هم دارد؟

ایشان پاسخ دادند: موافقت با دیگران به معنای موافقت با آنها در همه چیز و یا فدا کردن اصول خود به خاطر آنها نیست، زیرا این سبک از موافقت نامطلوب است و مطابق با حق نیست.

گفت: آیا تقابل را بر توافق ترجیح می‌دهی؟

او پاسخ داد: نیازی به این کار نیست. شما می‌توانید بدون ایجاد هیچ دردسر یا مزاحمتی با آنها کنار بیایید. اصلاح‌طلبان و شخصیت‌های بزرگ با بسیاری از اطرافیان خود کنار نمی‌آمدند، اما آرمان‌های خود را حفظ می‌کردند زیرا می‌دانستند کاری که انجام می‌دهند کاملاً درست است.

او گفت: نظرت در مورد اینکه گاهی اوقات آرمان‌ها را به خاطر موقعیت تغییر بدهی چیست؟

او پاسخ داد: نباید بر سر اصول مصالحه کرد و نباید برای رسیدن به هدف به انگیزه‌های پنهان متوسل شد، زیرا چنین رفتاری شایسته کسانی نیست که به اصول پایبندند. اگر می‌توانی به گونه‌ای زندگی کنی که خدا را خشنود کند و به دیگران آسیبی نرسانی، پس چیزی برای ترسیدن نداری.

گفت: اصلاً کنار آمدن با دیگران یعنی چه؟

او پاسخ داد: اول و مهمتر از همه، هماهنگی با خدا، سپس با وجدان خود و در نهایت با مردم است.

گفت: اگر رویکرد من دیگران را راضی نکند چه؟

او پاسخ داد: همین که در درون خود در آرامش باشی و احساس آرامش درونی داشته باشی که تو را از تأیید دیگران بی‌نیاز کند، کافی است، البته تا زمانی که آن تأیید با آنچه در تصمیماتت به آن اعتقاد داری، همسو نباشد.

گفت: آیا شما به من توصیه می کنید که از دیگران بخواهم سبک زندگی غلط خود را تغییر دهند؟

او پاسخ داد: نیازی نیست مردم را مجبور به پذیرش دیدگاه درست خود کنید. اگر نمی‌خواهند رویکرد شما را بپذیرند، آنها را به حال خود بگذارید و برایشان آرزوی موفقیت کنید. اگر با سخنان آزاردهنده و نظرات گزنده شما را آزار می‌دهند، کاملاً اشکالی ندارد که حداقل موقتاً از آنها فاصله بگیرید. اما همیشه آماده باشید تا درک و تجربه خود را با آنها به اشتراک بگذارید. و اگر گنجینه‌ای از دانش دارید، آن را به تشنگان آن ارائه دهید تا به لطف خداوند متعال، آن را با لذت و رضایت بنوشند و پاداش شما با اوست.

درود بر شما

می‌بینم که روزها را سرزنش می‌کنی

تقریباً می‌توانم تو را ببینم، دوست من

تو در آرزوی واحه‌ای هستی که چشمانت را نوازش دهد

و به سوی آرامشی که قلب خسته‌ات را در نخلستان‌هایش پرورش خواهد داد

تو را می‌بینم که به افق دوردست و خاموش خیره شده‌ای

تلاش برای فرار از اعماق غم و اندوه و نگرانی

به آسمانی صاف

بیشتر به روح شفاف تو می آید

و من بیشتر قادرم آرزوهای روح پرشور تو را در خود جای دهم

و از دریچه‌ی خیال، تو را می‌بینم که روزها را سرزنش می‌کنی

او درباره سیاره خوش‌شانسی که مدت‌ها در انتظارش بود پرسید

انگار می‌توانم صدای اشتیاق و حسرتی را بشنوم که در اعماق وجودت می‌لرزد.

پژواک ناقوس‌هایش را از میان اثیر روح می‌شنوم

من کشتی آرزوهایت را دیدم که در ساحل دور لنگر انداخته بود

مرغ‌های دریایی خاطرات دورش پرسه می‌زنند

و سیارات با نگاهی دوستانه به او می‌نگرند

دوست من، میل تو را برای خلوتگاهی که آرزویش را داری، حس می‌کنم.

باشد که از میان ابرها عبور کنی

و به جهانی به نام ... نفوذ می‌کند

پر از معانی لطیف و آرزوهای شیرین است

زندگی آرزوهایت را برآورده کرده است

و ویرانی تنهایی از روح لطیفت زدوده شود

و او آن را با زیباترین آزمایش‌ها غنی کرد

و شیرین‌ترین رؤیاها

درود بر تو، دوست من!

محمود عباس مسعود

فلسفه خرید و داستان روباه و کلاغ

-

او پرسید و گفت: آیا فلسفه‌ای برای خرید کردن وجود دارد که بتوانم آن را در زندگی‌ام به کار بگیرم؟

او پاسخ داد: بعضی از مردم به خرید چیزهایی که نیازی ندارند معتاد هستند و بنابراین پول خود را صرف تجملات غیرضروری می‌کنند.

گفت: نصیحتت چیست؟

او پاسخ داد: هنگام خرید محتاط و عاقل باشید. اگر پولی دارید، آن را پس‌انداز کنید و تبلیغاتی را که دائماً سعی می‌کنند شما را به خرید چیزهایی

که نیازی ندارید وسوسه کنند تا پول به سختی به دست آمده خود را برای نوآوری‌های جدید یا سرمایه‌گذاری‌های «سود تضمین شده» از دست بدهید، نادیده بگیرید. هر زمان که کسی سعی می‌کند با صحبت‌های شیرین و پیشنهادات وسوسه‌انگیز شما را به خود جلب کند، داستان روباه و کلاغ را به خاطر بیاورید.

گفت: میشه لطفا دوباره برام تکرار کنی؟

او پاسخ داد: روزی روزگاری، کلاغی تکه‌ای پنیر در منقارش داشت که آب دهان روباهی روی آن چکید و او آن را برای خودش خواست. روباه که استاد حیله و نیرنگ بود، به کلاغ گفت: «ای کاش برایم آواز می‌خواندی، آقای کلاغ، چون شنیده‌ام صدایت خوش‌آهنگ و شیرین است.» کلاغ که از تعریف و تمجیدها خوشحال شده بود، نوکش را باز کرد تا بخواند، اما به محض اینکه این کار را کرد، تکه پنیر از دهانش لیز خورد و به زمین افتاد. روباه به سرعت آن را برداشت و به خودش به خاطر جایزه آسانش تبریک گفت. بنابراین، از کسانی که سعی می‌کنند از نظر روانی بر شما تأثیر بگذارند، برحذر باشید، زیرا آنها چیزی از شما می‌خواهند. و اجازه ندهید کسی با چاپلوسی یا تملق از شما سوءاستفاده کند تا شما را وادار به آرزوی چیزی کند که برای موفقیت و خوشبختی واقعی‌تان غیرضروری است.

گفت: آیا راهی برای خودکفا شدن وجود دارد؟

او پاسخ داد: زندگی خود را ساده کنید تا به دارایی‌های بیش از حد متکی نباشید. ارضای خواسته‌ها به طور خودکار و مداوم، رضایت را از بین می‌برد و ناراحتی و بدبختی ایجاد می‌کند. اگر زندگی خود را با چیزهای زیادی پیچیده کنید، نمی‌توانید از هیچ یک از آنها لذت ببرید. اما اگر زندگی خود را از نزدیک بررسی کنید، راه‌های زیادی برای کاهش تجملات خود بدون احساس محرومیت پیدا خواهید کرد.

فرمود: نظر شما در مورد خرید قسطی چیست؟

او پاسخ داد: اول، برای آنچه نیاز دارید پس‌انداز کنید و آنچه را که نیاز دارید با پول نقد بخرید، بدون دردسر اقساط، نرخ بهره بالا و سردرد. البته، در معامله با کسانی که می‌خواهند کالاهای خود را برای امرار معاش بفروشند، مزایایی وجود دارد، اما به خودتان اجازه ندهید که فراتر از توانتان زندگی کنید، زیرا اگر این کار را بکنید، خدای ناکرده همه چیز را از دست

خواهید داد، وقتی با یک بحران جدی یا پیچ تند در جاده روبرو شوید، و "طمع وسوسه‌انگیز" در انتظار شما خواهد بود.

پرسید: تعریف شما از صرفه جویی چیست؟

او پاسخ داد: پس‌انداز کردن یک هنر است و نیاز به فداکاری دارد، اما اگر در خریدها صرفه‌جویی کنید و ساده زندگی کنید، می‌توانید مرتباً مقداری درآمد پس‌انداز کنید و به یاد ضرب‌المثل معروف باشید که می‌گوید: «قطره قطره، جویبار به برکه تبدیل می‌شود» به یاری خداوند متعال.

خداوند شما را از لطف فراوان خود غنی سازد، دوستان من

درود بر شما

خودشناسی و موفقیت

او گفت: آیا این درست است که پرسیدن سوال از خود توسط فرد، نوعی فرآیند خودکاوی است؟

پاسخ داد: درست است

او گفت: اگر بخواهم چنین درون‌نگری‌ای را به کار ببرم، به من توصیه می‌کنید از خودم چه بپرسم؟

او پاسخ داد: از خودت در مورد هدف زندگی‌ات بپرس. تو تکامل‌یافته‌ترین مخلوق هستی و خداوند در درون تو روحی والا قرار داده که جوهره توست.

گفت: اگر به این حقیقت پی ببرم چه چیزی تغییر خواهد کرد؟

او پاسخ داد: به موفقیت بی‌حد و حصری دست خواهی یافت، طعم شادی و سرور را خواهی چشید، به تمام آرزوهای والایت خواهی رسید، بر تمام مشکلاتت غلبه خواهی کرد و دنیا قادر نخواهد بود تو را با دام‌هایش به دام بیندازد یا با توهماتش گمراهت کند.

گفت: اما زندگی پر از مشکلات و مملو از وقایع دردناک است

او پاسخ داد: بله، زندگی انسان رویارویی آشکار و مداوم با مشکلات است و هر کسی مشکلات خاص خود را دارد. میلیاردها انسان و میلیاردها

مشکل وجود دارد که باید روزانه با آنها دست و پنجه نرم کرد. برخی از مشکلات قلبی رنج می‌برند، برخی از سرماخوردگی شکایت دارند، برخی سرشار از پول هستند، برخی کاملاً از فقر بیزارند و برخی دیگر زحمت فکر کردن را به خود نمی‌دهند و بنابراین کمتر از مشکلات آگاه هستند، زیرا تا زمانی که شکمشان سیر باشد، دنیا برایشان بی‌نقص است. اما چه کسانی واقعاً در زندگی شاد هستند و چه کسانی موفق؟

او گفت: برای شروع، معیار موفقیت چیست؟

او پاسخ داد: خوشبختی، صرف نظر از عنوان شغلی یا جایگاه اجتماعی، معیار واقعی موفقیت است. مفهوم غالب موفقیت، داشتن ثروت، دوستان و دارایی‌های زیبا و لوکس است - چیزی که برخی آن را زندگی لوکس می‌نامند. اما دستاوردهای مادی لزوماً با موفقیت واقعی برابر نیستند.

پرسید: دلیلش چیست؟

او پاسخ داد: چون اوضاع و شرایط در حال تغییر هستند، امروز ممکن است کسی چیزهایی داشته باشد و فردا آنها را از دست داده باشد. بنابراین، فرض نکنید که میلیونر شدن تضمین کننده موفقیت است. ممکن است شخصی خستگی ناپذیر تلاش کند تا پاداش موفقیت در زمینه خود را به دست آورد، اما ممکن است با کمال تعجب دریابد که زندگی اش فاقد تعادل است و آزادی لذت بردن از کارهایی را که می خواهد انجام دهد، ندارد. در عوض، نگرانی ها ممکن است روی هم انباشته شوند و ممکن است آنقدر استرس و آشفتگی پیدا کنند که سلامتی شان رو به وخامت بگذارد و دچار افسردگی شوند. بنابراین، موفقیت خیالی تبخیر می شود و احساس می کنند که زندگی خود را هدر داده اند و تمام رویاهایشان از بین رفته است.

گفت: آیا سلامتی یعنی موفقیت؟

او پاسخ داد: ممکن است شخصی بدنی قوی (مانند اسب) داشته باشد اما ثروت کافی برای تأمین معاش خود نداشته باشد و از نداشتن ضروریات و اصول اولیه زندگی احساس رنجش و تلخی کند، یا ممکن است سلامتی و ثروت داشته باشد اما قناعت نداشته باشد. سیر کردن بدن و ارضای غرور، روح لطیف را آرام نمی‌کند و ممکن است همه چیز داشته باشد اما با این حال احساس فقر مطلق کند.

گفت: و نتیجه؟

او پاسخ داد: تا زمانی که کسی در قلبش شادی نداشته باشد، نمی‌توان او را موفق دانست.

گفت: آیا بیشتر هم هست؟

فرمود: برای امروز کافی است، خداوند علم تو را افزون کند و در دو جهان تو را خوشبخت گرداند.

درود بر شما

غم و اندوه دیگران

آیا دیدن اشک دیگران برای من جایز است؟

بدون اینکه احساس غم هم داشته باشی؟

و آیا می‌توانم غم و اندوهی را که آنها متحمل می‌شوند، حس کنم؟

بدون اینکه سعی در کاهش آن داشته باشید؟

آیا من توانایی دیدن ریزش اشک را دارم؟

بدون اینکه حسش را با صاحبش در میان بگذارد؟

آیا پدر صدای گریه پسرش را می‌شنود؟

بدون اینکه باهاش همدردی کنی؟

آیا مادر می‌تواند ناله‌های فرزندش را بشنود؟

و احساس ترسی که او را فرا گرفته است

بدون اینکه تحت تأثیر قرار بگیرم؟

نه نه این غیرممکنه!

هرگز هرگز، این غیرممکن نیست!

فکر نکن خدا غافل است

به اندازه یک آه، آه می‌کشیم

فکر نکن که ما حتی یک قطره اشک هم ریختیم

بدون اینکه خالق ما آن را ببیند

خدا به ما شادی می‌دهد

شاید با این کار، بدبختی ما پایان یابد

او با رحمت و مهربانی خود ما را همراهی می‌کند

تا زمانی که غم و اندوه ما از بین برود

غم‌هایمان محو می‌شوند

چراغ‌های راهنمای معنوی

wwwswaidayogacom

ای پروردگار، پیام خود را که با حروف نور بر صفحات قلبم حک شده است، به من نشان بده، و بگذار زمزمه‌های تو را در معبد وجدانم بشنوم، و ظرف ذهنم را از دانش، رحمت و آرامش خود لبریز کن.

کار ضروری و انگیزه‌ای قدرتمند برای نبوغ و خلاقیت انسان است. با این حال، اگر هدف کار صرفاً جمع‌آوری ثروت باشد، ارزش و اهمیت خود را از دست می‌دهد. کار باید در درجه اول به خدمت اختصاص یابد و محصول فروخته شده باید از کیفیت بالایی برخوردار باشد و برای دیگران مفید باشد.

* * *

خداوند به من نور، زندگی، قدرت، خرد، عقل و شادی معنوی عطا می‌کند. من از طریق سعادت تفکر، خود را در اقیانوس عشق الهی غوطه‌ور خواهم کرد و حضور الهی را برای حل معضلات زندگی به ذهنم خواهم آورد (2)

پروردگارا، با نور شمع نازک عشقم، کتاب طلایی تو را که از ازل در درونم بوده است، خواهم خواند. عشق تو، پروردگارا، نور آرامشی است که تاریکی مرا از بین می‌برد و راه مرا روشن می‌کند (2)

* * *

سیل عظیم آرامش معنوی، ترس‌ها و انبوهی از نگرانی‌ها را از روح پاک می‌کند.

در خلوت روحم خدا را خواهم جست و عمیقاً دعا خواهم کرد تا قلبم با عشق او بتپد و پاسخ او را دریافت کنم.

پروردگارا، از تو می‌خواهم که نور روح مرا با نور کیهانی خود درآمیزی، بگذار بدانم که خرد تو ذهن مرا روشن می‌کند، قدرت تو مرا پشتیبانی می‌کند و در رگ‌های من جریان دارد.

* * *

من ذهنم را با قدرت ایمان و اعتماد پر خواهم کرد که هیچ چیز نمی‌تواند به من آسیبی برساند زیرا من همیشه در محاصره حفاظت الهی هستم.

پروردگارا، بگذار آتش اشتیاق من همیشه با حضور مبارک تو به روشنی بسوزد، باشد که خرد تو مرا هدایت کند و حضور تو بزرگترین شادی در زندگی من باشد.

* * *

دانشمند واقعی با یک ویژگی قابل توجه متمایز می‌شود: روشن‌بینی و دیدگاه وسیع. او با اطلاعات ساده و اولیه شروع می‌کند و به تدریج به کشف قوانین طبیعت و نحوه عملکرد آنها می‌رسد. سپس نتایج تحقیقات خود را به جهانیان ارائه می‌دهد و همیشه آماده است تا به کاوش در ماهیت و جوهره اشیا ادامه دهد. تلاش‌های این دانشمندان است که منجر به کشف قوانین طبیعی شده است که مزایای بهره‌مندی بشریت را چندین برابر کرده است. به تدریج، ما یاد می‌گیریم که چگونه این قوانین را به روش‌های متنوع و گسترده به کار گیریم، همانطور که در راحتی‌هایی که در زندگی روزمره استفاده می‌کنیم، دیده می‌شود.

* * *

شادی‌ای که خداوند عطا می‌کند با هیچ شادی دنیوی قابل مقایسه نیست. شادی معنوی بی‌پایان است و وقتی هر چیز دیگری محو و ناپدید می‌شود، آن شادی پایدار می‌ماند. هر کسی که می‌خواهد به آن شادی دست یابد، باید زمانی را به تفکر، تأمل در مورد خدا و همسویی با او اختصاص دهد، زیرا همسویی معنوی با خدا شادی واقعی را به ارمغان می‌آورد.

باغ سال نو

پژواک‌های سال گذشته، با غم‌ها و خنده‌هایش، محو شده‌اند و اکنون پژواک سرود سال نو، دلگرم‌کننده، نویدبخش امید، و زمزمه‌گر این سرودهاست:

«زندگی‌ات را بی‌نقص از نو بساز، علف‌های هرز ترس‌های قدیمی را رها کن»

از باغ متروک گذشته، تنها بذرهای شادی، دستاوردها، امیدها، افکار و کردار نیک و آرمان‌های والا را جمع‌آوری و ذخیره کنید. در خاک تازه هر روز جدید، آن بذرهای قدرتمند را بکارید، به آنها آب بدهید و پرورش دهید تا رشد کنند و زندگی‌تان با فضایل نادر شکوفایی شود.

زمزمه‌های سال نو:

«روح اسیر عادت‌ها را بیدار کنید و آن را به انجام تلاش‌های جدید و سودمند ترغیب کنید. هرگز از تلاش دست نکشید و هرگز آرام نگیرید تا به آزادی ابدی برسید و بر کارما (پیامدهای تعقیب و گریز مداوم اعمال گذشته) غلبه کنید.»

با ذهنی تازه و سرمست از شادیِ همواره تازه شونده، بیایید با هم شادی کنیم و دست در دست هم به سوی خانه آسمانی که دیگر هرگز از آن بیرون نخواهیم رفت، گام برداریم.

* * *

اگر خدا را به یاد داشته باشید و او را مرکز زندگی خود قرار دهید، و اگر با شور و اشتیاق و از ته دل به درگاه او دعا کنید، مطمئناً از او پاسخی

دریافت خواهید کرد، زیرا دعاهای پرشور و خالصانه قلب خدا را لمس می‌کنند RE-123

این چشمه درخشان خرد و الهام است، رایحه معطری که از باغ‌های قلب‌های مهربان و دوست‌داشتنی ساطع می‌شود، عطر گل‌های رز بهشتی و افکار شکوفا، عشقی که الهام‌بخش عشق ماست و در قلب‌های ما جاری می‌شود.

* * *

بهترین دوست شما کسی است که با فروتنی به شما پیشنهاد می‌دهد که چگونه می‌توانید خودتان را بهبود بخشید، زیرا احاطه کردن مداوم خود با چاپلوسان و متملقان مانع رشد معنوی شما می‌شود. ما باید قدر کسانی را بدانیم که صادقانه صحبت می‌کنند و به بهترین شکل ممکن به ما کمک می‌کنند.

* * *

والدین اغلب نقص‌های فرزندانشان را نادیده می‌گیرند و ترجیح می‌دهند آنها را نادیده بگیرند. اگر نمی‌توانند کاستی‌های فرزندانشان را ببینند، بدون شک مشکلی در عشق آنها وجود دارد. والدین باید عشق بی‌قید و شرط را بیاموزند تا بتوانند اشتباهات فرزندانشان را ببینند و به آنها کمک کنند تا آنها را اصلاح کنند و در مسیر درست قرار گیرند.

* * *

اگر می‌خواهید همیشه شاد باشید، به خودتان اجازه ندهید که از خود راضی یا تنبل باشید و موانع مادی که سر راه شادی شما قرار دارند را نادیده نگیرید. تمام تلاش خود را بکنید تا بر این موانع غلبه کنید و تمام وظایفی را که باید انجام دهید با قلبی مشتاق و ذهنی متمرکز انجام دهید.

* * *

پروردگارا، بگذار به فضیلت نه با ترس و وحشت، بلکه با عشق و احترام بنگریم. بگذار بفهمیم که رعایت قوانین اخلاقی تو، تاج لطف تو را بر سر ما خواهد گذاشت. تو احکام تقوا را برای حفظ سعادت ما فرمان داده‌ای. بگذار راه‌های گناه را که همیشه به درد و رنج منجر می‌شوند، رها کنیم و بپذیریم که فضیلت بی‌نهایت مسحورکننده‌تر از رذیلت است. به ما کمک کن تا بفهمیم شر، که در ابتدا خوشایند و لذت‌بخش به نظر می‌رسد، به تدریج به سمی کشنده تبدیل می‌شود و خیر، که در ابتدا طعم تلخی دارد، در نهایت به شهدی شیرین تبدیل می‌شود!

* * *

نگرانی‌ها بی‌فایده هستند؛ آنها فقط قلب را با نگرانی‌های بیشتر سنگین می‌کنند. پس از اتمام کارهای روزانه‌تان، از فکر کردن به آنها یا حمل کردنشان به خانه خودداری کنید. نگرانی‌ها لایه‌ای ضخیم از ابرهای تیره و کدر را در اطراف ذهن شما تشکیل می‌دهند و مانع از توانایی شما در دیدن مسیر به وضوح و به راحتی می‌شوند. ما باید یاد بگیریم که بیشتر و بیشتر به خدا توکل کنیم.

زندگی باید بر محور خدمت باشد، زیرا بدون این آرمان انسانی، آگاهی‌ای که خداوند به بشریت عطا کرده است، به پتانسیل کامل خود نخواهد رسید. وقتی به دیگران خدمت کنیم و منیت‌های کوچک خود را فراموش کنیم، حضور الهی را احساس خواهیم کرد.

* * *

در این دنیا خوبی بر بدی غلبه دارد زیرا خدا قدرت نهایی است. اما وقتی بدی بر ما نازل می‌شود، اغلب احساس ناتوانی در کنترل یا غلبه بر آن می‌کنیم. طوفان‌های بدی اجتناب‌ناپذیرند، اما می‌توانیم بر اثرات آنها غلبه کنیم و از آنها فراتر برویم.

وقتی مرید شیرینی عشق الهی را می‌چشد، امواج بی‌پایان وجد و سرور او را فرا می‌گیرد و اشتیاقی سوزان و عظیم برای خدا در خود احساس می‌کند، بنابراین با تمرکز عمیق دعا می‌کند و از اعماق قلبش به درگاه خدا تضرع می‌کند تا اینکه او به او پاسخ دهد.

* * *

وقتی روال‌های خسته‌کننده، وسواس جنسی، وابستگی مادی، آشفتگی عاطفی، استثمار و تغییر ناگهانی از نزدیکی به بیزاری جایگزین عشق می‌شوند، آنگاه عشق از قلب‌ها محو می‌شود و به چیزی مربوط به گذشته تبدیل می‌شود.

* * *

در ناله ویولن و ناله فلوت، ملودی ارگ و صدای عود، صدای خدا را می‌شنوم. در قلب روح، شادی‌ای نهفته است که روحم در جستجوی آن است. ناگهان سعادت او را احساس کرده‌ام، که در کندوی سکوتم ذخیره شده است. کندو را خواهم فشرد و شهد سعادت ابدی را خواهم چشید.

اشتیاق به خدا یعنی دوست داشتن او. اشتیاق به خدا باید خالص، پاک، عمیق و درخشان باشد. اگر می‌خواهیم از او پاسخی دریافت کنیم، باید قلب خود را به او بسپاریم و از اعماق قلب خود از او تضرع کنیم تا آن پاسخ مبارک را دریافت کنیم.

عشق الهی از مرگ قوی‌تر و از هر جلوه‌ای از زندگی گذرا پایدارتر است.

* * *

با استواری و ثبات قدمی تزلزل‌ناپذیر که هیچ عقب‌نشینی یا پسرفتی نمی‌شناسد، و با ایمان راسخ به اینکه قدرت خلاق و بی‌کران خداوند همواره همراه و پشتیبان شماست، در مسیرهای زندگی گام بردارید.

خداوند به التماس‌های قلبی آن مرید صادق که با اشتیاق و امید از او یاری می‌خواهد و با اطمینان و امید از او کمک می‌خواهد، پاسخ می‌دهد و قطعاً برای نجات و رهایی او از مشکلاتش به سویش خواهد آمد.

پتوی شناور، همانطور که توسط حکیم پاراماهانسا روایت شده است:

یک بار، دو دوست در کنار رودخانه قدم می‌زدند که ناگهان چیزی شبیه به یک پتوی شناور دیدند. یکی از آنها خودش را به داخل رودخانه انداخت و به سمت «پتو» شنا کرد. با این حال، مدت زیادی طول کشید تا به ساحل برگردد. دوستش متوجه شد که او با «پتو» مشکل دارد و دلیل تأخیرش همین بوده است، بنابراین او را صدا زد:

«چرا او را رها نمی‌کنی و برنمی‌گردی؟»

دوستش پاسخ داد:

«منم دارم همین کارو می‌کنم، اما پتو بهم چسبیده و نمی‌ذاره برم و برگردم.»

در کمال تعجب، خیلی دیر متوجه شد که چیزی که فکر می‌کرد پتو است، چیزی جز یک خرس شناگر نیست.

[قبل از اینکه قدمی بردارید، موقعیت پای خود را در نظر بگیرید!]

بیشتر مردم تصمیم‌هایی می‌گیرند اما در اجرای آنها شکست می‌خورند و در نتیجه، از اوج موفقیت سقوط می‌کنند، حتی در حالی که رویای صعود به قله را در سر می‌پرورانند. کسانی که اراده خود را هدر می‌دهند، متوجه می‌شوند که هر چه بیشتر برای موفقیت تلاش می‌کنند، بیشتر در باتلاق شکست فرو می‌روند. با این حال، کسانی که اراده قوی دارند، هرگز از تلاش دست نمی‌کشند، مهم نیست چند بار تلاش‌هایشان شکست بخورد، تا زمانی که به اهداف مشروع خود برسند.

* * *

ای پزشک جهانی، بگذار از آب شیرین و شفابخش آرامش تو بنوشم تا سیراب شوم، تا بتوانم شادی طراوت‌بخش و سرزندگی تو را که ضعف و خستگی آن را لمس نمی‌کند، احساس کنم.

* * *

صدای الهی با تمام قلب‌های خالصی که با ارتعاشات بالاتر طنین‌انداز می‌شوند، سخن می‌گوید. صدای خرد در جستجوی افکار هماهنگی که به دنبال صلح، شادی و دانش مقدس هستند، در اتر سفر می‌کند.

* * *

انسان به ما نصیحت می‌کند و سپس ما را رها می‌کند تا ثمره اعمالمان را برداشت کنیم [که ممکن است نتیجه نصیحت نادرست او باشد] اما خداوند ما را هدایت می‌کند و راه او همیشه به سعادت و خیر منتهی می‌شود.

بیایید در نور خدا زندگی کنیم و دریابیم که در پس این کابوس زمینی، بیداری ابدی نهفته است. بیایید حضور الهی را در پس هر سایه تاریکی احساس کنیم.

* * *

همانطور که زنبور عسل همیشه به دنبال گل‌های شیرین است، عشق الهی نیز زمانی وارد زندگی ما خواهد شد که سرشار از افکار و نیات نیک باشیم.

* * *

وقتی از شاد کردن دیگران، رفتار مهربانانه با آنها و ایجاد احساس امنیت و آرامش در آنها سرشار از شادی هستید، خدا را خشنود می‌کنید و در زندگی موفق محسوب می‌شوید.

* * *

وقتی با دوستان یا عزیزانمان به مشکل برمی‌خوریم، باید سعی کنیم هر چه سریع‌تر مشکل را حل کنیم. تشدید اوضاع با سرزنش، بحث و جدل و فریاد، حتی اگر طرف مقابل مقصر باشد، بی‌معنی و غیرعاقلانه است.
می‌توانیم به عزیزانمان کمک کنیم تا رفتار خود را بهبود بخشند و اشتباهات خود را از طریق الگوی مثبت خود اصلاح کنند، نه اینکه به سرزنش‌های تند و کلمات آزاردهنده متوسل شوند.

* * *

پروردگارا، از تو می‌خواهم که روحم آرامش یابد و پرتوهای امید را از پشت ابرهای بی‌تفاوتی ببیند، باشد که ماه یقین در آسمان قلبم طلوع کند تا آرامش و آسودگی خاطر را احساس کنم.

اکنون احساس می‌کنم که تو در افق ذهنم می‌درخشی، و ابرهای جهل به لطف نور مبارک و حضور آرامش‌بخش و مبارکت، در حال کنار رفتن هستند.

* * *

قلب جوینده‌ی صادق پیوسته این ندا را سر می‌دهد:

«خدای من و ای محبوب من، من نمی‌خواهم در دام‌ها و فریب‌های این دنیا گرفتار شوم و تنها می‌خواهم عشق تو را در جان مردم بیدار کنم. قلب من، روح من، جسم من، ذهن من و هر آنچه دارم از آن توست.» چنین عشقی راه خود را به سوی خدا پیدا می‌کند و چنین سالکی به شناخت خدا می‌رسد.

خدای محبوب من، می‌دانم که تو در همه جا حضور داری، همانطور که روغن گرانبها در زیتون‌های نچیده پنهان است، روغن حضور مبارک تو نیز در فشار تفکر در مورد تو و اشتیاق روزافزون به تو تقطیر می‌شود.

* * *

وسوسه، تصوری فریبنده، متناقض و قابل پیش‌بینی از لذت است. انرژی تولید شده توسط این تصور باید در جستجوی حقیقتی که شادی می‌آورد، به کار گرفته شود، نه در اعمال نادرستی که باعث اضطراب و رنج می‌شوند.

از طریق تجربه، انضباط شخصی و خرد، یاد می‌گیریم که بین جذابیت‌های ناچیز و کاذب این دنیا و زیبایی‌ها و شادی‌های بزرگ و بی‌نهایت خداوند تمایز قائل شویم.

* * *

* ایمانی که در قلبم است، زاده‌ی ادراک شهودی است، مرا ترغیب می‌کند و در من زمزمه می‌کند که گنج عشق الهی را در درونم بکاوم.

فکر کردن به خدا بزرگترین پادزهر برای نگرانی‌های این دنیاست، و بنابراین من آن را صادقانه، عمیق و مداوم تمرین خواهم کرد.

* پروردگارا، چشم تفکر مرا لمس کن تا به درون بنگرد و خورشید سعادت معنوی را که در قلبم شعله‌ور است، ببیند.

و کمکم کن تا درهای آرامش را بگشایم تا پرتوهای شفابخش نور مبارک تو را دریافت کنم.

ای پروردگار، ناامیدی را از خود دور خواهم کرد و تمام تلاشم را خواهم کرد تا حضور تو را در تفکر احساس کنم و با تمام قلب و اعضایم تو را خواهم جست تا زمانی که خود را بر من آشکار کنی.

محدود کردن افکار به شرایط و موقعیت‌های زودگذر و متغیر، آگاهی از مسائل بیرونی را محدود می‌کند. در عوض، باید بر امر جاودان و تغییرناپذیر تمرکز کرد و آن را مرکز توجه و اندیشه قرار داد. کسانی که چنین می‌کنند، با مغناطیس معنوی احاطه شده و با نور الهی روشن می‌شوند.

* * *

باشد که عطر تو، ای پروردگار، از گل روح من ساطع شود و جان‌ها را به معبد حضور تو بکشاند.

باشد که عشق تو در قلب من بتپد، تا با همه هماهنگ و همنوا باشد.

پروردگارا، اندیشه‌هایم را متبرک کن تا بتوانم تشنگان روحم را به سرچشمه آرامش تو برسانم. مهمان ابدی من باش و در معبد آرامش شادی من ساکن شو.

هرگز تو را فراموش نخواهم کرد، و هرگز بدون تو در مسیرهای زندگی قدم نخواهم گذاشت

آرزوهای قلبی وصف‌ناپذیر را به من عطا کن، و بگذار در پژواک زنده‌ی ارادت به تو، صدای مبارک تو را بشنوم.

هر روز بیشتر و بیشتر در ذهنم به دنبال خوشبختی خواهم گشت و کمتر و کمتر آن را در خواسته‌های مادی جستجو خواهم کرد.

پروردگارا، من با سپاسگزاری و شکرگزاری در برابر تو سر تعظیم فرود می‌آورم، زیرا به لطف تو، تمایلات معنوی و گرایش‌های مثبت من بر منفی‌بافی‌ها و بدی‌های زندگی غلبه خواهد کرد. به من کمک کن تا عزم خود را برای ترک عادت‌های مضر که نتایج بدی به بار می‌آورند، تقویت کنم و عادت‌های مفیدی را که نتایج خوبی به بار می‌آورند، در خود پرورش دهم. و به من کمک کن تا در سفر به سوی تو، شعله امید را در قلبم روشن نگه دارم.

* * *

اراده انسان نباید اسیر هوی و هوس و عادات مضر شود. این به معنای خودداری از به کارگیری اراده نیست، بلکه به معنای اعمال تشخیص در به کارگیری آن است تا با اراده الهی همسو شود.

هر کسی که خواهان خوشبختی و موفقیت است، باید ایمان راسخ به خدا داشته باشد، آگاهی خود را به سطح آرامش و سکون درونی برساند، بر شجاعت و جسارت تمرکز کند، اراده و عزم راسخ داشته باشد و وظایف خود را با آرامش و اطمینان انجام دهد.

* * *

من حاضرم تمام زندگی‌ام را به یک فرد صادق بدهم، اما از افراد ریاکار و ریاکار دوری می‌کنم، نه کسی را چاپلوسی می‌کنم و نه کسی را فریب می‌دهم، و اینگونه است که باید در این دنیا زندگی کنیم.

* * *

ما باید شجاعت داشته باشیم، صادق باشیم و نه تنها با کسانی که می‌توانیم الهام‌بخش آنها باشیم، بلکه با کسانی که می‌توانند به ما الهام ببخشند، خود را احاطه کنیم.

* * *

من فقط با قرض گرفتن قدرتم از خدا می‌توانم تمام وظایفم را انجام دهم، بنابراین، اولین آرزوی من خشنود کردن اوست. خدا اولین عشق در قلب من، بزرگترین آرزوی درون من و هدف نهایی اراده و ذهن من است.

تعادل زیباست و باید پایه و اساس احساسات و افکار ما باشد.

* * *

فرد نوع‌دوست، عاشق از خودگذشتگی، اجازه نمی‌دهد خودخواهی بر او حکمفرما شود، زیرا تجربه شادی خالص غیرممکن است مگر اینکه فرد روشنفکر و مهربان باشد، در جستجوی شادی و آرزوی شادی برای دیگران و همچنین برای خود باشد. این یک اصل جهانی و تغییرناپذیر است.

* * *

هنوز به یاد دارم زمانی را که تجربه غیرمنتظره‌ای داشتم؛ از پشت ابرهای تفکر، سپیده دم سعادت معنوی ناگهان پدیدار شد و وجودم را فرا گرفت.

آن تجربه مبارک از همه انتظارات فراتر رفت. شادی وصف‌ناپذیری را احساس کردم و نور سعادت، هر گوشه تاریک آگاهی‌ام را روشن کرد و سایه‌های سردرگمی و پرسش‌ها را از میان برداشت. آن نور - مانند اشعه ایکس - از سطوح ناهموار عبور کرد و چیزهایی را آشکار ساخت که فراتر از افق دید عادی بودند.

* * *

ضربان بی‌وقفه قلبت، به آرامی حضور قدرتی بی‌کران را در فراسوی دروازه‌های دانش تو اعلام می‌کند. ضربان‌های ملایم زندگی فراگیر، در گوش تو زمزمه می‌کنند:

«فقط جریان ناچیزی از زندگی مرا دریافت نکن، بلکه دامنه حواس خود را گسترش بده و بگذار خون، بدن، ذهن، حواس و روحت را در نبض زندگی کیهانی خود غوطه‌ور کنم.»

* * *

پروردگارا، بگذار حضور تو را در هر عملی که انجام می‌دهم احساس کنم، کمکم کن تا سایه ترسی را که نور هدایت تو را پنهان می‌کند، از میان بردارم و بگذار گل‌های اشتیاقم در باغ قلبم شکوفا شوند، در حالی که منتظر سپیده دم آمدن تو هستم.

* * *

افکارِ شکست را با افکار مثبت موفقیت از خود دور کنید و خوش بین باشید و با فکر نکردن به ترس ها، از شر آنها خلاص شوید.

غم‌ها را با نور شادی برطرف کن، و سخنان بیهوده را با محبت و ادب جایگزین کن

افکارِ ناسالم را از تخت سلامت دور کنید و آنها را با افکارِ سالم و احساسات سالم جایگزین کنید

دلت را از آشوب و اضطراب رهایی بخش، و ابرهای جهل را از افق زندگیت بزدای.

* * *

کسی که در نبرد زندگی پیروز می‌شود، رنج خود را همچون نشان افتخاریِ بر سینه دارد.

* * *

پروردگارا، مرا برکت ده تا جز خوبی نبینم، جز خوبی نیندیشم، جز خوبی نیندیشم و جز با نیکان و نیکان معاشرت نکنم و بگذار تا در تو تأمل کنم، ای تو که سرچشمه همه خوبی‌ها و نیکی‌ها هستی.

ارواحِ تاریکی را از من دور کن، و از قلب آسمان و از دروازه‌هایِ قلب و احساساتم بر من بنگر، و در معبد عشق من به خودت بر من ظاهر شو.

* * *

ما باید تمام تلاش خود را بکنیم تا همیشه احساسات خود را کنترل کنیم تا بتوانیم هر زمان که با افراد بداخلاقی روبرو می‌شویم که دوست دارند آرامش دیگران را به هم بزنند و فضای اطراف آنها را خراب کنند، احساسات خود را کنترل کنیم و خود را کنترل کنیم.

اولین نکته در رفتار یک فرد، خودسازی است. یک فرد خوب، از طریق رفتار شریف خود، می‌تواند به اطرافیانش کمک کند تا به سمت بهتر شدن تغییر کنند.

* * *

وسواس در برابر آرزوها، ذهن را کور می‌کند و هنگامی که مه آرزوها بر عقل انسان غلبه کند، تعادل درونی خود را از دست می‌دهد و بدون تشخیص عمل می‌کند، در حالی که می‌داند تشخیص ذاتی، نیروی محرکه هر عمل سالم و رفتار درست است. هنگامی که فرمان قوای ذهنی انسان از کار بیفتد، ناگزیر در ورطه درد و رنج قرار خواهد گرفت.

* * *

دیر یا زود، توهمات زندگی محو می‌شوند و هدف آن آشکار خواهد شد. وقتی توهمات کودکی و جوانی از بین بروند، چه چیزی باقی می‌ماند؟ ما فقط می‌توانیم شادی واقعی را در نزدیکی به خدا و احساس حضور او بیابیم، که روح را با آرامش و صلح پر می‌کند.

* * *

ما باید در انتظارات خود واقع‌بین باشیم و از خدا بخواهیم که فقط نیازهای ضروری ما را برآورده کند و تفاوت بین نیازهای واقعی و خواسته‌های غیرضروری را بدانیم. بهترین راه برای تشخیص بین آنچه ضروری است و آنچه غیرضروری است، توسل به منطق و عقل است و نه آرزوی به دست آوردن چیزهای بی‌فایده‌ای که به ما سودی نمی‌رسانند و بدون آنها بهتر می‌شویم.

* * *

شاید به فراتر از دورترین سیارات و ستارگان سفر کنم
اما من همیشه دوستت خواهم داشت
پیروان شما ممکن است بیایند، یا ممکن است راه خود را بروند
اما من همیشه با تو خواهم بود و دوستت خواهم داشت
ممکن است در امواج تجسم‌های متعدد به این سو و آن سو پرتاب شوم
احساس تنهایی و بی کسی می‌کنم
با این حال، من همیشه دوستت خواهم داشت
دنیای آشفته ممکن است تو را فراموش کند
اما من همیشه به یادت خواهم بود
ممکن است صدایم محو شود و مرا ناامید کند
اما با کلمات روحم زمزمه خواهم کرد:
«همیشه دوستت خواهم داشت»

آزمایش‌ها، بیماری‌ها و مرگ ممکن است مرا از هم بپاشند
بدنم غربال شد، اما تا زمانی که در خاطرم باقی بماند
کورسوی امیدی باقی مانده است؛ به چشمان در حال مرگم نگاه کن
از طریق آنها به شما خواهم گفت:
من تو را برای همیشه دوست خواهم داشت
و من همیشه به تو وفادار خواهم ماند!

* * *

وقتی می‌گویی «خدا با من است»، از افکار دیگران فقط خوبی نصیبت می‌شود. خود را با خدا احاطه کن، زیرا نام مقدس او قدرتی برتر و سپری نفوذناپذیر است که تمام ارتعاشات و افکار منفی در برابر آن خم می‌شوند و منحرف می‌گردند.

شادی معنوی در تفکر مداوم در مورد خدا و اشتیاق روزافزون به او نهفته است و زمانی فرا خواهد رسید که ذهن دیگر متزلزل یا از اضطراب متزلزل نخواهد شد، آنگاه هیچ رنج جسمی یا بحران روانی قادر نخواهد بود آگاهی را از حضور خدای زنده منحرف کند.

چقدر زیباست که احساس نزدیکی به خدا داشته باشی، به او فکر کنی و حضورش را دائماً حس کنی!

* * *

شما باید با خوش‌بینی و شادی برای رسیدن به هدف مشروع خود تلاش کنید، و صرف انتظار دستیابی به آن باید روح شما را شاد کند. همچنین باید وقتی به آن هدف می‌رسید شاد شوید زیرا این دستاوردی است که شایسته لذت شماست.

* * *

گفته می‌شود زنبور عسل چنان شیفته‌ی عطر نیلوفر آبی است که مدت زیادی در قلب گل می‌ماند و شهد آن را می‌مکد. با این کار، گلبرگ‌های نیلوفر آبی به آن نزدیک می‌شوند و زنبور در درون نیلوفر آبی می‌میرد. همچنین آهوی مناطق شمالی وجود دارد که از ملودی‌های فلوت مست می‌شود. وقتی شکارچی فلوت می‌نوازد، گوزن به سمت او می‌آید و به سرنوشت شوم خود دچار می‌شود. همچنین فیل‌های اهلی وجود دارند؛ فیل ماده برای فریب و گرفتن فیل‌های دیگر استفاده می‌شود. در این زمینه، فیلسوف بزرگی سخنی به این مضمون گفته است:

زنبور مجذوب عطر آن شده است
و گوزن صدای سوت مانندی از خود در می‌آورد
فیل در اسارت سقوط می‌کند
به خاطر لمس تحریک‌آمیز

اما در مورد انسانی که صاحب تمام آن حواس است چه؟ نصیحت فیلسوف به او این است: «برده‌ی حواس خود نباش و نگذار هیچ چیز یا کسی تو را کنترل کند.»

در مورد من، من می‌گویم: «به یاد داشته باش که تمام حواس تو در خدمت تو قرار گرفته‌اند و باید به دستورات تو گوش فرا دهند و از اراده آگاهانه تو پیروی کنند.»

* * *

آب و یخ تجلی دو عنصر نامرئی، اکسیژن و هیدروژن، هستند و وجود آنها صرفاً بی‌شکل و گذرا است. به همین ترتیب، ذهن و ماده انسان نیز تجلی ذهن جهانی هستند که تنها وجودی محدود و نسبی دارند، زیرا در حقیقت، تنها ذهن جهانی است که واقعاً و مطلقاً وجود دارد.

* * *

افرادی هستند که به هیچ کس اعتماد ندارند و در امکان یافتن دوستان واقعی تردید دارند؛ برخی حتی به توانایی خود در بی‌نیازی از دوستان می‌بالند. اما کسانی که قادر به ابراز محبت و دوستی به دیگران نیستند، قانون گسترش معنوی را نادیده می‌گیرند، قانونی که از طریق آن روح، افق‌های خود را گسترش می‌دهد و به آغوش روح الهی باز می‌گردد.

* * *

وقتی شخصی خود را تجزیه و تحلیل می‌کند، باید اشتیاق شدیدی برای از بین بردن نقاط ضعف خود و تبدیل خود به آنچه که باید باشد، داشته باشد و اجازه ندهد که ناامیدی، عزم او را هنگام تشخیص نقص‌هایی که خودکاوی صادقانه بر آنها نور می‌افکند، تضعیف کند.

* * *

دو شرط خوشبختی: ساده زیستن و والا اندیشیدن

وقتی بچه بودم، نامه‌ای به خدا نوشتم. کوچک بودم و نوشتن بلد نبودم، اما چیزهای زیادی به او گفتم. چیزی برای خودم نخواستم، اما از او خواستم چیزی در مورد خودش به من بیاموزد و هر روز منتظر پستچی بودم تا جواب نامه‌ام را برایم بیاورد.

من هرگز در قلبم شک نکردم و روزی پاسخ را در رؤیایی دریافت کردم، وقتی حروف یک پیام مبارک را دیدم که با نور طلایی می‌درخشید، نمی‌توانستم آن را به خوبی بخوانم، اما پیام را به شرح زیر فهمیدم: "من زندگی هستم و عشق هستم و از طریق والدینت از تو مراقبت می‌کنم!" سپس حضور الهی را درک و احساس کردم.

* * *

من روی فراموش کردن مشکلات گذشته‌ام کار خواهم کرد، با شجاعت با زمان حال روبرو خواهم شد و با اعتماد کامل به خدا منتظر آینده خواهم ماند.

می‌دانم که تمام آرزوهایِ خوبی که در قلبم دارم با یاری خدا محقق خواهند شد.

من تمام تلاشم را خواهم کرد تا خودم را بهبود بخشم تا درک بهتری از معنای زندگی به دست آورم و تمام تلاشم را خواهم کرد تا خرد کسب کنم، بینش روح را بیدار کنم و با حقیقت نهایی متحد شوم.

* * *

پروردگارا، من از نور و عشقی که از لطف فراوان توست، شادمان خواهم شد و به پاس قدردانی از مهربانی‌ات، سرودهایِ شکر و سپاس به درگاهت سر خواهم داد.

من در اندیشه، گفتار و کردار، اخلاصِ را پیشه خواهم کرد و سعی خواهم کرد دیگران را شاد کنم زیرا شادی من از شادی آنهاست و خود کوچکم را در خودِ کل، خودِ جهانی، حل خواهم کرد.

عشق نبض تمام آفرینش است
عشق گفتگوی خاموشی است بین دو قلب
عشق، ندای خداوند به همه آفرینش است
تا بتواند به خانه آسمانی خود، خانه وحدت کیهانی، بازگردد.

عشق در باغ‌های روح‌های شکوفا زاده می‌شود، کهن‌ترین و شیرین‌ترین شهد است که در شیشه‌های قلب‌های وفادارِ و راستین محفوظ مانده است.

کسانی که خود را می‌شناسند، می‌دانند که تمام قدرت لازم برای انجام کارها از جانب خداوند سرچشمه می‌گیرد. کسانی که به آرامش معنوی (آرامش خاطر) دست می‌یابند، صرف نظر از نقش خود در این دنیا، شادی درونی تازه‌ای را تجربه می‌کنند. چنین شخصی مطابق خواست و اراده خداوند زندگی و عمل می‌کند.

* * *

آشفتگی‌های ذهنی، ذهن را مختل و منحرف می‌کنند، خلق و خوی متغیر، بینش روشن را مبهم می‌کند و طغیان‌های عاطفی باعث سوءتفاهم می‌شوند. اکثر مردم نه با فهم و تعمق، بلکه بر اساس خلق و خوی خود عمل می‌کنند. علاوه بر این، تعصبات و پیش‌داوری‌ها، عدسی تشخیص را کدر می‌کنند، فهم را تحریف می‌کنند و مانع از ادراک روشن و بدون ابهام می‌شوند. بنابراین، بینش باید از تمام منابع سردرگمی، آشفتگی و تعصب که مانع قضاوت صحیح و ادراک دقیق می‌شوند، پالایش شود.

* * *

پروردگاری در این جهان وجود دارد که به بشر استقلال، توانایی و عقل عطا کرده است. انسان‌ها می‌توانند از طریق موهبت عقل، خدا را بیابند، اما اگر وقت خود را بدون تلاش لازم برای یافتن معنای زندگی و شناخت خالق خود، صرف بیهوده‌کاری کنند، انرژی‌های گرانبهایی را که خداوند به آنها عطا کرده است، هدر می‌دهند و هرگز به خوشبختی واقعی نخواهند رسید.

اگرچه کارهای زیادی انجام می‌دهم، اما احساس محدودیت نمی‌کنم، زیرا می‌دانم که این دنیا خانه من نیست.

* * *

جستجوی خدا ما را از غفلت از وظایف مادی، فکری و اجتماعی خود در مبارزات زندگی معاف نمی‌کند. از سوی دیگر، جوینده‌ی حقیقتاً معنوی، انضباط شخصی و کنترل احساسات، عادات و خواسته‌های خود را می‌آموزد تا معبد زندگی را از تاریکی جهل رهایی بخشد تا بتواند حضور الهی را درک کند. همانطور که جواهرات در خانه‌ی تاریک دیده نمی‌شوند، تا زمانی که نیروهای جهل و ناهماهنگی روانی بر فرد تسلط دارند، آگاهی معنوی نیز نمی‌تواند تجربه شود.

* * *

دریا شاید بخواهد خود را در فنجانی بریزد، اما فنجان فقط می‌تواند جای خود را داشته باشد. به همین ترتیب، حقیقت برای همه است، اما کسانی که آگاهی محدودی دارند، نه به اندازه کافی عمیق کاوش می‌کنند تا جستجو و کاوش کنند و نه زحمت غواصی در زیر سطح را به خود می‌دهند؛ بنابراین، نمی‌توانند حقیقت را بیابند. ما باید تمام تلاش خود را برای انجام تحقیقات عمیق و کشف گنجینه‌ها انجام دهیم.

* * *

او دوست دارد هر فکر منفی را که سعی می‌کند در حالی که روی یک موضوع جدی یا مسئله مهم تمرکز دارد، به آگاهی‌اش نفوذ کند، رد کند. اکثر مردم وقتی کارهای مهم انجام می‌دهند، به چیزهای دیگری فکر می‌کنند. به عنوان مثال، در حالی که قاضی در حال صدور حکم نهایی خود در مورد یک موضوع حساس مربوط به زندگی یا مرگ شخص دیگری بود، او همزمان به رفتار بدی که همان روز از همسرش دیده بود فکر می‌کرد و از اینکه حکمش در خانه اجرا نمی‌شد، ناراحت بود.

اگر این قاضی به دلیل عدم تمرکز تصمیم اشتباهی بگیرد و فرد بی‌گناهی را به اعدام محکوم کند، او به نوبه خود در برابر بزرگترین قاضی متهم و محکوم خواهد شد، که این قانون جهانی است که هیچ گونه جانبداری و پارتی‌بازی نمی‌شناسد.

* * *

نسیم الهام تو همه ابرها را کنار زده است و آسمان اندیشه‌های من اکنون صاف و پاک است و با چشمانی پاک تو را در همه جا می‌بینم. پرتوهای خورشید مبارک تو در اعماق وجودم نفوذ می‌کند و با گرسنگی نسل‌ها، از نور مبارک تو تغذیه می‌شوم.

* * *

در این دنیای بی‌ثبات، خطرناک و نامطمئن، کاملاً احساس تنهایی می‌کنی. تنها خداست که هرگز تو را رها نمی‌کند و امیدهایت را ناامید نمی‌کند.

پروردگارا، مرا برکت ده تا بتوانم بذرهای قدرت و موفقیت معنوی را در درون خود پرورش دهم و از آن قدرت در راه‌هایی که تو را خشنود می‌سازد، استفاده کنم.

* * *

پروردگارا، در خلوت افکارم، مشتاق شنیدن صدای تو هستم، صداهای دنیوی را که در خاطرم لانه کرده‌اند از من دور کن، مشتاق شنیدن صدای آرام تو هستم که در اعماق روحم طنین‌انداز می‌شود، وجودم را در بر بگیر و بگذار حضور مبارک تو را در درون و پیرامونم احساس کنم.

* * *

به راحتی می‌توان تشخیص داد که آیا یک فرد از نظر فکری در محیطی آرام پرورش یافته است یا در محیطی پر از نزاع و درگیری.

* * *

ترس‌های درونی، پریشانی روانی یا اضطراب ناشی از معاشرت با دوستان و اقوام نامناسب، همگی در ایجاد ذهنی آشفته و خلق و خویی آشفته نقش دارند. از سوی دیگر، افرادی که خلق و خوی آرام و مسالمت‌آمیزی دارند، به ایجاد یک طرز فکر سالم و جذاب کمک می‌کنند.

* * *

خداوند ما را می‌آزماید تا عزممان را تقویت کند، نه اینکه ما را بشکند. اگر تمام اعتمادمان را به جسم معطوف کنیم، جهل ما را نابود می‌کند. کسانی که در جستجوی حقیقت پشتکار دارند، حیات جاودان می‌یابند. این دنیا کوره‌ای سوزان است که در آن روح ما آبدیده می‌شود و به صورت فولادی از خرد و قدرت معنوی بیرون می‌آید.

انسان‌ها دارای پتانسیل‌های بکری هستند - تمام قدرتی که نیاز دارند، خداوند به آنها قدرت عقل عطا کرده است تا خود را از محدودیت‌های دنیوی که آنها را مقید می‌کند و اسیر عادات و امیال نگه می‌دارد، آزاد کنند. به کسانی که امروز تصمیم می‌گیرند اجازه ندهند چالش‌های زندگی اراده‌شان را بشکند و مانع پیشرفتشان شود، توانایی غلبه بر آنها داده خواهد شد.

* * *

به اسم صداقت، تمام اسرارت را برای دیگران فاش نکن. اگر نقاط ضعفت را برای کسانی که بی‌احتیاط هستند آشکار کنی، آنها از فرصت استفاده می‌کنند و وقتی می‌خواهند به تو آسیب بزنند، تو را مسخره می‌کنند. چرا چیزی به آنها بدهی که بتوانند علیه تو استفاده کنند و باعث درد و رنج تو شوند؟

* * *

ای نوشیدنی گوارای قلبم، بارها و بارها تو را می‌نوشم، با این حال بطری آگاهی من همیشه لبریز است. نام این نوشیدنی مبارک را نمی‌دانم، اما می‌دانم که شهد عشق الهی است که شادی معنوی تازه‌ای را به من می‌بخشد.

شادی معنوی همواره در حال تجدید است زیرا از آرزوهای زودگذر زاده نمی‌شود. این شادی در لحظاتی در روح مشتاق تجلی می‌یابد که اضطراب‌های ذهنی ذوب می‌شوند و عادات مضر و تمایلات نگران‌کننده در پرتو آرامش درونی که از اعماق بینش روح سرچشمه می‌گیرد، ناپدید می‌شوند.

* * *

هیچ مقایسه‌ای بین ثروتمندان زمینی و ثروتمندان روحانی وجود ندارد، زیرا ثروتمندان روحانی در نظر خداوند ثروتمندترین ثروتمندان هستند.

امروز، تصمیم می‌گیرم که تسلیم ناامیدی، سرخوردگی و پشیمانی ناشی از امیدهای از دست رفته و رویاهای تحقق نیافته نشوم. به جای اینکه به خودم اجازه دهم در بند و محدود بمانم، مطابق با فرامین خرد زندگی خواهم کرد و می‌دانم که با انجام این کار، شادی مورد نظر خود را خواهم یافت.

* * *

پروردگارا، از تو سپاسگزارم که همیشه به یاد من هستی، حتی زمانی که من تو را یاد نمی‌کنم، و مرا سرشار از سپاسگزاری برای نعمت‌هایی که به من عطا کرده‌ای، قرار می‌دهی. مرا برکت ده تا بتوانم با یاد دائمی تو زندگی کنم.

* * *

وقتی آگاهی از تعصب پاک شود و از توهمات رهایی یابد، به درکی دست خواهیم یافت که نه تنها در زمان‌های خاص، بلکه هر روز از زندگی‌مان با تجدید نشاط و جوانی بدن‌هایمان، تقویت افکارمان و سرشار کردن روحمان از جریان‌های خرد و شادی، به ما الهام می‌بخشد.

* * *

عادت به گفتن حقیقت بدون گفتن حرف‌های غیرضروری را در خود پرورش دهید و از گفتن هر چیزی که ممکن است به دیگران آسیب برساند یا در راستای حقیقت نباشد، خودداری کنید.

* * *

بیشتر تاجران نه در پول درآوردن کارآمد هستند، نه در مدیریت کسب و کارشان موفقند و نه شوهران خردمندی هستند، زیرا وقتی در دفتر کارشان هستند، درگیر مشکلات خانگی با همسرانشان هستند و وقتی در خانه هستند، ذهنشان درگیر مشکلات کاری‌شان است. نباید سعی کرد همزمان روی بیش از یک چیز تمرکز کرد.

* * *

اگر فردی که در اشتباه است تصمیم بگیرد که خود را اصلاح کند و با معاشرت با افراد خوب، شرایط خود را به سمت بهتر شدن تغییر دهد، به سمت بهتر شدن تغییر خواهد کرد، در حالی که یک فرد معنوی در معاشرت با کسانی که انگیزه‌های نادرست و گرایش‌های شیطانی دارند، معنویت خود را از دست می‌دهد و به قهقرا می‌رود.

* * *

به یاد داشته باشید که میل به نزدیک شدن به خدا بزرگترین و والاترین کاربرد اراده است، زیرا تنها خدا ابدی و جاودان است و همه خوبی‌ها از اوست. اراده خود را پرورش دهید و از خواسته‌های مضر دوری کنید؛ از اراده خود برای تحقق آنها استفاده نکنید، زیرا این یک تلاش بیهوده و اتلاف انرژی است. وظایف خود را در این زندگی به بهترین شکل ممکن انجام دهید، در حالی که همزمان زندگی را به عنوان یک رویای زودگذر می‌بینید. عزم خود را جزم کنید و اراده خود را بر دانش خدا بنا کنید.

* * *

اگر انسان زندگی خود را با خرد و بصیرت بگذراند، درخواهد یافت که مرگ پاداش و گذار به وضعیتی بهتر در جهانی بهتر است.

* * *

استاد پاراماهانسا به یکی از شاگردانش چنین نصیحتی کرد:

یک‌جانبه‌نگر نباشید؛ در عوض، زندگی‌ای با نظم و تعادل داشته باشید و وظایف خود را اولویت‌بندی کنید. وظیفه، کاری است که با میل و رغبت واقعی انجام می‌شود، نه با کینه یا احساس الزام. در حالی که آگاهی معنوی و اخلاقی باید در اولویت باشد، وظیفه مادی نباید نادیده گرفته شود، زیرا بسیار مهم است و باید با تعهدات اجتماعی، ملی و بین‌المللی تقویت شود.

* * *

«و از همه مهم‌تر، با خودت صادق باش»

این عبارت، تاج فهرستی از نصایح معروفی است که در نمایشنامه هملت شکسپیر به پولونیوس داده شده است و از جمله به معنای صادق بودن با خود و انجام ندادن کاری است که در اعماق وجودمان احساس می‌کنیم اشتباه است. در واقع، یک وجدان پاک و زنده به صاحبش شادی و قدرتی می‌بخشد که از نظر ارزش و اهمیت، از تمام گنجینه‌های جهان فراتر می‌رود.

* * *

قدرت تمرکز عالی، طوفان‌های اضطراب را آرام می‌کند، از شدت نگرانی‌ها می‌کاهد، امیال سرکش را مهار می‌کند و خرد الهی را که تغییر نمی‌کند یا دگرگون نمی‌کند، جذب می‌کند.

* * *

موفقیت به سرنوشت یا شانس بستگی ندارد، بلکه به خود-هماهنگی، از طریق تفکر، با قوانین کیهان بستگی دارد.

* * *

هیچ چیز و هیچ کس نباید اجازه داشته باشد که تخت قلب را اشغال کند، قلبی که باید تنها به خدا اختصاص داده شود.

* * *

خلق و خوی فرد، احساسات او را سرد و درک او را ناقص می‌کند و باعث می‌شود نتواند با دیگران کنار بیاید.

* * *

زندگی در خانه باید بهشت باشد، اما بدخلقی می‌تواند آن را به جهنم تبدیل کند. شوهر ممکن است از محل کار به خانه بیاید و همسرش را افسرده و ناراحت ببیند، که این امر باعث می‌شود نتواند با او ارتباط برقرار کند یا ممکن است با خلق و خوی بد به خانه برگردد، که این امر باعث می‌شود همسرش نتواند با او ارتباط برقرار کند. بنابراین، بسیاری از مشکلات به دلیل بدخلقی برای دیگران پیش می‌آید.

وقتی یکی از اعضای خانواده از خشم یا بی‌تفاوتی در جوش و خروش است، شما فوراً تحت تأثیر خلق و خوی او قرار می‌گیرید. یا ممکن است به کسی که روحیه‌ی خوبی دارد نزدیک شوید، اما او را بدخلق و اهل جر و بحث بیابید و او کلمات آزاردهنده‌ای به زبان بیاورد که فوراً شادی شما را از بین ببرد و باعث شود بخواهید از او فاصله بگیرید.

به شخصیت دیگران توجه نکن و نگذار روی تو تأثیر بگذارند.

* * *

من در زندگی با آزمایش‌های زیادی روبرو شده‌ام و سخت‌ترین آنها با افرادی بوده که در مورد من قضاوت نادرستی داشته‌اند. من افرادی را دیده‌ام که دوستشان داشته‌ام و قلب خود را به آنها داده‌ام تا مرا بد بفهمند و علیه من شوند. اما این در روح من تلخی ایجاد نکرد، زیرا تلخی، درک را تیره می‌کند.

من به خودم اجازه نمی‌دهم که از سوءتفاهم دیگران در مورد خودم رنجیده شوم، بلکه در عوض سعی می‌کنم اگر پذیرای من باشند و برایشان نیت خوب و آرزوهای خوب بفرستند، به آنها کمک کنم.

* * *

اعمال صالح مانند نوشیدن شهد شیرین و دلپذیر نیکی است، در حالی که اعمال شیطانی ماهیتی خصمانه دارند، مانند خوردن عسل مسموم. از اعمال و رفتارهایی که به سلامتی آسیب می‌رسانند و منجر به پریشانی روانی و جهل می‌شوند، باید کاملاً اجتناب شود. افراط بی‌مورد در مصرف مواد مضر از هر نوع، دروازه‌ای است که از طریق آن مشکلات روانی، بیماری‌ها و دردهای جسمی وارد می‌شوند.

* * *

ای معشوق الهی من
تو سرچشمه مهری که از قلب دوستی جاری می‌شود، و پرتوهای پنهان گرمی که جوانه‌های احساسات را در دل دوستان می‌گشاید.
و اشعاری پراحساس که نجابت، وفاداری و فداکاری را ستایش می‌کنند
* * *
هر چه بیشتر دلسوزی و حسن نیت خود را به دیگران ابراز کنم، کانال‌های معنوی بیشتری را باز می‌کنم که از طریق آنها عشق خدا به سوی من جاری می‌شود. عشق الهی آهنربایی است که بزرگترین خوبی‌ها را جذب و به ارمغان می‌آورد.
* * *
برای یک فرد ضروری است که تصمیم بگیرد آرامش و سکون درونی خود را حفظ کند، حتی اگر با اقوام دردسرساز زندگی می‌کند، برای کارفرمایی سخت‌گیر کار می‌کند، با کسانی که آنها را دشمن می‌داند سر و کار دارد یا با هر یک از آزمایش‌های زندگی روبرو می‌شود. اگر آنها در زندگی روزمره خود با این تصمیم خود پایدار بمانند و پس از چند روز از چنین تجربیاتی دلسرد نشوند، به تعادل درونی دست می‌یابند و شادی روانی پیدا می‌کنند.
* * *
شر و گناه ذاتی طبیعت انسان نیستند، بلکه از بیرون وارد می‌شوند و در درون خود او کاشته می‌شوند.
* * *
طلای مدفون در زیر گل و لای، جوهر خود را از دست نمی‌دهد؛ به محض اینکه گل و لای از آن جدا شود، با خلوص طبیعی خود می‌درخشد. به همین ترتیب، نیکی در روح انسان وجود دارد، علیرغم لایه‌های جهل که آن را پوشانده و مبهم می‌کند. مهم نیست که طلای روح چقدر توسط گل و لای ضخیم و سفت جهل کدر شود، فقط باید آن گل و لای را با آب خرد بشوییم تا درخشش زیبای طلای واقعی روح آشکار شود.
* * *
مردم اغلب روی انتقاد از یکدیگر تمرکز می‌کنند و به همین دلیل است که متوجه ویژگی‌های خوبی که طرف مقابل دارد نمی‌شوند.
* * *
جهل به طور مساوی در شرق و غرب وجود دارد. وقتی جاهلان شرق و غرب با هم ملاقات می‌کنند، با هم مشاجره می‌کنند و نمی‌توانند به توافق برسند و بدون گوش دادن یا احترام به دیدگاه‌های دیگر، حتی اگر درست باشند، غرور و خودپسندی خود را ستایش می‌کنند. با این حال، وقتی

خردمندان شرق و غرب با هم ملاقات می‌کنند، مسائل را به طور عینی بررسی می‌کنند و برای همکاری مثمر ثمر که به نفع همه است، تلاش می‌کنند.

* * *

خداوند به ما روح، ذهن و بدن داده است و ما باید این موهبت‌ها را به شیوه‌ای هماهنگ و متعادل پرورش دهیم. نباید به خودمان اجازه دهیم که برده محیط یا زندانی عادت شویم.

* * *

والدینی که از نظر معنوی پرورش یافته‌اند، می‌توانند با پرورش فرزندانی با گرایش‌های معنوی و با اتخاذ یک سبک زندگی معتدل که با تفکر و انضباط شخصی مشخص می‌شود، به جهان کمک کنند.

* * *

آرزو، میلی است که توانایی برآورده شدن ندارد، در حالی که نیت قوی‌تر از آرزو است. از سوی دیگر، اراده نیروی محرکه آن میل است که با انرژی فعال برای به ثمر رساندن آن همراه است. این امر مستلزم تلاش متمرکز و مداوم تا زمان تحقق میل است. چه تعداد کمی از مردم واقعاً آرزو می‌کنند و به آنچه می‌خواهند می‌رسند! البته، نباید از اراده برای انجام اعمال شرم‌آور و نکوهیده استفاده کرد، زیرا این امر از هدف واقعی اراده تخطی می‌کند و عواقب نامطلوب و مضری به همراه دارد. اراده انسان باید با خرد و بصیرت هدایت شود و به روشن بینی و قرب به خدا منجر شود.

* * *

هر آنچه در این زندگی زیبا و ارزشمند است، اغلب در معادنی پوشیده از رمز و راز پنهان است. جواهرات کمیاب به سختی به راحتی یافت می‌شوند و گنجینه‌های گرانبهای معنوی باید با ابزار فهم و خرد از زیر خاک بیرون کشیده و استخراج شوند.

* * *

شاد کردن دیگران از طریق کلمات محبت‌آمیز و نصیحت‌های صادقانه، نشانه‌های بزرگی واقعی هستند. برعکس، آسیب رساندن به دیگران با سخنان طعنه‌آمیز، نگاه‌های منفی و پیشنهادهای خودخواهانه، نشانه‌ی بدخواهی است. نگاه آزاردهنده و نفس خشمگین، زخم عمیق‌تری نسبت به یک مشت یا ضربه‌ی دردناک ایجاد می‌کند. تمسخر و استهزا، روحیه‌ی سرکشی و خشم را در خطاکاران آشکار می‌کند، در حالی که پیشنهادهای دوستانه، پشیمانی و شگفتی را برمی‌انگیزد.

* * *

گاهی خداوند خود را به عنوان نوری عظیم، یا صدایی کیهانی، یا شادی بی‌کران، یا عشقی با نهایت شیرینی، یا فهم، خرد و دانش، به دوستدارانش آشکار می‌کند. نور او مانند بال‌های کیهانی در ابدیت گسترش می‌یابد و گسترده می‌شود، و گاهی من این زمین را همچون رویایی در قلب آن نور می‌بینم، و بدین ترتیب دریافتم که جهان یک رویا است.

* * *

ما باید تمام تلاش خود را بکنیم تا قلب‌هایمان را با خرد پاک کنیم و آنها را با عشق خدا تطهیر کنیم و درک کنیم که همه ما برادر و خواهر هستیم و با هم به سوی خانه آسمانی خود گام برمی‌داریم.

* * *

بزرگترین خوشبختی شما در آمادگی مداوم شما برای یادگیری و عمل صحیح نهفته است. هر چه بیشتر خودتان را بهبود ببخشید، بیشتر به بهبود اطرافیانتان کمک می‌کنید. کسی که خودش را بهبود می‌بخشد، همیشه خوشحال است و هرچه شادتر باشید، اطرافیانتان را شادتر می‌کنید.

* * *

بیایید با هم برای سیر کردن گرسنگان، تهیه لباس و دارو برای نیازمندان، تسلی دادن به داغداران، پاک کردن اشک محرومان، شادی بخشیدن به روحشان و نشاندن لبخند بر لبانشان تلاش کنیم.

* * *

اگر خداوند عشق خود را در قلب مادران قرار نداده بود، آنها نمی‌توانستند فرزندانشان را دوست داشته باشند. عشق الهی در قلب مادران جاری است. خانه به دلیل حضور مادر جهانی در قالب یک مادر انسانی، سرشار از لطف و رحمت است و ما باید شعله عشق مادرانه را در قلب‌هایمان زنده نگه داریم.

* * *

زندگی در اینجا تا زمانی که به ساحل امن نرسیم، بی‌ثمر و آشفته به نظر می‌رسد. نباید امیدهایمان را به اهداف زودگذر دنیوی و دلبستگی‌های مادی شکننده ببندیم. چنین پیوندهای سستی ناخودآگاه ما را از هدف نهایی‌مان دور می‌کند، همانطور که ما را از خود واقعی‌مان دور می‌کند.

* * *

صدای خدا در ورای ظواهر زندگی نهفته است، پیوسته ما را فرا می‌خواند و از گل‌ها، کتاب‌های مقدس و وجدان‌هایمان با ما سخن می‌گوید، و از طریق تمام چیزهای زیبایی که زندگی را ارزشمند می‌کنند، جلال او در آرامش معنوی که روح احساس می‌کند و در تلاش جدی ذهن برای هماهنگی با او آشکار می‌شود.

* * *

پروردگارا، مرا عقابی از پیشرفت معنوی بساز که بر فراز کوچه‌های غبارآلود کوته‌بینی و اغراق در عقاید و باورها اوج می‌گیرد.

مرا به لایه‌های بالاتر و بالاتر فرا بخوان، فراتر از لرزش‌های زمین و ابرهایی که نور خورشید را مسدود می‌کنند

بگذار با بال‌های تعادل به آسمان‌های بلند ادراکات والا پرواز کنم

فراتر از همه طوفان‌ها و تندبادها، من به جستجوی لانه آسمانی خواهم رفت

پروردگارا، مرا عقابی در مسیر پیشرفت معنوی قرار بده، که همواره با اشتیاق و اشتیاق تو را جستجو می‌کند.

پروردگارا، ما را با نسیم دل‌انگیز حضورت طراوت ببخش، ما را از اشتیاق حضور باشکوهت لبریز کن، و بگذار وجودمان با حکمت الهی‌ات غنی شود. بگذار نور مقدس تو را در هر جنبه‌ای از زندگی‌مان احساس کنیم، عزممان را تقویت کن، تاریکی‌مان را از بین ببر، ما را سرشار از آرامش و خوش‌بینی کن، و به ما انرژی بده تا کارهای نیک انجام دهیم.

* * *

هر کس با قلبی سرشار از مهربانی و سخاوت به دیگران کمک مادی و معنوی کند، خواهد دید که آنچه می‌دهد به خودش بازمی‌گردد و این قانون عمل است که در مورد قلب‌ها صدق می‌کند.

* * *

آنچه انسان نسبت به دیگران احساس می‌کند، ارتعاشات مداومی در فضا ایجاد می‌کند و به همان میزان همدلی و مهربانی را به خود جذب می‌کند. کسی که کسانی را که به او بدی کرده‌اند می‌بخشد، بخشش و بردباری را برای خود جذب خواهد کرد.

* * *

همانطور که نمی‌توان از پشت تلفن خراب صحبت کرد، نمی‌توان دعاها را به طور مؤثر از طریق ذهنی که در اثر ضربات چکش اضطراب، نگرانی، نارضایتی و دلبستگی به شکوه‌های زودگذر دنیوی فلج شده است، پخش کرد. بلکه، آن ذهن را می‌توان از طریق آرامش و سکون عمیق ترمیم کرد و بدین ترتیب ظرفیت آن را برای انتقال نداهای معنوی و دریافت برکات و بینش‌های والا افزایش داد.

* * *

در این دنیای بی‌ثبات، خطرناک و نامطمئن، کاملاً احساس تنهایی می‌کنی. تنها خداست که هرگز تو را رها نمی‌کند و امیدهایت را ناامید نمی‌کند.

* * *

پروردگارا، مرا با پاکی شفاف کن تا بتوانم نور شفابخش تو را در درونم منعکس کنم.

آینه ذهنم را که از اضطراب می‌لرزد، آرام کن تا چهره بی‌کرانت را منعکس کند.

دریچه‌های ایمان را به روی روحم بگشا تا عطر آرامش تو را استشمام کنم.

ای آنکه در خود می‌درخشی! ای آنکه شکوه و جلالی وصف‌ناپذیر داری! در چشمان مشتاق من بنگر تا در جهان جز تو چیزی نبینم!

* * *

صداهای مختلف تأثیرات متفاوتی بر سیستم عصبی دارند. صداهای ناموزون تأثیر تحریک‌کننده‌ای بر اعصاب دارند، در حالی که صداهای هارمونیک با بیدار کردن نیروی حیاتی، بافت‌های شل و تحلیل‌رفته سیستم عصبی را فعال می‌کنند.

بنابراین، کلامی دلنشین و لطیف، آهنگی الهام‌بخش و صدایی از حکمت که در محراب روح زمزمه می‌شود، همگی تأثیری عمیق و غیرقابل تصور بر روح انسان دارند.

زندگی مانند سفری کوتاه [به درون جنگل] است. به محض اینکه ناهار آماده و روی میز گذاشته می‌شود، هیولایی از راه می‌رسد و همه را مجبور به ترک آنجا می‌کند. اکثر مردم اینگونه زندگی می‌کنند. آنها سخت کار می‌کنند تا پولی جمع کنند و به خوشبختی و امنیت برسند، اما ناگهان هیولای بیماری و سایر بلایا به آنها حمله می‌کند، قلبشان می‌ایستد و مجبور به ترک آنجا می‌شوند. مردم مجبور نیستند اینگونه زندگی کنند و اجازه دهند کارهای بی‌پایان وقتشان را بدزدد و آنها را به بردگی بگیرد. سال‌های زیادی به این شکل گذشته است. به کسانی که تصمیم می‌گیرند نگذارند مشکلات آنها را عقب نگه دارد، قدرت غلبه بر آنها داده خواهد شد.

* * *

به عنوان یک قاعده کلی، کلمه "غذا" فقط در رابطه با تغذیه جسمی استفاده می‌شود، اما انواع دیگری از تغذیه نیز وجود دارد، مانند فعالیت فکری، تمرکز ذهنی و خرد معنوی. نوع اول (غذا) بدن را تغذیه می‌کند، نوع دوم (تمرکز ذهنی) ذهن را تغذیه می‌کند و نوع سوم (خرد معنوی) روح را تغذیه می‌کند.

* * *

آیا تا به حال سعی کرده‌اید آن «چیز دیگر» گریزان، آن سرابِ همیشه در حال تغییر و ناپدید شدن در بیابان را که حتی پس از برآورده شدن تمام آرزوهایتان هنوز آن را حس می‌کنید، به دست آورید؟ انسان‌ها تا زمانی که چیزی را به دست نیاورند، آرزویش را دارند، اما وقتی به آن دست یابند، ناگزیر از آن خسته می‌شوند و چیز دیگری را طلب می‌کنند. حتی اگر زندگی هر آنچه را که دلشان می‌خواهد - ثروت، قدرت، دوستان - به کسی عطا کند، سرانجام احساس نارضایتی می‌کنند و شروع به جستجوی بیشتر می‌کنند. اما یک چیز وجود دارد که انسان هرگز از آن خسته نمی‌شود و وقتی آن را پیدا کند، هیچ چیز دیگری را آرزو نمی‌کند و هرگز آن را با هیچ چیز دیگری عوض نمی‌کند: شادی خالص روح، که در عمیق‌ترین زوایای وجودش ساکن است.

* * *

جهان در طول تاریخ متزلزل و بی‌ثبات شده است. در جنگ، جهان به مکانی برای رنج و درد میلیون‌ها نفر تبدیل می‌شود. خوشبختی واقعی و پایدار در تجربه حضور الهی نهفته است و هیچ خوشبختی یا منفعتی بزرگتر از دستیابی به آن خوشبختی نیست.

* * *

چرا مردم کارهایی را انجام می‌دهند که لذت کمی دارند و دردسر زیادی دارند؟

پاسخ «عادت» است که عامل تعیین‌کننده در سرنوشت انسان است. بسیاری از مردم با وجود آگاهی از درد و زیانی که اعمال مضر ایجاد می‌کنند، به دلیل چنگال آهنین عادت، بر آنها اصرار می‌ورزند. شتر بوته‌های خار را می‌خورد، اگرچه از دهانش خون می‌آید. فرد لذت‌جو، با وجود آسیبی که به سلامتی‌اش وارد می‌کند، در لذت‌های خود غرق می‌شود. الکلی تا سر حد مرگ می‌نوشد، غافل از شادی معنوی درونش که با هیچ لذت دیگری قابل مقایسه نیست. فرد حریص با دنبال کردن بی‌وقفه دارایی‌های مادی، خوشبختی خود را نابود می‌کند، غافل از اینکه اگر مدتی تأمل کند، به خوشبختی‌ای دست می‌یابد که با طلا نمی‌توان خرید.

* * *

در نور مقدس تو، من برای همیشه بیدار خواهم ماند و از دیدن چهره مبارک تو برای همیشه لذت خواهم برد.

من عشق را از میان احساسات زودگذر جستجو کردم و پس از سرگردانی در بیابان‌های عشق محدود انسانی، سرانجام واحه عشق الهی را یافتم.

تفکرات معنوی
برای معلم خردمند پارامهانسا یوگاناندا

خداوند مخزن حکمت الهی است که وسعت آن بی‌حد و حصر و محتوای آن پایان‌ناپذیر است، و نفوس انسان‌ها مجاری جریان آن حکمت هستند.
کانال‌های پهن و باز و کانال‌های باریک و زنگ‌زده وجود دارد. هرچه کانال بزرگتر باشد، فیض الهی بیشتر و فراوان‌تر جریان می‌یابد.
* * *
درد برای افراد باهوش و مشتاق یادگیری درس‌های مفیدی دارد، اما برای افراد شاکی و ناراضی به یک ستمگر ظالم تبدیل می‌شود.
درد می‌تواند تقریباً هر چیزی به ما بیاموزد. درس‌های آن ما را به توسعه‌ی قوه‌ی تشخیص، خویشتن‌داری، بی‌تفاوتی، اخلاق و افزایش آگاهی ترغیب می‌کند.
برای مثال، درد معده به ما می‌گوید که پرخوری نکنیم و مراقب آنچه مصرف می‌کنیم باشیم.
درد ناشی از از دست دادن دارایی‌ها یا عزیزان، ماهیت موقتی همه چیز را در این دنیای توهمات به ما یادآوری می‌کند.
عواقب اعمال نادرست ما را برمی‌انگیزد تا درست را از نادرست تشخیص دهیم
اما چرا مردم از خرد درس نمی‌گیرند؟ در آن صورت، خود را در معرض تنبیه دردناک و غیرضروریِ از سوی ستمگر درد قرار نمی‌دهند!
* * *
ای معشوق الهی من
تو در هر گوشه ای از جهان هستی حضور داریِ
او در دل گل‌ها و رزها پنهان شده است
از پنجره ماه به من خیره شده است
از پشت پرده طبیعت
و اوهام از من پنهان بودند
حتی یک چشم به هم زدن هم از من غافل نشو
* * *
مردم فکر می‌کنند زهد یعنی خود را محروم کردن، اما این کاملاً درست نیست. من از آرزوهای کوچک برای بزرگترین گنج هستی دست کشیدم.
* * *

انسان در جستجوی مداوم خود برای خوشبختی - از طریق ابزارهای نکوهیده یا درست - در واقع به دنبال شادی معنوی است.

دو نوع شادی وجود دارد: شادی کاذب و شادی حقیقی

شادی کاذب، غم و درد به دنبال دارد، در حالی که پایان شادی واقعی همیشه شاد است، حتی اگر آغاز آن غم انگیز یا دلسرد کننده بوده باشد.

خداوند شادی پایدار است و وقتی جوینده او را بیابد، آن چیز دیگری را که پیوسته در جستجویش بوده، بی وقفه خواهد یافت، حتی پس از رسیدن به آرزوهایی که فکر می‌کرده برایش شادی می‌آورد.

در این شادیِ همواره نوشونده، جوینده، تمام شادی‌ای را که در تمام چیزهای دیگر جستجو می‌کرد، خواهد یافت.

* * *

فردا را امروز تعیین می‌کند، بنابراین زندگی‌ام را تجزیه و تحلیل می‌کنم و می‌فهمم که چیست، و سپس راه‌هایی برای تبدیل آن به آنچه باید باشد، ابداع می‌کنم.

امروز روحیه ابتکار را در خود پرورش خواهم داد، زیرا کسی که ابتکار عمل را به دست می‌گیرد، مانند شهابی نافذ است که از هیچ، چیزی می‌آفریند.

این باعث می‌شود غیرممکن‌ها از طریق قدرت روح خلاق بزرگ، ممکن به نظر برسند.

* * *

قدرت خدا در هر اتم وجود من، در هر سلول زنده، در هر عصب، و در مغز و بافت‌ها وجود دارد.

من خوبم چون آن نیروی مقدس در تمام اعضای بدنم نفوذ می‌کند.

* * *

هر کس بتواند آرامش خود را حفظ کند و وظایف خود را با آرامش انجام دهد، خود را به روح جهانی که آرامشش وجود را پر می‌کند، متصل کرده است.

مهم نیست وقایع زندگی چقدر سخت باشند و مهم نیست تجربیات چقدر دشوار به نظر برسند، وضعیت روانی باید آرامش را منعکس کند و ذهن باید تعادل خود را حفظ کند.

نه شکست وحشتناک باید پایه‌های روح را بلرزاند و نه موفقیت درخشان باید آن را به وجد آورد.

هر کس آرامش و خونسردی خود را - واقعاً، نه تظاهر - نشان دهد، به ساحل آرامش و صلح حقیقی رسیده است که تأثیرات بیرونی نمی‌تواند آن را مختل کند.

هر کسی که می‌خواهد به سمت بهتر شدن تغییر کند، باید اراده‌ای قوی، خاموش و آرام در خود پرورش دهد و از تصمیمات خوب دست نکشد.

فکر کردن به خدا در حین فعالیت و تبدیل این عمل به بخشی از زندگی روزمره، فوق‌العاده است.

* * *

برخی از کسانی که مشتاق یادگیری هستند، مسافت کوتاهی را در مسیر طی می‌کنند، سپس اشتیاق خود را از دست می‌دهند، جهت را تغییر می‌دهند و تصمیمات خود را فراموش می‌کنند.

برخی دیگر تمام تلاش خود را می‌کنند تا سفر را ادامه دهند، با وجود اینکه گاهی اوقات تسلیم عادت‌های قدیمی می‌شوند، اما با این وجود به راه رفتن و تلاش ادامه می‌دهند، بنابراین تمایلاتشان اصلاح می‌شود و با گذشت روزها قوی، سالم و پرانرژی می‌شوند.

* * *

تفکر مثبت منجر به دیدن قدرت الهی نادیده می‌شود که می‌تواند دریچه‌های فکری کوچک و ادراکات حسی محدود را گسترش دهد، و شاهد جرقه‌هایی از بزرگترین خیر باشد، و دریچه‌ای بزرگ با پهنای نامحدود را بگشاید که از طریق آن می‌توان حضور الهی را با تمام شکوه و فراوانی الهی‌اش در همه جا مشاهده کرد.

آرامش چیزی است که تمام جهان به آن نیاز دارد، به خصوص کسانی که در مسیر تفکر گام برمی‌دارند و می‌خواهند به افق‌های والای معنوی دست یابند.

تلاش‌های معنوی که در سکوت و آرامش انجام می‌شوند، معمولاً مؤثر و ثمربخش هستند، زیرا وقتی حرکات فیزیکی متوقف می‌شوند، افکار فعال می‌شوند و انرژی‌های معنوی خفته بیدار می‌شوند.

* * *

ما نباید از اشتباهات خود دلسرد یا ناامید شویم، بلکه باید همیشه به جنبه‌های مثبت تجربیات خود نگاه کنیم و از آنها درس بگیریم و هر اتفاقی که می‌افتد، برای کمک و راهنمایی به خدا روی آوریم.

* * *

یک شاگرد جدید فکر می‌کرد که می‌تواند آموزه‌های معنوی را تنها از طریق مطالعه نظری درک کند، و علاوه بر این، مشتاق آموزش به دیگران نیز بود، بنابراین استاد پاراماهانسا به او گفت:

«آگاهی معنوی یک پیوند بیرونی (مانند یک گیاه) نیست، بلکه رشد و توسعه‌ای از درون است.»

* * *

پیام زیر توسط استاد پاراماهانسا یوگاناندا در ژانویه ۱۹۴۴ خطاب به شاگردانش، در حالی که مشغول نوشتن کتاب خود، زندگینامه یک یوگی ، بود، ارسال شد. این کتاب به ۳۵ زبان ترجمه شده و از زمان انتشارش حدود ۷۰ سال پیش، همچنان چاپ و محبوب است.

دوستان عزیزم:

آزادیِ انتخاب عمدتاً شامل انواع آرزوها، امیال، نیات و اراده است. با این حال، باید بین آزادیِ انتخاب واقعی و مظاهر کمتر آن تمایز قائل شد.

تلاش‌ها، قدرت و تمام اعمال فیزیکی، اخلاقیِ و معنوی ما به طور مداوم از طریق اراده آغاز و عمل می‌کنند.

اراده شامل چرخه‌های مداوم عزم راسخ و فعالیت‌هایی است که حول یک میل متمرکز شده‌اند، تا زمانی که به درجه کافی از قدرت برای دستیابی به نتیجه مطلوب برسند.

من از کتابی که دارم می‌نویسم درس بزرگی گرفتم، چون قبلاً بدون مرور نوشته‌هایم می‌نوشتم، اما مجبور بودم هر پاراگراف از زندگینامه‌ام را مرور کنم و از برگشتن به آن تست‌های فوق‌العاده هنگام مرور دوباره کتاب لذت بردم.

من در این زندگی ماجراجویی‌های زیادی داشته‌ام، سخنرانی کرده‌ام، ساختمان ساخته‌ام و نقاشی کرده‌ام، و راز موفقیت من همیشه اراده بوده است.

هر کاری که سعی کردم با اراده انجام دهم، به نتیجه رسیده است و به شما اطمینان می‌دهم که اگر مصمم به انجام کاری باشید، با کمک خداوند به آن خواهید رسید.

ما باید شادی الهی را با دیگران به اشتراک بگذاریم هیچ چیز زیباتر از این نیست که از صمیم قلب درباره خدا صحبت کنیم.

اگر بتوانید کسی را متقاعد کنید که راه گناه به دره مرگ منتهی می‌شود و راه مراقبه و پیروی از قوانین الهی به زندگی ابدی می‌انجامد، زندگی او را بیش از زمانی که یک میلیون دلار به او داده بودید، غنی کرده‌اید.

پول زودگذر است، اما شناخت خدا با ما می‌ماند و ما را تا جهان دیگر همراهیِ می‌کند. بنابراین، هر وقت کسی را می‌بینم که برای شناخت خدا تلاش می‌کند و تمام تلاش خود را می‌کند، احساس شادی زیادی می‌کنم.

اگرچه من در دنیا کارهای زیادی را برنامه‌ریزی و انجام می‌دهم، اما این کارها را برای خشنودی خدا انجام می‌دهم. حتی در بحبوحه کار و شلوغی خواسته‌ها، زمزمه می‌کنم: «کجایی، پروردگار؟» و تمام دنیا تغییر می‌کند و من نوری عظیم می‌بینم.

من حباب کوچکی در آن اقیانوس نورانی هستم، و چه شادی بزرگی!

* * *

ما نباید افکارمان را به چیزهای غم‌انگیز و وحشتناک این زندگی محدود کنیم. خرد ایجاب می‌کند که افکار و احساساتمان را به قدرت الهی ابدی که تغییر نمی‌کند یا دگرگون نمی‌کند، معطوف کنیم.

خودت را ضعیف و ناتوان ندان، زیرا مغز تو انرژی عظیمی را ذخیره می‌کند که برای تأمین برق یک شهر بزرگ به مدت دو روز کامل کافی است، و با این حال می‌گویی که خسته شده‌ای؟!

وقتی برای رسیدن به موفقیت تلاش می‌کنید، از هر فرصتی که در دسترس دارید، بدون اینکه دیگران را کنار بزنید، استفاده کنید.

یک بار داشتم در خیابانی در بوستون قدم می‌زدم و آن طرف خیابانی که برای عابران پیاده تعیین شده بود و من در آن راه می‌رفتم، پر از عابر پیاده بود و تقریباً همه آنها جلوی من بودند، طوری که عبور از کسی دشوار بود. با این وجود، بین خودم تصمیم گرفتم که بدون هل دادن کسی، در جلوی جمعیت باشم.

شروع کردم به جستجوی فرصت‌ها و اینجا و آنجا دنبال جاهای خالی بین عابران پیاده گشتم، و از این فرصت‌ها استفاده کردم تا به خواسته‌ام رسیدم و بدون اینکه کسی را جا بگذارم، نفر اول جمعیت شدم.

بعد گفتم: «اشکالی ندارد، حالا می‌توانند بعد از اینکه به هدفم رسیدم، از من جلو بزنند.»

* * *

خداوند منبع سلامتی، رفاه، خرد و شادی ابدی است

وقتی با او ارتباط برقرار می‌کنیم، زندگی ما کامل می‌شود و بدون او، زندگی ناقص می‌ماند.

بیایید توجه خود را به آن نیروی الهیِ قادر مطلق که به ما زندگی، توانایی و خرد می‌بخشد، معطوف کنیم.

بیایید دعا کنیم که این حقیقت بزرگ در زندگی ما جاری شود.

و تا این نیروی جاودان در بدن‌های ما جریان یابد

و تا شادی بی‌وقفه به قلب‌هایمان راه یابد

* * *

در پس تاریکی چشمان بسته، نیروهای شگفت‌انگیز کیهان، همه ارواحِ نیکِ متبرک و هستی جاودانی که هیچ حد و مرزی ندارد، نهفته است.

از طریق تفکر، ما به شناخت حقیقت مطلق و مشاهده آثار پنهان آن در زندگی خود و در تمام شگفتی‌های خلقت دست می‌یابیم.

اگر شاگرد متوجه شود که آنطور که می‌خواهد پیشرفت نمی‌کند، باید با خودش کنار بیاید، افکارش را بررسی کند و موانعی را که سر راهش قرار دارند، شناسایی کند.

اغلب، دلیل آن فقدان تلاش واقعی و ذهن پریشان است. اغلب، موانع از عادت‌های عمیقاً ریشه‌داری ناشی می‌شوند که باید از باغ زندگی ریشه‌کن شوند تا ریشه‌های شادی بتوانند در خاک روح رشد کرده و شکوفا شوند.

فقط به خاطر اینکه می‌خواهید اراده‌تان را تقویت کنید، برای انجام کارهای بزرگ عجله نکنید.

برای موفقیت، ابتدا باید اراده خود را با کارهای کوچکی که فکر می‌کردید نمی‌توانید انجام دهید، آزمایش کنید. اگر تلاش کنید، موفقیت از آن شما خواهد بود.

من هنوز تمام اهدافی را که دوستانم و دیگران به من می‌گفتند هرگز نمی‌توانم به آنها برسم، به یاد دارم، با این حال به آنها رسیدم.

این افراد با «نیت خیر» می‌توانند با نظرات خود آسیب‌های بزرگی ایجاد کنند؛ باشد که خداوند ما را از شر آنها و نصایحشان محافظت کند.

معاشرت بیشترین تأثیر را بر اراده دارد. رفتن به مهمانی‌های پر سر و صدا به جای مراقبه در پناهگاه آرامش، ذهن را با غبار ارتعاشات دنیوی چنان متراکم می‌کند که خلاص شدن از شر آنها دشوار است.

اراده‌ی یک فرد ناگزیر تحت تأثیر اطرافیانش تقویت یا تضعیف می‌شود.

پرورش اراده تنها از طریق تلاش شخصی بسیار دشوار است. به یک الگوی خوب برای تقلید نیاز دارید. اگر می‌خواهید نقاش شوید، در میان نقاشی‌های خوب زندگی کنید و با نقاشان معاشرت کنید. اگر می‌خواهید فردی معنوی شوید، با افراد معنوی و شریف دوست شوید.

* * *

انسان برتری که می‌دانست چگونه آگاهی خود را گسترش دهد و آن را به مطلق بی‌نهایت تبدیل کند، می‌تواند خلقت را به عنوان یک رویای کیهانی درک کند، همانطور که می‌تواند با دانش قطعی بگوید که ماده وجود ندارد.

جوینده‌ی مشتاق خدا، از طریق مراحل طولانیِ خودسازی و با پیروی از مسیر مراقبه یا سایر روش‌های تحقق معنوی مانند عشق، خدمت، نوع‌دوستی و دوری از خودخواهی، دوگانگی‌ها را از بین می‌برد و وحدت ابدی هستی را درک می‌کند.

* * *

عشق فقط یک احساس نیست؛ بلکه یک جوهره بسیار واقعی است و وقتی آگاهانه هدایت شود، راه خود را - بدون خطا - به سوی هدفش پیدا می‌کند.

عشق نیز نیرویی عظیم است. جوینده ممکن است راه‌های زیادی را برای یافتن خدا امتحان کند، اما او را نخواهد یافت مگر اینکه بزرگترین اشتیاق و عمیق‌ترین آرزوی خود را ابراز کند.

* * *

انسان همان چیزی می‌شود که ذهنش او را به آن متقاعد می‌کند اگر اراده‌ات قوی باشد، در نبرد زندگی پیروز خواهی شد.

هر چه ذهن توجه خود را بیشتر به امور گذرا معطوف کند، قوایش ضعیف‌تر می‌شود و هر چه بیشتر ماهیت روحانی روح را تأیید کند، روحانی‌تر می‌شود و قوایش تجدید می‌گردد.

* * *

دنیا به فراز و نشیب‌ها و نوسانات خود ادامه خواهد داد، پس برای راهنمایی و هدایت به کجا روی خواهیم آورد؟ نه به مفاهیم جانبدارانه و متعصبانه خود، بلکه به صدای حقیقت و هدایت درونمان.

* * *

ماده و ذهن، کیهان با ستارگان و سیاراتش، امواج سطحی متراکم، جریان‌های زیرین شفاف و ظریف آفرینش مادی، نیروهای انسانی احساس، اراده و آگاهی، زندگی و مرگ، روز و شب، سلامتی و بیماری، موفقیت و شکست، واقعیت‌هایی مطابق قانون نسبیت هستند که بر این رویای کیهانی حاکم است.

تمام دوگانگی‌هایی که قانون نسبیت درک می‌کند، برای انسان رویابینی که نقش کوچک خود را در رویای بزرگ کیهانی ایفا می‌کند، واقعی هستند.

برای اینکه انسان از چنگال توهمات - قانون نسبیت - رهایی یابد، باید از خواب غفلت بیدار شده و به بیداری ابدی برسد.

ما نمی‌توانیم رویا را با تخیل یا انکار وجود آن، یا با پذیرش «زندگی» اما رد «مرگ»، یا با اذعان به سلامتی اما نادیده گرفتن بیماری، تغییر دهیم.

هر مورد، بخش جدایی‌ناپذیر از متضاد خود است، درست مانند دو روی یک پارچه‌ی واحد.

دوگانگی‌ها دو روی یک سکه هستند و جوینده حقیقت سعی نمی‌کند آنها را در ذهن خود از هم جدا کند، بلکه با خرد و دانش یقینی بر آنها غلبه می‌کند.

* * *

عشق خدا ما را تعالی می‌بخشد و درک ما را گسترش می‌دهد. من نمی‌توانم خودم را تنها محدود به این بدن بدانم، زیرا احساس می‌کنم در همه بدن‌ها حضور دارم.

همانطور که من آگاهی خودم را در هر قسمت از بدنم احساس می‌کنم، احساس می‌کنم که همه شما بخشی از من هستید و احساس می‌کنم که همه موجودات زنده درون بدن کیهانی من هستند و احساسات همه را تجربه می‌کنم.

این یک ادراک یا تخیل نیست، بلکه خودشناسی است. این آگاهی چیزی بیش از یک تبادل ذهن‌خوانی است؛ این آگاهی، آگاهی آگاهانه از احساسات هر کس است و آن حالت، آگاهی کیهانی نامیده می‌شود.

وقتی آن آگاهی در درونت طلوع می‌کند، آگاهی از «خود» محو می‌شود و احساس می‌کنی که همه موجودات تحت نفوذ یک حیات الهی هستند.

* * *

این دنیا عجیب است، زیرا همه چیز در آن در معرض تغییر و تحول است و به همین دلیل، انسان نباید قایق سعادت خود را در سواحل این دنیا لنگر بیندازد.

چه در این زندگی رنج بکشی و چه از رفاه و قدرت لذت ببری، آگاهی تو باید بدون تغییر باقی بماند. اگر بتوانی به تعادل ذهنی دست یابی، هیچ چیز نمی‌تواند به تو آسیبی برساند.

زندگی همه بزرگان نشان می‌دهد که آنها به آن مقام والا دست یافته‌اند. کسانی که امید خود را به دستیابی به سعادت دنیوی بسته‌اند، مشکلات زیادی در انتظارشان خواهد بود، زیرا کابوس‌ها اغلب با رویاهای زیبا همراه هستند.

اگر خواب را فقط یک خواب بدانی، نه بیشتر، چه خوشایند باشد چه وحشتناک، احساس آرامش خواهی کرد، و وقتی بفهمی که این زندگی هم یک خواب است، از کابوس‌هایش رها خواهی شد.

* * *

انسان باید از این که می‌تواند بر بی‌اهمیتی‌ها و منفی‌بافی‌های زندگی غلبه کند و از این که می‌تواند - با افکار مثبت - شرایط مناسبی را ایجاد کند که عناصر موفقیت را جذب کند، شاد باشد.

خلق و خوی شدید و متغیر مانند سرطانی است که آرامش روح را می‌جود و کسانی که از خلق و خوی افسرده رنج می‌برند، قادر به خلاص شدن از شر مشکلات خود نیستند.

اما عادت‌ها و مشکلات بد را می‌توان با آرامش و تفکر منطقی برطرف کرد. وقتی کسی که عادت مضری دارد آن را آشکار می‌کند، در واقع به شکست خود اعتراف می‌کند.

* * *

پروردگارا، من وسوسه‌های دنیوی را با عشق الهی تو مقایسه کردم و عشق تو را از هر وسوسه و اغواگری قوی‌تر یافتم.

* * *

همانطور که روغن آتش را روشن‌تر می‌کند، خشم نیز از خشم تغذیه می‌کند و آن را تشدید می‌کند، و رفتار بی‌ادبانه دیگران را به ادامه رفتار خشن خود تشویق می‌کند و آنها را لجبازتر و خشک‌تر می‌سازد.

انسان آرام و ملایم با آرامش بر خشم غلبه می‌کند، طوفان اختلاف را با توسل به سکوت آرام می‌کند و با سخنان شیرین و ملایم و توجه به احساسات دیگران، اختلاف و درگیری را از بین می‌برد.

* * *

معلم پاراماهانسا در مورد حقیقت گفت:

«حتی اگر کسی به آن اعتقاد نداشته باشد، وجود دارد، در حالی که نظریه‌ها باید توسط ایده‌ها و کلمات پشتیبانی شوند.»

* * *

عشق باید ارباب جهان باشد

* * *

با ترانه‌های شادی‌ام به سوی تو می‌آیم
و من گنجینه‌هایی از گنجینه‌های روحم برای تو آورده‌ام
و در اعماق قلبم، شهد اشتیاق الهی را برای تو جمع می‌کنم
من در بیابان امیدهای واهی، از تشنگی خشک شده‌ام
اما حالا آرزوهایم برای همیشه سیراب شده‌اند
زیرا از چشمه‌های فراوان تو سرچشمه می‌گیرد
زمزمه‌های عطر مقدس تو به سوی من جاری است
شمع خوشبختی من با نور شادی تو می درخشد
نزدیک بود در میان سراب واحه‌های زمینی بمیرم
و اکنون من غرق در امواج روح تو هستم
آه، کاش می‌توانستم در اقیانوس الهی‌ات غرق شوم و تا ابد زنده بمانم.

* * *

افق‌های ذهنیِ آفتابی حاوی پرتوهای فرابنفش هستند که تمام باکتری‌های روانی را از بین می‌برند. این پرتوها را با مانع شیشه‌ای از دیدگاه‌های تنگ و محدود مسدود نکنید.

* * *

نباید در خانه خدا تفرقه باشد

* * *

عشق ما به دیگران به وسیله قدرت احساس عشقی که از دست سخاوتمند تو دریافت می‌کنیم، ای پروردگار، ممکن می‌شود.

پس به ما الهام بخش تا نهایت عشق و اشتیاق سوزان خود را به تو تقدیم کنیم!

تو به ما پدر و مادر، برادر و خواهر، پسر و دختر، پسرعمو و دخترعمو و یک شریک زندگی داده‌ای

فرزندان و دوستان، شاید بتوانیم یاد بگیریم که چگونه شما را با عبارات مختلف و تفاوت‌های ظریف طبیعی برای انواع روابط انسانی دوست داشته باشیم.

ای خدای جاودانه مهربان، ای والاترین نزدیک! به من بیاموز که دسته گلی از همه گل‌های عشق انسانی ببافم و آن را به عنوان پیشکش در معبد متبرکت قرار دهم.

اما اگر به دلیل وفاداریِ فراوانم نتوانم تمام دسته گل را به تو تقدیم کنم، یک گل، از بهترین و تازه‌ترین گل‌ها، می‌چینم و آن را جلوی پایت می‌گذارم، به این امید که آن را از من بپذیری!

* * *

ظاهر فیزیکی، به ویژه چشم‌ها، تقریباً نشان می‌دهد که یک فرد در گذشته چگونه بوده است. خودِ درونی به شدت بر شکل بیرونی تأثیر می‌گذارد.

چشمان هر فرد مهمترین ویژگی فیزیکی اوست و هر فرد باید برای زیبایی چشمان خود تلاش کند. چگونه می‌توان این کار را انجام داد؟

چشمان ما به وضوح ماهیت درونی ما را آشکار می‌کنند، و یکی از راه‌های زیباسازی ظاهر و حالات چشم‌ها، پرورش افکارِ و احساسات درونی زیبا است.

بعضی از چشم‌ها خیلی بی‌رحم هستند و بعضی دیگر نشان‌دهنده‌ی بدخواهیِ یا خودخواهی‌اند

مهم نیست حرف‌های یک نفر چقدر شیرین و اعمالش چقدر شگفت‌انگیز باشد، می‌توانید از طریق حالت چشمانشان دقیقاً به ماهیت واقعی‌شان پی ببرید، زیرا نمی‌توانند پشت آن دو پنجره‌ی باز پنهان شوند.

بنابراین، یک فرد باید افکار زیبا و خلاقانه داشته باشد و از آنجا که به تصویر خدا آفریده شده است، حق ندارد زندگی درونی خود را فاسد کند.

چشمان زیبایی که منعکس کننده صلح، آرامش و عشق خالصانه هستند، باید از طریق پرورش آرامش، عشق و صلح پرورش یابند.

تنها از طریق این روش می‌توان یک مغناطیس معنوی پرورش داد که از تمام قید و بندها و محدودیت‌های ظاهری قوی‌تر باشد.

* * *

وقتی پس از بررسی کامل یک موضوع و شناسایی مزایا و معایب مربوط به آن، تصمیمی قاطع می‌گیریم و اراده خود را فعال می‌کنیم، می‌توانیم تغییرات زیادی را در زندگی خود ایجاد کنیم که تغییر آنها ممکن است غیرممکن به نظر برسد.

اراده آزاد وجود دارد، و اگر چنین نبود، هیچ کس نمی‌توانست از تأثیرات محیط داخلی و خارجی فرار کند، رشد محدود می‌شد، دامنه فعالیت‌های خلاقانه محدودتر می‌شد و برای انسان غیرممکن بود که توسعه یابد و از سطح اولیه فراتر رود.

مفهوم نظام‌های اجتماعی جدید و ایده‌های مترقی مرتبط با کار نهادی مستقل، روش‌های مورد استفاده در اکتشافات علمی پیشرفته، زمینه‌های متنوع تحقیق و مطالعات و فعالیت‌های ادبی خلاقانه، همگی توانایی انسان را در اعمال آزادی انتخاب در هر زمینه‌ای با کمک خداوند و قدرت اراده تأیید می‌کنند.

* * *

گفتار منظم و رهایی از خشم و رنجش، فرد را در خانه خود خویشتندار و محترم می‌کند. این شامل برخورد عاقلانه و منطقی با اختلافات خانوادگی یا آرام کردن دیگران با کلمات محبت‌آمیز می‌شود.

این نشانه پیروزی و حتی قهرمانی است، حتی به گفته خود مخالفان

* * *

فهم، گرانبهاترین گنج زندگی است. فهم، بینشی درونی و درکی شهودی است که به وسیله آن می‌توانیم حقیقت را در مورد خود و دیگران و نحوه برخورد با تمام شرایطی که بر سر راهمان قرار می‌گیرد، بدانیم، همانطور که به ما کمک می‌کند تا نگرش‌ها و اعمال خود را مطابق با نیاز تنظیم کنیم.

در این دنیا، درک ما اغلب محدود است، و وقتی بینش ذهنی ما تیره و تار می‌شود، پیش‌بینی چیزها و دانستن عواقب آنها غیرممکن می‌شود.

از آنجا که ما قادر به پیش‌بینی عواقب احتمالی اعمال خود نیستیم، اغلب تصمیمات نادرستی می‌گیریم.

برای اینکه در این دنیا با صلح زندگی کنیم، باید از محیط و پیرامون خود کاملاً آگاه باشیم و بدانیم که در چه مسیری حرکت می‌کنیم.

ما باید آن حس درونی را داشته باشیم که بر اساس اعمال فعلی‌مان به ما بگوید زندگی آینده‌مان چگونه خواهد بود.

* * *

ذهن را باید با گاوآهن ادراک صحیح شخم زد زیرا خاک آن خشک و خشن است و خاک آن را باید با خوش بینی و گشودگی مرطوب کرد و بذر ایمان را در آن کاشت و بذرها را با آب نیت خیر هماهنگ با اراده الهی آبیاری کرد.

* * *

یکی از شاگردان از استاد پاراماهانسا درباره دعایی پرسید که معشوق الهی را به سرعت به او برساند و استاد گفت:

«خداوند فقط گوهرهای پنهان دعا را در اعماق قلب شما می‌خواهد.»

* * *

چه کسی به ما توانایی عشق ورزیدن را داده است؟ خدا
پس چه کسی بیش از هر چیز دیگری شایسته عشق ماست؟ خدا
بدون خدا عشق واقعی وجود ندارد زیرا خدا عشق است

* * *

نباید فراموش کنیم که خداوند روزی‌رسان ماست و سعادت واقعی با داشته‌های ما سنجیده نمی‌شود، بلکه با آنچه می‌توانیم از طریق اراده به دست آوریم، سنجیده می‌شود.

خوشبختی مستلزم تلاش برای کاهش آرزوها و توسعه توانایی برآورده کردن نیازهای اساسی و خوش‌بین بودن به این است که شرایط با کمک خداوند، علیرغم همه موانع و مشکلات، هر چقدر هم که دشوار به نظر برسند، بهبود خواهد یافت.

* * *

صدای خرد با تمام قلب‌های پاکی که با ارتعاشات معنوی والا هماهنگ هستند، سخن می‌گوید و در جستجوی ایده‌های هماهنگی که به دنبال صلح، عشق و دانش والا هستند، در فضا پرسه می‌زند.

* * *

قلب‌های ما مهره‌ها هستند و عشق نخ تسبیح الهی است که قلب‌های ما را به هم پیوند می‌دهد.

* * *

نگذار دارایی‌هایت تو را تسخیر کنند

* * *

من هنوز دانش‌آموزان زیادی را به یاد دارم که پیش معلمم می‌آمدند و بعداً او را ترک می‌کردند، زیرا درک درستی از او نداشتند.

با خودم گفتم: «خیلی‌ها ممکن است بیایند و خیلی‌ها ممکن است بروند، اما من تا آخر ثابت قدم خواهم ماند.»

استاد من مردی سختگیر و مؤدب بود و بسیاری تاب تابش حکمت درخشان او را نداشتند و صومعه را ترک کردند، اما من روزی به او گفتم:

«یکی هست که هیچ‌وقت ترکت نمی‌کنه، و اون یه نفر منم»

خوشحالم که به قولم عمل کردم، زیرا راهنمایی معنوی او چشمانم را باز کرد و ذهنم را با نور خدا روشن ساخت.

* * *

به یاد داشته باش که رضایت خدا از همه چیز بالاتر است. اگر تمام دنیا از تو راضی باشند، اما تو مورد لطف خدا نباشی، مانند کسی هستی که به باد چنگ می‌زند یا بر خاکستر می‌دمد. اما اگر تمام دنیا از تو خشمگین یا علیه تو باشد، اما تو مورد لطف خدا باشی، آنگاه تو صاحب اختیار و مالک حقیقی خوشبختی بر همه چیز هستی.

* * *

زندگی ما کاملاً به خدا وابسته است و اگر به او روی آوریم و به کمک او اعتماد کنیم، او راه را به ما نشان می‌دهد و ما را به راه درست برای مقابله با مشکلات و رهایی از سختی‌ها هدایت می‌کند.

* * *

مجسمه‌ساز الهی
بگذار هر ضربان قلبم آرام باشد
کلمه جدیدی در شعر "عشق ابدی من به تو"
و بگذار هر صدایی که از لبانم بیرون می‌آید، منتقل شود
ارتعاشات متبرک از صدای مقدس تو
باشد که هر فکر من سرشار از شادی حضور تو باشد
باشد که اراده‌ی من با نشاط الهی تو سرشار شود
تمام افکار، بیانات و آرزوهایم را با لطف و کرمت زینت بده
ای مقدس‌ترین پیکرتراش الهی
زندگیم را آنطور که صلاح می‌دانی شکل بده
طبق طرح منحصر به فرد شما

* * *

خداوند وقتی تلاش می‌کنیم به ما پاسخ می‌دهد و آنگاه متوجه خواهیم شد که او واقعاً وجود دارد، دعاهای ما را می‌شنود و آرزوهای ما را برآورده

می‌کند. کسانی که دائماً در مورد او فکر می‌کنند و در مورد او مراقبه می‌کنند، حضور مقدس او را احساس می‌کنند و نور مبارک او را می‌بینند.

هر کس آرزوی صادقانه و عزم راسخ داشته باشد، فارغ از اشتباهات گذشته، به هدف خود خواهد رسید، اما ادامه دادن به آن اشتباهات، گناه بزرگی علیه خود است، زیرا هر کس مرتکب اشتباه شود، خود را از سعادت واقعی محروم می‌کند.

انسان قدرت دارد که به خودش ضرر برساند یا سود برساند، و انتخاب با اوست که مورچه‌های جهل را از خود دور نگه دارد تا او را نیش نزنند و باعث آزارش نشوند.

اگر کسی نخواهد شاد باشد، هیچ کس نمی‌تواند او را شاد کند و او نباید خدا را به خاطر ناخشنودی‌اش سرزنش کند.

اگر خدا به ما آزادی استفاده از اراده‌مان را نداده بود، مسئول بدبختی ما می‌بود، اما او این آزادی را به ما داده است و ما هستیم که زندگی خود را آنطور که انتخاب می‌کنیم شکل می‌دهیم.

* * *

معنای عمیق‌تر سکوت:

وقتی مرید توسط هیولاهای ترس، بیماری و سایر مشکلات تعقیب می‌شود، او پناهگاه آرامش را در درون خود جستجو می‌کند.

فردی که از نظر معنوی بیدار شده است، شب و روز در دژی از آرامش زندگی می‌کند که نگرانی‌ها و غم‌ها بر آن نفوذ نمی‌کنند و وحشت‌های دنیا نمی‌توانند آن را بشکنند.

کسانی که وارد محراب سکوت می‌شوند، می‌توانند با دیگر ارواحی که خدا را دوست دارند ارتباط برقرار کنند، همانطور که می‌توانند زبان گل‌های رز و همه موجودات زنده را بفهمند.

هر چه سکون مرید عمیق‌تر باشد، شادی او بیشتر است.

شادی‌ای که در پسِ پنجره‌های اندیشه پنهان است و باید در ژرفای سکوت کاوش و آشکار شود، شادی بزرگی است که توصیف‌ناپذیر است.

* * *

من تمدن را همچون باغی می‌بینم که در آن انواع ویژگی‌های انسانی جوانه می‌زنند و شکوفا می‌شوند.

مانند زنبور، ذهنم به دنبال گل‌های صفات نیک می‌گردد

زنبور عسل فقط به سراغ گل‌هایی می‌رود که بتواند بهترین نوع عسل را از آنها برداشت کند.

به همین ترتیب، ما باید از زنبور عسل تقلید کنیم که فقط شیرین‌ترین شهد را می‌نوشد. این بدان معناست که باید سعی کنیم ویژگی‌های خوب و فضایلی را که در دیگران می‌بینیم، جذب کنیم.

خداوند عسل مبارکی است که در روح‌های پذیرا جاری می‌شود و آنها را از خوبی و شیرینی سرشار می‌کند.

* * *

هر که می‌خواهد افق دید خود را گسترش دهد، باید از فرقه، رنگ، نژاد و تعصب کورکورانه فراتر رود و خویشتن‌داری پیشه کند، مهربان و صمیمی باشد و در خوردن، آشامیدن و سایر لذات میانه‌رو باشد.

او باید کارهایی را انجام دهد که وجدانش آن را تأیید می‌کند و برایش آرامش خاطر به ارمغان می‌آورد، راست بگوید، دزدی نکند، دیگران را فریب ندهد، در لذت‌هایی که به سلامتی آسیب می‌رساند و نشاط را از بین می‌برد، غرق نشود و از ترس، خشم، حرص، حسادت و وسواس‌های مزاحم دوری کند.

و اینکه خود را برای تحمل گرما، سرما و سایر سختی‌ها بدون ناراحتی تمرین دهد و توکل خود را به خدا، بزرگترین پناهگاه در برابر همه ترس‌ها و بدی‌ها، تقویت کند.

* * *

رابطه بین من و معلمم عالی و فوق‌العاده بود. رابطه بین راهنمای معنوی و مرید، عشق به معنای واقعی کلمه است.

من یک بار زندگی رهبانی را ترک کردم، با این فکر که می‌توانم در هیمالیا با موفقیت بیشتری به دنبال خدا بگردم، اما اشتباه می‌کردم و به محض اینکه آنجا را ترک کردم، این احساس را داشتم.

وقتی چند روز بعد برگشتم، معلمم طوری با من رفتار کرد که انگار هرگز او را ترک نکرده‌ام. به جای سرزنش کردنم، طبق معمول به من سلام کرد و با آرامش گفت: «ببینیم امروز صبح چه چیزی می‌توانیم برای صبحانه‌مان آماده کنیم.»

بنابراین به او گفتم: «اما آقا، آیا از رفتن من از دست من عصبانی نیستید؟»

او پاسخ داد: «البته که نه، من از دیگران انتظاری ندارم، و بنابراین خواسته‌های آنها نمی‌تواند با خواسته‌های من در تضاد باشد. من از تو برای منافع شخصی سوءاستفاده نخواهم کرد، و هیچ چیز مرا بیشتر از خوشبختی تو خوشحال نمی‌کند.»

برای اولین بار حس کردم یکی واقعاً دوستم داره!

اگر من امور تجاری پدرم را مدیریت می‌کردم و از شغلم استعفا می‌دادم، او از من عصبانی می‌شد. برای مثال، وقتی پیشنهاد شغلی پرسودی (در شرکتی که پدرم مدیر اجرایی آن بود) را رد کردم، او هفت روز با من صحبت نکرد.

پدرم مرا با عشقی خالصانه و پدرانه دوست داشت، اما این عشقی کورکورانه بود، زیرا فکر می‌کرد پول مرا خوشبخت می‌کند، اما پول خوشبختی مرا نابود می‌کرد.

مدتی بعد، وقتی مدرسه‌ام را برای آموزش تلفیقی تأسیس کردم، پدرم نظرش عوض شد و گفت: «خوشحالم که آن شغل را قبول نکردی»

در مقابل، نگرش معلم من کاملاً متفاوت بود، زیرا با وجود ترک صومعه توسط من، عشق او به من تغییر نکرد و مرا سرزنش نکرد.

* * *

پروردگارا، من در بستر گذشته، حال و آینده‌ی آفرینش تو، بیش از حد درنگ کرده‌ام و من - فرزند ابدیت - احساس اضطراب کرده‌ام.

بارها و بارها تقلا کردم، اما فایده‌ای نداشت. با این حال، سرانجام با پریدن از رختخوابی که با موانع نسبیت فریبنده احاطه شده بود، موفق شدم و تو مرا در دستان خود گرفتی و با آهنگ آرامش ابدی تکانم دادی.

من فرزند ابدیت هستم - ابدیت تو، ای پروردگار
سرم را بر سینه‌ی تمام وجودت می‌گذارم

* * *

من پرنده‌ای بهشتی هستم: پرنده‌ای بهشتی که با دستان مبارک شما ساخته شده است.

او مرا با ظرافت و رنگ‌های نفیس زینت داد: با پرهای لطیف و پرهای طلایی شکوفایی معنوی

در فضای تیره و تار زندگی، در جستجوی بهشتی از سعادت، اوج می‌گرفتم و پرهای روشنم با لکه‌های تیره‌ی ناامیدی لکه‌دار شده بود.

بیا، خدای من، و پرنده بهشت خود را با پرتوهای خرد و آب‌های پاک و شیرین صلح بشوی.

* * *

نوعی باکتری وجود دارد که تنها در عرض دو ساعت متولد می‌شود، تکثیر می‌شود و می‌میرد.

این نوع آزمایش را می‌توان در نصف روز یا کمتر از آنچه یک انسان برای آزمایش در یک دوره طولانی که ممکن است تا هشتاد سال طول بکشد، نیاز دارد، انجام داد.

هفتاد یا هشتاد سالی که ما زندگی می‌کنیم، تنها لحظه‌ای زودگذر در ابدیت است. از دیدگاه نسبی، هر اتفاقی که برای ما می‌افتد با همان سرعتی رخ می‌دهد که برای باکتری‌های ذکر شده در بالا می‌افتد. در هر لحظه زودگذر ابدیت، سال‌های زیادی طبق محاسبات انسانی می‌گذرد. بنابراین، زمان بسیار گرانبهاست که هدر برود.

* * *

انسان نباید کاری را که وجدانش تایید نمی‌کند انجام دهد و باید ارباب خود باشد. وقتی متوجه شود که ارباب افکار، احساسات و اعمال خود است، هیچ چیز نمی‌تواند او را کنترل یا تحت تأثیر قرار دهد.

* * *

اگرچه ذهن تأثیر زیادی بر بدن دارد، اما نادیده گرفتن بدن عاقلانه نیست.

فرد باید غذای سالم و مناسب بخورد و آن را به غذای ناسالم ترجیح دهد.

اگر شرایط شما ایجاب می‌کند که با افرادی زندگی کنید که شما را عصبی می‌کنند، توصیه می‌شود هر از گاهی محیط خود را تغییر دهید. اما حتی بهتر از آن این است که وضعیت روانی خود را تغییر دهید تا از اعمال دیگران آزار نبینید. خودتان را تغییر دهید و سپس می‌توانید در هر مکانی در آرامش و شادی زندگی کنید.

* * *

جهان به طور کلی مانند یک تیمارستان است. برخی از مردم از حسادت و رشک رنج می‌برند، برخی دیگر از خشم، نفرت و شهوت. آنها قربانی عادات و احساسات خود هستند. اما شما می‌توانید در محیط خود آرامش ایجاد کنید.

* * *

احساسات تأثیرات قطعی بر ذهن و بدن دارند. حسادت و ترس چهره را رنگ‌پریده نشان می‌دهند، در حالی که عشق آن را درخشان می‌کند.

* * *

وقتی بتوانی آرام باشی، همیشه شاد خواهی بود

وقتی تصمیم می‌گیرید که به سمت بهتر شدن تغییر کنید، به یاد داشته باشید که معاشرت خوب و تأثیرات والا برای رسیدن به هدفتان بسیار مهم و ضروری هستند.

تأثیر محیط - خوب یا بد - از اراده قوی‌تر است، بنابراین این را در برخوردها و تعاملات خود با دیگران در نظر بگیرید.

خودشناسی برای خودسازی نیز ضروری است

اگر بتوانید با جسارت و بدون ترس خودتان را تحلیل کنید، قادر خواهید بود در برابر تحلیل دیگران مقاومت کنید و انتقاد آنها بر شما تأثیری نخواهد گذاشت.

* * *

ممکن است کسی بگوید: «من به لذت یا خوشبختی اهمیتی نمی‌دهم، من زندگی می‌کنم تا کاری را انجام دهم و به موفقیت برسم، مثلاً»

دیگری ممکن است بگوید: «من می‌خواهم در این دنیا کار نیک انجام دهم، حتی اگر در میان درد و رنج باشم.»

اما وقتی ایده‌های آنها را بررسی می‌کنیم، متوجه می‌شویم که هر دو برای خوشبختی تلاش می‌کنند. آیا اولی موفقیت را بدون خوشبختی آرزو می‌کند؟ آیا دیگری برای دنیا آرزوی خوبی می‌کند بدون اینکه خودش در نتیجه آن خوشبختی را تجربه کند؟ مطمئناً نه.

آنها ممکن است به درد جسمی و رنج روانی که دیگران برایشان ایجاد می‌کنند یا ناشی از شرایط ذاتی در دستیابی به موفقیت یا کمک به دیگران باشد، اهمیتی ندهند، زیرا اولی از موفقیت لذت زیادی می‌برد و دیگری از کمک به دیگران با وجود همه شرایط نامطلوب، نهایت لذت را می‌برد.

حتی بیشتر انگیزه‌های فداکارانه و تمایلات خالصانه‌ی انسان‌گرایانه، از یک انگیزه‌ی شخصی برای نزدیک‌تر شدن به خوشبختی سرچشمه گرفته‌اند.

اما آن خوشبختی برای فرصت‌طلبان و تنگ‌نظران نیست، بلکه خوشبختی انسان سخاوتمند و بزرگواری است که ذهنی وسیع و روحی بخشنده و بزرگ دارد.

بنابراین، فرد نوع‌دوست اجازه نمی‌دهد خودخواهی بر او حکمفرما شود، زیرا یافتن آن شادی ناب غیرممکن است مگر اینکه فرد گشاده‌رو و مهربان باشد، به طوری که شادی را برای دیگران و همچنین برای خود جستجو و آرزو کند.

این یک اصل کلی است که تغییر یا تبدیل نمی‌شود

* * *

لازم نیست که شما همه افراد را شخصاً بشناسید و از صمیم قلب دوستشان داشته باشید تا به آنها علاقه نشان دهید و به آنها خدمت کنید.

آنچه لازم است این است که همیشه آماده باشید تا به هر کسی که سر راهتان قرار می‌گیرد و واقعاً به آن خدمات نیاز دارد، خدمات دوستانه ارائه دهید.

این امر مستلزم تلاش ذهنی و تمایل خالصانه برای انجام آن بدون شکایت است. به عبارت دیگر، مستلزم فداکاری است.

خورشید به طور مساوی بر الماس و یک تکه زغال می‌تابید، اما الماس ویژگی‌های خاصی را در خود پرورش داده و پرورش داده است که آن را قادر می‌سازد نور خورشید را دریافت کرده و آن را با درخشندگی و تلألؤ منعکس کند، در حالی که زغال قادر به نشان دادن همان نور نیست.

ما باید در برخورد با مردم مانند الماس باشیم و نور عشق الهی را با شکوه و پاکی منعکس کنیم.

* * *

استاد پاراماهانسا در سخنرانی خود خطاب به شاگردانش گفت:

نمی‌توانم با کلمات عمق قدردانی‌ام را از کلماتی که احساساتتان را نسبت به من بیان می‌کنید، بیان کنم.

من عمیقاً از صداقت، قدرت روح و سخنانی که از صمیم قلبتان سرچشمه می‌گیرد، سپاسگزارم.

از بودن در میان شما مفتخرم و مایه خرسندی است که همیشه وظیفه بزرگم را نسبت به برادران و خواهرانم در این دنیا به یاد داشته باشم.

* * *

مردی که روسایش را کتک می‌زد

وقتی می‌خواهید عادت جدیدی را ایجاد کنید و عادت بدی را از بین ببرید، ذهن خود را آرام و بدون فشار، روی مرکز اراده و آگاهی معنوی واقع در پیشانی بین ابروها متمرکز کنید و با قاطعیت عادت خوبی را که می‌خواهید ایجاد کنید، تأیید کنید. به همین ترتیب، وقتی می‌خواهید از شر یک عادت بد خلاص شوید، روی همان نقطه تمرکز کنید و با قاطعیت تأیید کنید که تمام مسیرهای عصبی مغز که عادت بد در آنها متمرکز شده است، پاک شده‌اند.

من یک داستان واقعی در مورد مردی برای شما تعریف می‌کنم که وقتی از کوره در می‌رفت، در سیلی زدن به رئیسش در محل کار مهارت داشت. در نتیجه، او شغل‌های زیادی را از دست داد، زیرا وقتی عصبانی می‌شد، کاملاً کنترل خود را از دست می‌داد و هر کسی را که با او مخالفت می‌کرد، با هر چیزی که به دستش می‌رسید، می‌زد.

او برای کمک پیش من آمد، بنابراین به او گفتم: «دفعه بعد که عصبانی شدی، قبل از هر کاری از یک تا صد بشمار.»

او این روش را امتحان کرد، اما پیش من برگشت و گفت: «وقتی این کار را می‌کنم، عصبانیتم بیشتر می‌شود و به خاطر انتظار طولانی‌ای که کشیده‌ام، هنگام شمردن، کینه چشمانم را کور می‌کند.» وضعیتش ناامیدکننده به نظر می‌رسید.

سپس از او خواست که تأمل کند و احساس کند که نور خدا مغزش را فرا گرفته، خشمش را فرو نشانده، اعصابش را تسکین داده، احساساتش را نرم کرده و تمام آثار خشم را از خود دور کرده است، و در نتیجه روزی از شر حملات خشم خود خلاص خواهد شد.

خیلی طول نکشید که دوباره پیش من برگشت و این بار به من گفت: «من خودم را از عادت خشم رها کرده‌ام و از این بابت سپاسگزارم.»

تصمیم گرفتم او را امتحان کنم، بنابراین از چند پسر خواستم که سعی کنند او را اذیت کنند و خودم در جایی پنهان شدم که می‌توانستم او را ببینم اما او نمی‌توانست من را ببیند. پسرها بارها سعی کردند او را تحریک کنند، اما او آرام ماند و واکنشی نشان نداد.

* * *

باشد که وعده ابدیت، قلب‌ها و ذهن‌های ما را لبریز کند.

و بگذارید فصل‌ها و رویدادهای زندگی به ما یادآوری کنند که سایه مرگ، فرزندان نور را که از پایداری روح و ارتباط نزدیک آن با خالقش آگاهند، نمی‌ترساند.

بیایید دریابیم که زندگی و مرگ دو موج در دریای خداوند هستند و روح، که قطره‌ای از اقیانوس کیهان است، این دو موج را به دوش می‌کشد، بدون اینکه ذات ذاتی‌اش تغییر کند و از منبع لایزالش جدا شود.

بیایید بکوشیم تا ذات حقیقی خود را از سیاه‌چال‌های جهل بیرون آورده و به قله‌های نور و دانش برسانیم.

وقتی آگاهی خود را از قید و بندهای بدن، افکار منفی و تأثیرات ناسالم رها کنیم، طبیعت معنوی خود را لمس خواهیم کرد و درخواهیم یافت که ما پرتوهای جاودان خورشید الهی هستیم که هرگز غروب نمی‌کند.

* * *

کسانی که به حالت سامادا یا خلسه کیهانی می‌رسند، متوجه می‌شوند که جامدات به مایع تبدیل می‌شوند.

مایعات به گازها، گازها به انرژی و انرژی به آگاهی کیهانی، و او شادی عظیمی را احساس می‌کند که توصیف‌ناپذیر است و حالات مختلف آگاهی را از شادی تجدید شده یا خرد بی‌نهایت یا آرامش والا یا احساس حضور کامل یا ذوب شدن خود در میان روح کیهانی تجربه می‌کند.

* * *

بهبودی عصب

در مراقبه عمیق و آرام، نیروی حیات از مغز به تمام اندام‌ها جریان می‌یابد، جرقه‌های نور از بافت‌ها ساطع می‌شود و جریان حیاتی از ستون فقرات عبور می‌کند و توزیع می‌شود تا تمام سلول‌های بدن را که از جریان

انرژی شفابخش اشباع شده‌اند، در بر بگیرد و در نتیجه اعصاب تازه می‌شوند.

* * *

انواع آهنربا:

از آهنرباهای معمولی می‌توانیم ببینیم که قدرت جاذبه آهنربا به کیفیت خود آهنربا بستگی دارد.

یک آهنربای کوچک، چیزهای کوچک را جذب می‌کند و یک آهنربای قوی، چیزهای بزرگتر را.

بنابراین، یک آهنربای انسانی بر اساس نیروی جاذبه‌اش جذب می‌شود.

همچنین انواع مختلفی از مغناطیس انسانی وجود دارد؛ برخی چیزهای فیزیکی، برخی نیروهای روانی و برخی مزایای معنوی را جذب می‌کنند - مزایایی که اغلب نهفته یا فراموش شده‌اند.

گوهرهای گرانبها را از معادن روح بیرون بکش، آنگاه برنده خواهی بود. هدف دلخواهت را دنبال کن و مطمئن باش که نیروی مغناطیس مقدس، خدا را به سوی تو جذب خواهد کرد - منبع همه قدرت‌ها و خوبی‌ها، و بزرگترین دستاورد زندگی.

عبارت تاکیدی: من از مغناطیس معنوی مقدس برای جذب همه چیزهای خوب و تابش همه دانش‌ها به سمت خودم استفاده خواهم کرد.

* * *

خدا زندگی من است، او عشق من است، او معبدی است که قلب من مرا به پرستش فرا می‌خواند.

خدا هدف من است، زیرا بدون کمک او نمی‌توانم وظایفم را انجام دهم

برای همین با تمام وجودم دنبالش گشتم تا اینکه پیداش کردم

بدون عشق الهی و سوزان و عزم و اراده مطلق، یافتن معشوق کیهانی دشوار است.

* * *

روزی فرا خواهد رسید که انسان از این دنیا می‌رود، برخی او را با عشق یاد می‌کنند و برایش گریه می‌کنند، و برخی دیگر او را به بدی یاد می‌کنند، اما تمام افکار بد و خوبش با او خواهد بود.

بنابراین، وظیفه هر فرد است که افکار خود را زیر نظر داشته باشد، اعمال خود را موشکافی کند، اشتباهات خود را اصلاح کند، خود را ارزیابی کند و تمام تلاش خود را بکند.

تا زمانی که سعی داری کار درست رو انجام بدی، به حرف مردم در مورد خودت توجه نکن.

من تمام تلاشم را می‌کنم که با کسی دشمنی نکنم، و در اعماق وجودم به خوبی می‌دانم که تمام تلاشم را کرده‌ام تا با همه مهربان و صمیمی باشم.

اما من به نظرات مردم در مورد خودم، چه تعریف و تمجید و چه نکوهش، اهمیتی نمی‌دهم، زیرا خدا با من است و من با او هستم، و این مهمترین چیز است.

* * *

وقتی دوستی بین دو نفر یا گروهی از مردم صرفاً بر اساس مبانی معنوی و عاری از اهداف و مقاصد شخصی ایجاد می‌شود، آن دوستی خالص، روح هر یک از آن دوستان را تطهیر می‌کند.

دلی که با دوستی پاک و مطهر شود، دریچه‌ای گشوده به سوی وحدت و نزدیکی می‌شود.

از طریق این قلب، جذب ارواح نیک بیشتر برای ورود به ساختار عشق برادرانه و لذت بردن از آرامش و صلح امکان‌پذیر می‌شود.

* * *

من به امور دیگران بیشتر از امور خودم اهمیت می‌دهم، زیرا هر کاری را که انجام می‌دهم برای خدا است و آن را با میل و اشتیاق بیشتری نسبت به زمانی که آن کارها را برای خودم انجام می‌دادم، انجام می‌دهم.

اگر نتایج برعکس یا نامطلوب باشند، اهمیتی نمی‌دهم و ناراحت نمی‌شوم، زیرا احساس می‌کنم وظیفه‌ام را در قبال خدا، که هدف من و پشت نیت است، انجام داده‌ام و چون تمام تلاشم را کرده‌ام، تلاش را با شادی و عزم راسخ تکرار خواهم کرد، اما بدون اینکه به تلاش یا نتیجه وابسته باشم.

اگر فقط برای خودم کار می‌کردم، همیشه در معرض نگرانی و اضطراب بودم. اما تا زمانی که هدفم خشنودی خداست، نتایج برای اوست نه برای من. این رویکرد من به زندگی است و در آن آسایش و آزادی خود را می‌یابم.

پله‌های نردبان موفقیت:

- کار سخت

- توانایی خلاقانه

حکم صحیح

صرفه‌جویی و جلوگیری از اسراف

- تلاش کردن و دوباره تلاش کردن بعد از شکست

خود انضباطی و خودسازی

- فعال کردن انرژی‌های خلاق

کمک به دیگران
- علاوه بر این، باید در مورد خدا، منبع همه خوبی‌ها و منشأ همه موفقیت‌ها و نعمت‌ها، تأمل کنیم.
* * *
من برای تو ترانه‌ای می‌خوانم که پیش از این هرگز گفته نشده است، و ملودی اصیل خود را که قلبم در ژرفای وجودم و با تارهایش می‌نوازد، به تو تقدیم می‌کنم.
من این اولین سرود خود را سروده‌ام و اینجا آن را به عنوان پیشکشی خالص به شما تقدیم می‌کنم.
من ملودی‌های خشک و روشنفکرانه یا آهنگ‌های پر زرق و برق ساخته‌ی دیگران را به شما تقدیم نخواهم کرد.
من چیزی جز ملودی‌های ساده و بی‌تکلف قلبم به تو نخواهم داد
من گل‌های رزی را که در گلخانه‌ها پرورش یافته و سرشار از احساسات و شور و شوق هستند به تو هدیه نمی‌دهم، بلکه گل‌های وحشی را که تازه در مزارع آرزوهایم و چمنزارهای زندگی‌ام جوانه زده‌اند، به تو هدیه می‌دهم.
* * *
برای یک فرد آسان است که دیگران را بر اساس ویژگی‌های خاص تجزیه و تحلیل و طبقه‌بندی کند.
اما برای یک فرد دشوار است که صادقانه و صادقانه خود را در کانون توجه قرار دهد. با این حال، این دقیقاً همان کاری است که آنها باید انجام دهند تا پیشرفت‌ها و تغییرات لازم را درک کنند.
هدف از شناخت ویژگی‌های شخصی‌مان، درک چگونگی تأثیرگذاری ما بر دیگران است.
مردم، آگاهانه یا ناخودآگاه، برداشت‌هایی از طبیعت یک شخص در ذهن خود پرورش می‌دهند و واکنش آنها به ارتعاشات ساطع شده از او، علامتی ظریف برای افراد مربوطه است و خردمندان این علامت را درک می‌کنند.
* * *
موانع رشد روانشناختی عبارتند از:
خودخواهی (خودخواهی)، تکبر، طمع، خشم، نفرت، حسادت و سایر ویژگی‌های تاریکی که فرد را به جهل عمیق‌تری از آنچه هست سوق می‌دهد یا می‌راند.
آنچه لازم است، دنبال کردن مسیری است که به آزادی منتهی می‌شود، زیرا امیال انسانی توسط عادت‌هایی هدایت می‌شوند که دائماً تجدید می‌شوند و به ندرت به پایان می‌رسند یا در یک حد متوقف می‌شوند.

این عادت‌ها روح را زندانی و اسیر می‌کنند و پیمودن راه رهایی و رهایی را برای صاحبش غیرممکن می‌سازند.

* * *

مسیر زندگی به شرح زیر است:

در یک سو دره تاریک جهل و در سوی دیگر نور درخشان خرد قرار دارد.

وقتی با خرد عمل می‌کنیم، با خیال راحت در مسیر رهایی گام برمی‌داریم و آنچه را که نیاز داریم به دست می‌آوریم.

* * *

تمام کائنات مخلوق اراده الهی است و وقتی خودمان را با آن اراده مبارک همسو کنیم، آنچه نیاز داریم بدون هیچ زحمتی به سوی ما می‌آید.

* * *

وقتی افراد سعی می‌کنند بدون آموزش قبلی با سازوکار پیچیده احساسات انسانی کنار بیایند، نتیجه اغلب دردناک است.

کمتر کسی متوجه می‌شود که خوشبختی در درک قانون رفتار انسان نهفته است

به همین دلیل است که برخی افراد اغلب با دوستان و اعضای خانواده خود مشاجره می‌کنند؛ آنها دیگران را درک نمی‌کنند و نقص‌های شخصی خود را نمی‌بینند.

مهم است که با اعمال نادرست عزیزانمان همکاری نکنیم، بلکه در سکوت با اعمال معنوی سازنده در برابر آن اعمال مقاومت کنیم.

همچنین مهم است که در برخورد با رفتار غیرعادی عزیزانمان به روش‌های خشن متوسل نشویم.

* * *

ما فریب شکارچی حیله‌گر را خوردیم. ما در آب‌های کم‌عمق برای حس کاذب امنیت شناوریم، در حالی که شبکه‌ای مرگبار از جهل ما را احاطه کرده است.

در انداختن روزانه تورهای ماهیگیری، بسیاری گرفتار می‌شوند و تنها تعداد کمی زنده می‌مانند.

ای رحمت بیکران، ما را از دام های کشنده شهوات، جاه طلبی های افسارگسیخته و دلبستگی های خفه کننده دنیوی نجات ده!

بیایید در اعماق دریای آرام روح، جایی که وصال الهی در آن ساکن است، غوطه‌ور شویم و از قید و بندهای اسارت و زنجیرهای بندگی رهایی یابیم!

* * *

استاد پاراماهانسا در حالی که یکی از شاگردانش را تشویق می‌کرد، گفت:

اگر بتوانید از طریق صداقت، خلوص نیت و عشق به خدا، دعاهایتان را به او برسانید، دیگر مهم نیست که اشتباهاتتان از اقیانوس عمیق‌تر و از هیمالیا بلندتر باشد.

خداوند آن موانع را از سر راهت برمی‌دارد، تو را از بارهای سنگین گذشته آزاد می‌کند، و میل تو به تکرار اشتباهات گذشته از بین خواهد رفت.

ممکن است گاهی خود را زیر لایه‌ای ضخیم از تاریکی بیابی، اما همچنان جرقه‌ای از شعله‌ی ابدی هستی.

می‌توانی جرقه را پنهان کنی، اما نمی‌توانی آن را از بین ببری

* * *

شاد کردن دیگران از طریق سخنان محبت‌آمیزِ برخاسته از نیت‌های نیک و از طریق نصیحت‌های صادقانه، کاری شگفت‌انگیز و نشانه‌ای از شرافت و خصیصه روح‌های بزرگ است.

در مورد آسیب رساندن به شخص دیگر از طریق گاز گرفتن، کلمات آزاردهنده، نگاه‌های طعنه‌آمیز یا پیشنهادهای تند، اینها روش‌های تحقیرآمیز و آزاردهنده‌ای هستند که افراد مهربان به آنها متوسل نمی‌شوند.

طعنه و کنایه به آشکار شدن روحیه عصیان و خشم در فرد خطاکار کمک می‌کند، در حالی که سخنان دوستانه در او پشیمانی ایجاد می‌کند، به این معنی که فرد اشتباهات خود را تشخیص می‌دهد و دیگر آنها را تکرار نمی‌کند.

* * *

یکی از شاگردان گفت: استاد، من هیچ‌وقت نتوانسته‌ام به بهشت اعتقاد داشته باشم. آیا چنین جایی واقعاً وجود دارد؟

معلم پاراماهانسا پاسخ داد:

«بله، کسانی که خدا را دوست دارند و به او توکل می‌کنند، وقتی مرگشان فرا می‌رسد، به آن بهشت می‌روند. در آن دنیای اثیری، فرد می‌تواند هر چیزی را که می‌خواهد، فوراً و با قدرت فکر، به واقعیت تبدیل کند.»

بدن اثیری از نور درخشان تشکیل شده است. در آن قلمروهای شگفت‌انگیز، صداها و نورهایی وجود دارد که برای ساکنان زمین ناشناخته است.

* * *

شادی را باید بیشتر و بیشتر در درون خود جستجو کرد و کمتر و کمتر در مادیات

در ذهنت شاد باش تا اتفاقات بیرونی نتوانند آرامش تو را به هم بزنند و تو را از تعادل خارج کنند.
شادی درونی تنها آرزویی است که ارزش تلاش در این زندگی را دارد و پشتکار و اراده برای رسیدن به آن کافی است.
شادی، عرش الهی در درون انسان است
* * *
خیلی‌ها فکر می‌کنند بیدارند، اما بیدار نیستند
آنها اکثراً بیهوش هستند. حتماً داستان افرادی را شنیده‌اید که در خواب راه می‌روند و فریاد می‌زنند «آتش! آتش!» یا صحبت می‌کنند و سخنرانی می‌کنند.
بیشتر مردم اینطور هستند. البته منظورم کسانی نیست که صادقانه می‌خواهند آگاهی خود را از خواب جهل معنوی بیدار کنند.
ما باید برای بیدار کردن کسانی که خود را زیر آوار رفتار نادرست و زندگی نادرست دفن کرده‌اند، تلاش کنیم.
برای انجام این کار، ابتدا باید آگاهی خود را از دخمه‌های جهل به نور دانش الهی زنده کنیم.
* * *
دوستی، عشق خداست که از چشمان عاشقان ما می‌درخشد، و این فراخوان اوست که ما را به بازگشت به خانه آسمانی و چشیدن شیرینی پیوند ابدی با عشق جهانی فرا می‌خواند.
دوستی، صدایی مقدس است که روح‌ها را فرا می‌خواند تا از آگاهیِ خودخواهی و خودخواهی که ما را از خدا و انسانیت جدا می‌کند، رهایی یابند.
دوستی واقعی پیوندی مبارک بین روح‌های آگاه است که از طریق دوستی خود، عشق خالص خداوند و ویژگی‌های مقدس روح کیهانی را نشان می‌دهند.
دوستی واقعی گسترده و فراگیر است
شیفتگی خودخواهانه به یک شخص خاص و نادیده گرفتن دیگران، مانع بزرگی برای دوستی است.
مرزهای عشق باید گسترش یابد تا خانواده، همسایگان و تمام جهان را در بر بگیرد.
دوست جهانی، روشنفکر است، مخلوقات خدا را دوست دارد و عشق خود را سخاوتمندانه به هر کجا که می‌رود و به هر کجا که روی می‌آورد، می‌گستراند.
این اصول والا توسط همه بزرگان زندگی و حمایت می‌شدند
عشق خانوادگی، آموزش اولیه برای پایه گذاری دوستی معنوی است.

خون واحدی در رگ‌های همه مردم از هر نژادی جاری است
اگرچه ما از ملیت‌ها و قومیت‌های مختلفی هستیم، اما به دلیل تعلق به یک منبع الهی، پیوندهای جهانی ما را متحد می‌کند.
* * *
روح را نمی‌توان پشت میله‌های ساخته‌ی دست بشر زندانی کرد، زیرا منشأ و تعلق آن جهانی است.
* * *
اگر قرار است از زندگی لذت ببریم، وقتش همین الان است، نه فردا یا سال بعد
بهترین آمادگی برای زندگی بهتر در سال آینده، داشتن یک زندگی هماهنگ، متعادل و شاد در سال جاری است.
زندگی آینده (در زندگی پس از مرگ) پر از شادی و لذت، به سبک زندگی ما، طرز فکر ما و نحوه عمل و رفتار ما در این زندگی بستگی دارد.
امروز باید مهمترین و معنادارترین روز زندگی ما باشد
* * *
مراقبه ابزاری است که با آن لایه‌هایی که چهره آگاهی را پوشانده و مبهم می‌کنند، برداشته می‌شوند و با استفاده از آن، چشمه همیشه جاری شادی الهی فوران می‌کند.
مراقبه و آرامش کامل، یا دور کردن آگاهانه فکر از حواس آشفته، راه واقعی و مؤثر برای شناخت خداست. اگر می‌توانستیم همه کارها را به جز مراقبه انجام دهیم، شادی‌ای معادل شادی‌ای که هنگام سکون افکار (آرامش از جانب پروردگارتان در آن است) و هماهنگی با آرامش الهی (آرامش را برای شما به جا می‌گذارم) حاصل می‌شود، پیدا نمی‌کردیم.
این وجد الهی را می‌توان با استفاده از روش صحیح تمرکز و مراقبه تجربه کرد.
* * *
اگر در سقف اتاقتان به دنبال در بگردید، حتی اگر سال‌ها هم بگردید، آن را پیدا نخواهید کرد، مگر اینکه از روش جستجوی صحیح استفاده کنید و به دیوار نگاه کنید.
* * *
روزی فرا خواهد رسید که من با این دنیا وداع خواهم کرد، اما تا زمانی که در این زمین هستم، بزرگترین شادی من در صحبت کردن از شگفتی‌های خداوند برای کسانی است که به من اعتماد دارند، و آرزوی من در این است که اشتیاق آنها را برای آن نور الهی که به من آسایش، آزادی و امنیت وصف‌ناپذیری بخشیده است، چند برابر کنم.

***

تاریخ جهان، با تمام جزئیات دقیقش، در طاق‌های ابدیت حفظ شده است - این بُعد دیگری است. در این دنیای محدود، ما طول، عرض، ضخامت و ارتفاع را درک می‌کنیم، اما سطح دیگری وجود دارد که این ابعاد در آن وجود ندارند. همه چیز در آن سطح اثیری شفاف است؛ همه چیز آگاهی و هوشیاری است. حس چشایی یک حس است، همانطور که حس بویایی است. احساسات، افکار و بدن ما همگی آگاهی هستند. و همانطور که می‌توانیم در خواب ببینیم، بشنویم، بو کنیم، بچشیم و لمس کنیم، می‌توانیم همه این احساسات را با آگاهی یا احساس خالص و شفاف در قلمروهای بالاتر تجربه کنیم.

این دقیقاً همان چیزی است که همین الان که دارم صحبت می‌کنم می‌بینم. من در این بدن نیستم، بلکه بخشی از تمام چیزهایی هستم که وجود دارند. و چیزهایی که می‌بینم برای من به همان اندازه واقعی هستند که تو برای من هستی.

انسان باید بیدار شود تا خدا را در همه جا ببیند و تفاوت بین رویا و واقعیت را بداند.

من اغلب در جایی که هستم، بی‌نهایت می‌بینم، و آن مکان را در بی‌نهایت می‌بینم. همه چیز زندگی را از آن منبع ابدی وام می‌گیرد.

وقتی بچه بودم، شب و روز می‌نشستم و دعا می‌کردم، اما هیچ پاسخی یا پاسخ‌دهنده‌ای نبود

از یک سو انسانیت را دیدم و از سوی دیگر ابدیتی که با من سخن نمی‌گفت.

اگرچه فکر می‌کردم تنها هستم و همه مرا رها کرده‌اند، خدا مرا رها نکرد زیرا او همیشه در خفا، پشت افکار و احساساتم، با من حضور داشت.

و هنگامی که شروع به دیدن نور درونم کردم، روحم به طرز مرموزی از عطر متبرک الهی پر شد.

می‌توانستم ریشه‌های درختان و شیره درختان را که از میان آنها جاری بود ببینم، و احساس نزدیکی به خدا می‌کردم، خدایی که به من آرامش می‌داد و قلبم را آرام می‌کرد.

بارها و بارها، شب و روز، دعا و نیایش کردم و وقتی همه چیز برایم جذابیت و معنای خود را از دست داد، از دنیا و هر آنچه در آن است، از جمله خوشبختی، دست کشیدم، از ترس اینکه مبادا خوشبختی مادی باشد، و خدا را یافتم که اکنون همیشه با من است.

شاید دنیا مرا رها کند، اما خدا هرگز مرا برای یک لحظه هم رها نخواهد کرد

خدا همه چیز است این تالار و جهان اطرافش مانند تصاویر متحرکی بر پرده آگاهی من شناورند
نگاه می‌کنم و جز روح پاک، نور شفاف و آگاهی لطیف چیزی نمی‌بینم.
بدن من، بدن شما و همه چیزهای جهان، تجلیاتی از آن نور الهی هستند. وقتی آن نور را می‌بینم، هیچ چیز دیگری نمی‌بینم.
وقتی به صفحه نمایش نگاه می‌کنید، تصاویر متحرک می‌بینید، اما وقتی به عقب نگاه می‌کنید (در سینمای سنتی)، فقط یک پرتو نور می‌بینید که به صفحه نمایش تابیده می‌شود. باورنکردنی به نظر می‌رسد، اما واقعیت دارد.
من قبلاً در مورد این چیزها صحبت می‌کردم، اما حالا با کسانی که بی‌تفاوت یا بی‌تفاوت هستند صحبت نمی‌کنم. اما این بار خدا به من اجازه داده است که با شما صحبت کنم. همه چیز زودگذر است. برای آنچه جاودانه است دعا کنید.
* * *
از آنجایی که ما از جایی که نمی‌دانیم از کجا آمده‌ایم، به این دنیا آمده‌ایم، طبیعی است که در مورد منشأ و هدف زندگی کنجکاو باشیم.
ما درباره خالق این جهان می‌شنویم، درباره او می‌خوانیم، و تمام کیهان وجود ذهن الهی او را اعلام می‌کند.
همانطور که قطعات و دستگاه‌های کوچک و دقیق یک ساعت کوچک، ما را به تحسین ساعت‌ساز وا می‌دارد.
همانطور که ماشین‌های بزرگ و پیچیده کارخانه‌ها ما را شگفت‌زده می‌کنند و تحسین مخترع خود را برمی‌انگیزند، به همین ترتیب وقتی شگفتی‌های طبیعت را می‌بینیم، از هوش نهفته در پشت آنها شگفت‌زده می‌شویم و از خود می‌پرسیم:
«چه کسی به گل، آن شکل پر جنب و جوش و رو به آفتاب را داده است؟»
عطر و زیبایی آن از کجا آمده است؟ و گلبرگ‌های آن چگونه با چنین دقت بی‌نظیری شکل گرفته‌اند و با چنین رنگ‌های شگفت‌انگیز و شادی‌بخشی رنگ‌آمیزی شده‌اند؟
* * *
تو را در ژرفای افکارم حس می‌کنم، حضورت را در عمیق‌ترین احساساتم حس می‌کنم، و تو را در حال شکوفایی در باغ عشقم می‌بینم.
مرا از عطر حضورت سرشار کن، تا از عطر مبارک تو لذت ببرم.

از ورای آسمان‌ها، ستارگان، افکار و احساسات به سوی من بیا، مقدس‌ترین چهره‌ات را به من نشان بده و بگذار حضورت را در روحم، اطرافم و همه جا درک کنم.

من در طول اعصار و قرون، در مسیر آرزوها و جاه‌طلبی‌ها، تو را جستجو کرده‌ام و اکنون دریافته‌ام که تو در روح من ساکن هستی و مقدس‌ترین احساسات مرا برمی‌انگیزی.

دیگر از من پنهان مشو، پشت گل‌های احساسات، افکار و نبض روح

جان مرا با گوهرهای حکمتت بیارای، و نسیم‌های سرور و شادی‌ات را در من بدم، و تاریکی‌هایی را که تو را از دیدگان و بینشم پنهان کرده، از من دور کن.

ای تو که فراتر از ستارگان و آسمان آبی، و فراتر از لایه‌های جو و همه موجودات و هستی، زمزمه‌های عشق مرا بپذیر و وجودم را غرق در عشق، نور و آرامش خود کن.

* * *

اگر حتی ذره‌ای عشق الهی را احساس کنید، شادی وصف‌ناپذیر و عظیمی را تجربه خواهید کرد که نمی‌توان در برابر آن مقاومت کرد.

طوری که مهار کردنش برات سخت میشه

وقتی با خدا هماهنگ باشیم، ادراک ما بی‌حد و مرز می‌شود و در اعماق اقیانوسی هستیِ کامل ادغام می‌گردد.

ما شادی عظیم و عشق الهی والا را تجربه می‌کنیم

* * *

برخی افراد به خواندن رمان‌های غم‌انگیز معتاد هستند و آنها را منبع مطالعه مورد علاقه خود می‌دانند و احساس می‌کنند که تا پایان عمر از آنها لذت خواهند برد.

اما اگر خودشان را تجزیه و تحلیل کنند، متوجه می‌شوند که اغلب از خواندن مداوم آن نوع ادبیات افسرده و تحریک‌پذیر می‌شوند.

به دلیل این افسردگی، آنها ممکن است بخواهند این عادت را ترک کنند و در عوض عادت خواندن کتاب‌ها و مطالب معنوی را در خود ایجاد کنند که به افکارشان الهام می‌بخشد و احساساتشان را با ایده‌های صحیح و والا تغذیه می‌کند.

اگر این تغییر را ایجاد کنند، متوجه خواهند شد که به لطف تشخیص آگاهانه و عزم راسخ، زندگی‌شان مسیر شگفت‌انگیز و جدیدی را طی کرده است.

درست است که اگر بخواهیم می‌توانیم خودمان را خیلی سریع تغییر دهیم، اما تغییر الگوها و عادت‌های سال‌ها نیاز به تلاش واقعی و اراده‌ای قوی دارد.

برای ریشه کن کردن یک عادت قدیمی و ریشه دار، باید تمام نیروهای اراده در جهت مخالف فعال شوند تا عادت بد خنثی شود و قدرت آن فلج گردد.

بیشتر مردم صبر و شکیبایی لازم برای این کار را ندارند، اما باید درک کرد که آنچه خلق کرده یا انجام داده است، می‌تواند پاک یا خنثی شود.

* * *

بیایید مرزهای نفس را رها کنیم و در چمنزارهای وسیع و گسترده پیشرفت معنوی پرسه بزنیم.

و مانند کاروان زمان که همواره در مسیرهای زندگی در حرکت است، کاروان روح نیز باید در مسیرهای بزرگترین انبساط به سوی مرزهای روح الهی سفر کند.

روحیه ابتکار عمل برای انجام مهمترین وظایف زندگی اغلب زیر آوار و آوار عادات انسانی مدفون می‌ماند.

فرد باید خود را از تأثیر دلسردکننده‌ی آن عادت‌ها رها کند و شروع به کاشتن بذر موفقیتی کند که آرزویش را دارد، در خاک زندگی‌اش.

زندگی زمانی ارزش و اهمیت پیدا می‌کند که ما فوری‌ترین و ضروری‌ترین وظیفه را انجام دهیم: یافتن معنا و ارزش واقعی وجودمان.

انسان‌ها باید بدانند که این تصاویر کیهانی متحرک از زندگی، بی‌دلیل به نمایش گذاشته نشده‌اند.

هر روز مناظر جدیدی می‌بینیم و هر روز درس‌های جدیدی به همراه دارد که باید با تمرکز بر هدف والاتر وجود انسان بیاموزیم: شناخت وجود والای پنهان در پشت پرده زندگی.

* * *

در خدا عشق همه قلب‌ها، ارضای آرزوها و تحقق آرزوها را خواهید یافت. هر آنچه را که دنیا به شما می‌دهد و سپس می‌گیرد و شما را در غم، درد یا ناامیدی رها می‌کند، در خدا به میزان بسیار بیشتری و بدون ناامیدی و غم همراه آن خواهید یافت.

* * *

بعضی‌ها می‌گویند ما باید صرفاً به عقل تکیه کنیم، بعضی دیگر معتقدند که باید حواس خود را ارضا کنیم. هر دو موضع افراطی هستند.

طبق یک نظریه، توصیه می‌شود برای اطمینان از سلامت و تندرستی بدن، معاینات پزشکی منظم انجام دهید، درست مانند اینکه هر از گاهی

ماشین خود را معاینه کنید. این منطقی است اما انسان‌ها ماشین نیستند. اگر سلامت روان شما به وضعیت جسمی‌تان بستگی دارد، دیر یا زود ذهن برده خواسته‌های بدن می‌شود و انواع و مقادیر داروها و سایر درمان‌های فیزیکی را بی‌اثر می‌کند. این توضیح می‌دهد که چرا ما از بیماری‌های لاعلاج رنج می‌بریم. ضعف جسمی ریشه دوانده است زیرا ذهن از تسلط بر بدن خودداری کرده است.

بهتر است با اعتدال شروع کنید. اگر دچار بریدگی جزئی شدید، کمی ید بمالید، اما فقط به دارو تکیه نکنید. اقدامات احتیاطی معقول را انجام دهید تا زمانی که به تدریج بتوانید بیشتر و بیشتر به عقل سلیم خود تکیه کنید.

خود معلمان بزرگ از داروهایی استفاده می‌کردند که در اصل از گیاهان و مواد شیمیایی ساخته شده توسط خدا ساخته شده بودند

دارو و مواد مخدر برای یک معلم معنوی ضروری نیست، اما برای نشان دادن اینکه قدرت خدا به طرق بی‌شماری در کار است، گاهی اوقات ممکن است از برخی داروهای پزشکی استفاده کند.

در هر صورت، پیروزی در قدرت ذهن نهفته است. وقتی به این باور راسخ برسید که می‌توانید بدون هیچ گونه عوارض جانبی، بدون هیچ گونه دارویی زندگی کنید، پیروز می‌شوید و بر بدن خود تسلط پیدا می‌کنید.

* * *

دوستی که به دیگران می‌دهیم باید از قلب باشد، و محبت و همکاری نباید در ظاهر نشان داده شود در حالی که باطن چیز دیگری را نشان می‌دهد.

قانون معنوی بسیار دقیق و قدرتمند است و اصول معنوی نباید نقض شوند.

بنابراین، ضروری است که دوستان را فریب ندهیم یا به آنها خیانت نکنیم و از مرزهای دوستی پا فراتر نگذاریم.

یک دوست همچنین باید بداند چه زمانی باید با دوستش همکاری کند و چه زمانی باید از اراده خود استفاده کند و از همکاری با او خودداری کند.

* * *

سطح پوست حس لامسه را حس نمی‌کند؛ این حس‌ها در واقع در مغز تجربه می‌شوند و فرد نمی‌تواند بچشد، لمس کند، بو کند، بشنود یا ببیند، مگر از طریق ذهن.

ما ممکن است طعم را روی سطح زبان خود حس کنیم، اما در واقع، این مغز است که آن طعم را ثبت می‌کند. به طور مشابه، وقتی بخشی از

بدن آسیب می‌بیند، درد در درجه اول در ذهن احساس می‌شود، نه در اندام آسیب دیده.

ما دو مکانیسم برای حس درد داریم: عصب و ساقه مغز. حس زمانی رخ می‌دهد که مغز امکان ارتباط بین عصب و ساقه مغز را فراهم می‌کند. تا زمانی که مغز درد را تشخیص ندهد، دردی وجود ندارد.

وقتی فردی تحت تأثیر کلروفرم یا بیهوشی قرار دارد، دردی احساس نمی‌کند زیرا این حس‌ها به مغز نمی‌رسند. در انتهای اعصاب، موهای ریزی وجود دارد که سیگنال‌های درد از طریق آنها به مغز منتقل می‌شوند. داروی بی‌حسی از انتقال این سیگنال‌های درد جلوگیری می‌کند.

مغز اندام حسی ذهن است و تمام احساسات بدنی از طریق اعصاب و خود مغز به ذهن منتقل می‌شوند. از آنجایی که ذهن به مغز متصل است، این احساسات را دریافت و تفسیر می‌کند.

ذهنی که با تفکر مثبت تقویت شده باشد، کمتر تحت تأثیر احساسات لذت و درد قرار می‌گیرد. از این احساسات آگاه است اما به آنها وابسته نیست.

* * *

بایگانی - از پرتگاه تا اوج:

داستان موفقیت از زبان حکیم پاراماهانسا یوگاناندا

(این یک داستان واقعی است که در مورد شخصی ترجمه شده است که دائماً شکست می‌خورد، اما با تمرین تفکر خلاق و جملات تاکیدی مثبت، در نهایت توانست بر دلایل شکست خود غلبه کند و موفقیت را به اراده خود مهار کند.)

همانطور که افرادی هستند که ذاتاً موفق هستند، افرادی هم هستند که عادتاً شکست می‌خورند.

دوست و دانش‌آموز من (س) از بدو تولد شکست‌خورده بود. درست است که او پسری باهوش، کوشا و مشتاق کسب درآمد بود، اما به محض اینکه به شغل یا حرفه ای فکر می‌کرد، عوامل شکست از همان ابتدا او را احاطه می‌کردند.

روزی او دست خالی، در حالی که طلبکارانش دنبالش بودند و دوستانش او را ترک کرده بودند، پیش من آمد و از من نصیحت خواست.

از او دلیل ناراحتی‌اش را پرسیدم، گفت:

«آقا، من به دلایلی که نمی‌دانم، یک شکست‌خورده هستم، به محض اینکه کاری را شروع می‌کنم، آن را از دست می‌دهم و جایی که در آن کار می‌کنم نیز آسیب می‌بیند. کارفرما کمی پس از استخدام من، کسب و کار خود را از دست می‌دهد. بنابراین، از ترس اینکه منافع کارفرمایانی که مرا

استخدام خواهند کرد را مختل کنم، از جستجوی کار می‌ترسم. به دلیل بی‌ثباتی شکست‌خورده‌ام، مطمئنم که ناگزیر شغلم را از دست خواهم داد زیرا شرکتی که مرا استخدام خواهد کرد، اعلام ورشکستگی خواهد کرد و درهای خود را خواهد بست و در نتیجه مرا اخراج خواهد کرد. بنابراین، من حق ندارم صرفاً به دلیل ارتباطم با دیگران، باعث نابودی کسب و کار آنها شوم.»

من موفق شدم برایش در یک شرکت کوچک کاری پیدا کنم و از او خواستم هر شب، قبل از خواب و همچنین بعد از بیدار شدن، عبارت تاکیدی زیر را با خودش تکرار کند:

«من هر روز و هر روز در زمینه کاری خود موفق‌تر می‌شوم»

یک ماه گذشت و (س) به من هشدار داد: «جناب، شرکتی که استخدام کرده‌اید، دارد بی‌ثبات می‌شود و وضعیتش امیدوارکننده نیست. از شما خواهش می‌کنم قبل از اینکه کاملاً فرو بپاشد، من را از آن بیرون بیاورید، چون در هر صورت وقتی شرکت ورشکست شود، شغلم را از دست خواهم داد. اما استعفای من اکنون ممکن است شرکت را از سرنوشت اجتناب‌ناپذیر و شوم ناشی از نوسانات ناگوار من نجات دهد.»

من خندیدم، به حرف (س) توجهی نکردم و در عوض از او خواستم که همچنان بر نکته‌اش تأکید کند و شغلش را حفظ کند. چند هفته بعد، یک شب پیش من آمد و با آهی گفت:

«از چیزی که می‌ترسیدم دقیقاً اتفاق افتاد»

از او پرسید: «چه اتفاقی افتاده؟»

او گفت، «شرکت درست همانطور که به شما گفتم و همانطور که پیش‌بینی کرده بودم، ورشکست شد.»

با اعتراض به او گفتم: «مگر نه اینکه وقتی به خودت اطمینان می‌دادی که «روز به روز و هر روز در زمینه کاری‌ام موفق‌تر می‌شوم»، در واقع این کلمات را مثل طوطی تکرار می‌کردی؟ و اختاپوسی از شک و تردید، چین و چروک‌های مغزت را چنگ زده بود، طوری که به خودت می‌گفتی: «احمق، هر چقدر هم که سعی کنی خودت را به موفقیت متقاعد کنی، اوضاعت بدتر می‌شود!»»

او پاسخ داد: «بله، در واقع این همان چیزی است که واقعاً اتفاق می‌افتد.»

(س) توصیه کرد که به محض اینکه ارتعاشات و افکار منفی سنگین در ذهنش ظاهر می‌شوند، به خصوص هنگام تکرار جملات تاکیدی مثبت، از شر آنها خلاص شود، زیرا ذهن هوشیار با اعتقاد راسخ می‌تواند بر ذهن نیمه

هوشیار یا ناخودآگاه تأثیر بگذارد، که به نوبه خود، از طریق قانون رزونانس مغناطیسی، با قدرت عادت بر ذهن هوشیار تأثیر می‌گذارد.

اضافه کردم: «تأکید مکرر بر افکار و عادات مثبت تا زمانی که در ذهن ناخودآگاه نفوذ کرده و ریشه بدوانند، برای از بین بردن موانع ذهنی ناخودآگاه ارثی یا اکتسابی کافی است. تا زمانی که افکار و احساسات دلسردی و ناامیدی در ذهن خودآگاه یا ناخودآگاه ریشه دوانده باشند، هیچ راهی برای موفقیت وجود ندارد. از جمله شرایط موفقیت، داشتن توانایی خلاقانه، شرایط مساعد و تمایلات ذاتی است. اگر بتوانید با قابلیت‌های نامحدود آگاهی برتر، آن را لمس کنید، می‌توانید فرصت‌های جدیدی برای آن موفقیتی که هنوز از شما دور است و قادر به درک آن نیستید، ایجاد کنید.»

و من توانستم به (س) کمک کنم تا شغل دیگری، بزرگتر از شغل اول، پیدا کند. اما بعد از شش ماه (که طولانی‌ترین مدت زمانی بود که دوستمان کار کرد)، یک بعد از ظهر به من گفت: «وضعیت شرکت به سرعت رو به وخامت است، پس لطفا سریع از شر من خلاص شوید.»

من به نگرانی‌های او توجهی نکردم، اما از او خواستم که به کارش ادامه دهد. چند هفته بعد، (س) با لبخند به من گفت: «کار دومی که برای من ترتیب داده بودید، آقا، به باد رفت!»

با خونسردی گفتم: «نگران نباش، یه کار دیگه برات پیدا می‌کنم.»

او پاسخ داد: «خب، آقا، تا زمانی که شما به خاطر ارتباط من با صاحبان یک شرکت، خودتان را مسئول سقوط آن می‌دانید، من هیچ اعتراضی ندارم.»

با تلاش مداوم، یک شغل بسیار خوب برای (س) در یک شرکت بزرگ پیدا کردم. یک سال گذشت و هیچ اتفاقی نیفتاد، اگرچه (س) هر هفته سعی می‌کرد از ترس اینکه شرکت هم مثل شرکت‌های قبلی نابود شود، آن را ترک کند.

بالاخره از او خواستم پولش را در کسب و کار خودش سرمایه گذاری کند، ترسید و با تعجب به من خیره شد و گفت: «آیا این چیزی است که به من توصیه می کنی؟ فکر نمی کنی اگر پولی را که با زحمت جمع کرده ام سرمایه گذاری کنم، آن را از دست می دهم؟»

او با اطمینان به او اطمینان داد: «شما باید پول و انرژی خود را در یک پروژه خوب، مانند یک مرکز پذیرایی محلی که به سرمایه‌گذاری هنگفتی نیاز ندارد، سرمایه‌گذاری کنید و من به موفقیت شما اطمینان دارم.»

در عرض چند سال، (س) مالک املاک و انبارهای بزرگ زیادی شد.

وقتی از موفقیت خود مطمئن شد، خود را در هر کاری که انجام می‌داد موفق یافت. روزی با خنده به من گفت: «به لطف خدا و کمک تو،

من از یک شکست‌خورده به یک مرد موفق تبدیل شده‌ام.» من بر شکست غلبه کردم و فهمیدم که شکست‌های مداوم من در واقع به دلیل عدم درک وظیفه‌ام بوده است. اما نمی‌دانم چگونه توانستم پس از آنکه به دلیل تردیدهای شکست‌خورده‌ام، کار دیگران را خراب کردم، موفق شوم.

بنابراین برایش توضیح دادم: «تو باعث نابودی منافعی که برایش تلاش می‌کردی، نشدی. قانون جذب که بر اساس ارتعاشات مشابه بر افراد حکومت می‌کند، به صورت منفی یا مثبت عمل می‌کند (شبیه، شبیه خود را جذب می‌کند).»

طبیعت ذاتاً معیوب شما، شما را به سمت شرکت‌هایی کشاند که در آستانه فروپاشی بودند و برعکس. بنابراین، شما یک شکست خورده بودید و آن شرکت‌ها نیز در آستانه فروپاشی بودند. طبق قانون جذب متقابل، شما و آن شرکت‌ها همزمان از تپه شکست سقوط کردید و به صخره‌ها برخورد کردید.

نکته‌ی اخلاقی این داستان این است که موفقیت واقعی در خلق آنچه فرد نیاز دارد از طریق نیروی اراده و با بیدار کردن قدرت بی‌حد و حصر آگاهی برتر نهفته است. این قدرت را می‌توان با یادگیری روش صحیح مراقبه و تفکر مثبت و خلاقانه برای دستیابی به سلامتی، موفقیت، خرد و شادی بیدار کرد.

* * *

پنجره ای از نور

در گذشته‌های دور، یک چراغ قوه مخفی داشتم و با احتیاط در سکوت تاریکی درون قدم می‌زدم.

و هنگامی که پرتوی پنهان را از میان تاریکی فرستادم، ماهی‌های کوچکی از ایده‌های الهام‌بخش را دیدم که توسط نور چشمک‌زن آشکار شدند.

من از آن ماهی‌ها به عنوان طعمه استفاده کردم تا ماهی‌های آگاهی برترم را صید کنم، اما بسیاری از آنها فرار کردند و پشت دایره کوچک نور ناپدید شدند.

و از پیروان وفادار و صادق تو، سرشار از ترانه‌های نقره‌ای و رویاهای طلایی، با پول عشق، شبکه‌ای درخشان از احساسات روح خریدم و آنها را به هم پیوند دادم، اقیانوس خرد تو را جارو کردم و ماهی‌های کوچک و دسته‌هایی از احساسات شاد و گوهرهای گرانبهای خاطرات مقدس را که مدت‌ها گم کرده و دلتنگشان بودم، صید کردم و آنچه را که گنجینه‌های دنیا نمی‌توانند با آن برابری کنند، به دست آوردم.

* * *

در این دنیا، گویی در دریایی از مشکلات غوطه‌وریم
خداوند ما را به طرق مختلف آزمایش می‌کند، او نقاط ضعف ما را به ما نشان می‌دهد تا بتوانیم آنها را تشخیص دهیم و به نقاط قوت تبدیل کنیم.
گاهی اوقات او ما را با آزمایش‌های طاقت‌فرسایی مواجه می‌کند که به نظر می‌رسد فراتر از ظرفیت تحمل ما هستند، اما شاگرد زیرک می‌گوید:
«خداوندا، تو را می‌خواهم و هیچ چیز نمی‌تواند مانع جستجوی من برای تو شود.» دعای قلبیِ من این است:
«مرا با فراموش کردن حضورت و غفلت از ذکر خودت، آزمایش مکن.»
آنگاه خدا می‌آید و ما را از این خواب آشفته بیدار می‌کند، و هر جوینده‌ای دیر یا زود آن آزمون شگفت‌انگیز را دریافت خواهد کرد.
* * *
یک فرد می‌تواند به خودش تلقین‌های مثبتی بدهد که به طور مثبت بر ذهن ناخودآگاه تأثیر می‌گذارد و آن نیز به نوبه خود بر ذهن خودآگاه تأثیر می‌گذارد.
تلقین‌های منفی، چه از جانب خود ما و چه از جانب دیگران، برای مغز مضر هستند و باید از آنها اجتناب کرد.
ارواحِ تاریکی (ارواح) در فضا پرسه می‌زنند و به دنبال ذهن و بدن‌هایی می‌گردند که بتوانند از آنها برای رسیدن به خواسته‌ها و اهداف خود استفاده کنند.
بنابراین، باید با مشغول نگه داشتن ذهن با افکارِ مثبت و خوب، از تسلط چنین روحیه‌هایی برحذر بود.
ذهن نباید خالی بماند. البته این با آماده کردن ذهن برای دریافت الهامات و ارتعاشات بالاتر در طول مدیتیشن متفاوت است.
* * *
وقتیِ پول معیار خوشبختی در نظر گرفته می‌شود، در واقع بدبختی به همراه می‌آورد، زیرا باعث حسادت، حرص و آز و اختلاف بین اعضای یک خانواده می‌شود.
زندگی برای همه بهتر بود اگر ساده‌تر بود، به همین دلیل است که معلمان زندگی ساده‌تر را تشویق می‌کنند.
در صورت امکان، توصیه می‌شود از شهرهای بزرگ دوری کنید، زیرا ساکنان شهرها اغلب با سر و صدا احاطه شده‌اند، در حالی که فرد در جوامع کوچک‌تر احساس آزادی و انرژی بیشتری می‌کند.

متأسفانه، بسیاری از ساکنان شهر برای پرورش و پرورش تمایلات معنوی خود سخت تلاش نمی‌کنند و برخی کوته‌بین می‌شوند و زندگی تقریباً مکانیکی را پیش می‌گیرند. با این حال، کسانی هستند که اگر بخواهند می‌توانند زندگی شهری را با معنویت آشتی دهند.

تا زمانی که فرد خدا را وارد زندگی خود نکند و تعادل مؤثری ایجاد نکند، مشکلات به سراغش خواهند آمد، فرقی نمی‌کند سبک زندگی‌اش چگونه باشد.

* * *

یک فرد می‌تواند در یک کلبه کوچک شادی داشته باشد، و حتی ممکن است در یک کاخ مجلل نیز گرفتار نگرانی و بدبختی شود.

تجمل‌گرایی بیش از حد و افراط در تجملات مادی، اغلب به جای اینکه شادی را به ارمغان بیاورد، آن را از روح دور می‌کند.

هر کس که برای خوشبختی خود به ارضای خواسته‌هایش وابسته باشد، نمی‌تواند به آن خوشبختی دست یابد، زیرا خوشبختی در این مورد به چیزی بستگی دارد که انتظار دارد در آینده به دست آورد.

او با خوشبختی لاس می‌زند و سعی می‌کند آن را به دست آورد، بدون اینکه هرگز به آن برسد، مانند کسی که در بیابان به دنبال سراب آب می‌گردد.

* * *

خواب کافی به تأمین انرژی بدن کمک می‌کند، در حالی که خواب بیش از حد بدن را تا حدی خسته می‌کند که فرد نمی‌خواهد تمام روز کار کند، بلکه خود را در حال انجام کارهای سخت می‌بیند.

یکی از راه‌های خلاص شدن از شر خستگی، اکسیژن‌رسانی به بدن است، یعنی با تأمین اکسیژن مورد نیاز آن.

وقتی احساس خستگی می‌کنید، به جای اینکه برای خوردن میان وعده به آشپزخانه بروید، ده یا پانزده دقیقه بیرون بروید و نفس عمیق بکشید، دم و بازدم کنید.

این کار را چندین بار تکرار کنید. سریع یا با فشار نفس نکشید، بلکه به شیوه‌ای راحت، آهسته و عمیق نفس بکشید. پس از این مدت که در هوای آزاد سپری کردید، احساس انرژی خواهید کرد و متوجه خواهید شد که خستگی از بین رفته است.

* * *

باغ زندگی

من از تمام قدرت‌هایی که خداوند به من داده است به شیوه‌ای صحیح و مفید استفاده خواهم کرد.

اگر به خودم کمک کنم، خدا هم به من کمک خواهد کرد، و از او طلب موفقیت در تلاش‌هایم را دارم.

من شکست را در گورستان دیروز پوشاندم و دفن کردم. امروز با تلاش خلاقانه جدیدم، باغ زندگی‌ام را کشت خواهم کرد و در خاک آن بذر خرد، سلامتی، رفاه و خوشبختی خواهم کاشت.

من بذرها را با آب ایمان به خدا و اعتماد به نفس آبیاری خواهم کرد و منتظر خواهم ماند تا سخاوتمند، محصول فراوانی به من عطا کند.

حتی اگر محصولی برداشت نکنم، باز هم از رضایتی که از تلاش حداکثری‌ام به دست آورده‌ام، سپاسگزار خواهم بود.

خدا را شکر خواهم کرد که می‌توانم بارها و بارها تلاش کنم تا با کمک او موفق شوم، و از او به خاطر برآورده کردن عزیزترین آرزوها و خواسته‌های اصیلم سپاسگزارم.

* * *

تا زمانی که زن و مرد طبیعت یکدیگر را نفهمند، با درد روانی طاقت‌فرسا یکدیگر را شکنجه خواهند داد.

هر یک از آنها باید تمام تلاش خود را بکنند تا بین عقل و احساس تعادل برقرار کنند تا به فردی کامل و جامع تبدیل شوند.

* * *

به انسان‌ها حس داده شد تا از بدن محافظت کنند. بدون حس، فرد ممکن است بدون اینکه متوجه شود، دچار آسیب جدی یا سوختگی شود.

حیوانات این ظرفیت را که انسان‌ها دارند، در خود پرورش نداده‌اند و بنابراین حس درد آنها کمتر است؛ در غیر این صورت، ظلمی که از طریق روش‌های خاص کشتار و سلاخی بر آنها وارد می‌شود، غیرقابل تحمل خواهد بود. خرچنگی را زنده زنده در آب جوش می‌اندازند!

از آنجا که هم درد و هم لذت، ساخته ذهن هستند، درد جسمی را می‌توان با تمرین کنترل ذهن تسکین داد. سپس فرد می‌تواند حسی را به عنوان شاخصی از یک وضعیت غیرطبیعی، بدون احساس درد، تجربه کند.

حساسیت بیش از حد به لذت یا درد، اثر آنها را تقویت می‌کند، در حالی که کاهش حساسیت باعث می‌شود فرد کمتر تحت تأثیر درد قرار گیرد و کمتر مطیع و برده لذت‌های حسی شود.

من بدن و ذهنم را تمرین دادم تا نسبت به محرک‌ها حساسیت کمتری داشته باشند و خودم را از حواس‌پرتی‌های حسی رها یافتم. این تمرین، مسیر رهایی از چنگال حواس و خواسته‌های بی‌پایان آنهاست.

یکی از پزشکان از چنان قدرت ذهنی برخوردار بود که توانست یک عمل جراحی خطرناک را روی خودش انجام دهد!

البته، این برای ذهنی که در بند وابستگی‌های فیزیکی است غیرممکن است. اما با آموزش، ذهن می‌تواند قدرتمند و مهیب شود. هر چه فرد ذهن خود را بیشتر آموزش دهد و پالایش دهد، بیشتر می‌تواند آن را کنترل کند.

کودکی که لوس یا نازپرورده است، حتی از کوچکترین آسیبی بسیار ناراحت می‌شود، در حالی که کودکی که در استقامت و انعطاف‌پذیری آموزش دیده است، به ندرت در مواجهه با آسیب‌های جدی عقب‌نشینی می‌کند یا از درد عقب‌نشینی می‌کند.

تپش‌هایی از اعماق جان

استاد: پاراماهانسا یوگاناندا

ترجمه: محمود عباس مسعود

ای آرامش ابدی

مرا از خشم شدید که اعصابم را به هم می‌ریزد و سلول‌های مغزم را ملتهب می‌کند، محافظت کن.

بگذار عادت خشم را که برای من و دوستانم ناراحتی به ارمغان می‌آورد، ترک کنم.

پروردگارا، نگذار در تحریکات خودخواهانه‌ای که مرا از محبت عزیزانم دور می‌کند، غرق شوم.

باشد که با فراهم کردن عمدی هر چیزی که شدت خشم و رنجش مرا افزایش می‌دهد، خشم و رنجش خود را افزایش ندهم.

ای پروردگار آرامش مقدس، آنگاه که خشم و غضب مرا در خود فرو می‌برد، آینه‌ی سرزنش را پیش رویم بگذار تا در آن زشتی خود را که زاده‌ی احساسی خفه‌کننده و خشمگین است، ببینم!

نمی‌خواهم جلوی دیگران زشت به نظر برسم، با صورتی که از شدت خشم، کج و معوج شده است.

من مشکلات زندگی را با افکار و اعمال عاشقانه حل خواهم کرد، نه با نفرت و کینه

مرا متبرک کن تا بتوانم زخم‌های خشم درونم را با مرهم عزت نفس التیام بخشم و زخم‌های خشم دیگران را با مرهم ملایمت، مهربانی و آرامش التیام بخشم.

بازگرداندن شفافیت

باشد که پرتوهای عشق تو، ای پروردگار، بدون استثنا، بر همه اعضای خانواده کیهانی تو به طور یکسان بتابد.

بشریت شفافیت خود را از دست داده، در فهم کند شده، قادر به دریافت نور تو نیست، و این تقصیر خود اوست. به ما کمک کن تا مه خطا را از آینه درک واقعی خود پاک کنیم.

مقاومت معنوی ما ضعیف و سست است، پس ای پروردگار، قدرت خود را به اعضای ما بفرست تا بتوانیم بخارهای غلیظ و تاریکی را که شفافیت ما را پوشانده و مانع جریان آزاد نور شفابخش تو شده‌اند، از بین ببریم.

ای کاش می‌توانستیم آینه‌های شفاف و روشنی باشیم که تصویر پاک و درخشان تو را منعکس می‌کنند!

بگذار خودم را در همه پیدا کنم

بگذار بدانم که بدون لطف و حکمت تو، ممکن بود فلج، جذامی یا نابینا شوم و اگرچه این چیزی بود که سزاوارش بودم، اما آرزوی شفا را می‌کردم و با شور و شوق به دنبال آن می‌گشتم.

ای مادر مقدس، وقتی افرادی را می‌بینم که اندام‌هایشان از شکل افتاده یا غم و اندوه بر دوششان سنگینی می‌کند، بگذار احساس کنم که این روحِ تمام‌عیارِ توست که در جسم و جان آنها رنج می‌کشد.

مرا برکت ده تا بتوانم احساسات همه برادرانم را درک کنم و بتوانم همانطور که برای رهایی خودم تلاش می‌کنم، برای رهایی آنها از بدبختی‌شان نیز بکوشم.

همانطور که برای دیگران آرزو می‌کنم، مبارزه می‌کنم، گریه می‌کنم و لبخند می‌زنم، باید خودم را در همه پیدا کنم

چراغ راه خرد من باش

اگر قایق عقل من به صخره‌های خطرناک آرزوهایِ حریصانه نزدیک شود، که طوفان‌های جهل آن را به حرکت در می‌آورند، پس ای کسی که چراغ راه خرد الهی هستی، مرا آگاه کن.

پیوسته در جستجوی ساحل عدالت تو و پناهگاه امن امنیت تو هستم!

ملودی‌های فرشته‌ایِ

عصای جادویی مراقبه همه صداها را لمس کرد و آنها را به صدای اصلی اُم تبدیل کرد که در مسیرهای ستارگان، در سراسر زمین و در میان آب‌ها می‌شتافت.

ای روح، خودت را با صدای اُم به من آشکار کن: ندای کیهان به پرستش و تفکر

تمام بافت‌های بدنم و تمام رشته‌های اعصابم، هماهنگ با هم، ملودی‌های فرشته‌ایِ «اُم» را می‌خوانند.

دعای روزانه برای هدایت الهی

پروردگارا، من اراده‌ام را به کار خواهم گرفت و با صداقت و خلوص نیت کار خواهم کرد، اما بینش، اراده و اعمالم را در مسیر درست هدایت کن تا بتوانم هر آنچه را که باید انجام دهم، انجام دهم.

عطر احترام

با دستانی گره کرده، سری خم شده و قلبی آکنده از عطر احترام به تو نزدیک می‌شوم.

از دل‌های پرستندگانت، عصاره‌ی عطر اشتیاق را بیرون کشیدم و آن را با قطرات شبنم از چشمانم آمیختم.

با آن آب مقدس، پاهای صورتی‌ات را خواهم شست.

تو پدر و مادر من هستی و من فرزند تو هستم

تو آن مربی هدایتگری هستی که به سخنانت گوش می‌دهم و از فرمانت با میل و رغبت اطاعت می‌کنم.

بیا، ای شادی الهی

ای مادر جهانی، تنها شعله در قلب‌های ما باش و تاریکی روح‌های ما را از بین ببر.

و در اشک‌های عشقمان به تو، عشق به امور دنیوی را از ما بشوی.

و در شادیِ توافق ما با تو، غم و اندوه ما را برای همیشه برطرف کن

قلب‌های کوچک ما را به قلبی بزرگ تبدیل کن که گنجایش حضور کامل تو را داشته باشد.

و در آینه ذات مبارک تو، خود را کامل و پاک ببینیم.

باشد که شعله‌های عشق ما به تو، از شعله‌های آرزوهایِ زمینی فراتر رود

میلیون‌ها وسوسه خود را به شکل تو در می‌آورند و پیوسته ما را فریب می‌دهند

بیا، ای شادی ناب! بگذار تمام آرزوهای سوزان من برای تو به درون بیایند

کوکب آرام شب های تاریکِ جهلِ من باش، و دستم را بگیر و مرا به سلامت به پناهگاه امن و امانِ خود بازگردان!

سوگند شاگرد

من غرور را با فروتنی شکست خواهم داد

و نفرت با عشق

هیجان از طریق آرامش

خودخواهی جای خود را به سخاوت می‌دهد

و شر با خیر

جهل به دانش،

و در آرامش تفکر، نگران تو باشم، ای خدای من

مرا از بدی‌ها دور نگه دار

پروردگارا، مرا محافظت کن تا بدی را نشنوم، بدی را نبینم، بدی را نگویم، بدی را استشمام نکنم، بدی را لمس نکنم، بدی را احساس نکنم

نه فکر بد می‌کنم و نه خواب بد می‌بینم

دعا برای درخشندگی عظیم

ای پروردگارِ جلال، ای جوهرِ هستی و روحِ کائنات، ای دوستِ دوستان! اسرارِ وجودم را بر من آشکار کن و به من بیاموز که چگونه تو را با سکون، آرامش و هوشیاری پرستش کنم.

در آرامش روحم، مرا غرق کن تا حضور جاودانه تو را در درون و پیرامونم درک کنم.

من اشتیاق فراوانیِ برای شناخت تو دارم، ای تو که همتا نداری، ای تو که بی‌نظیری، ای یگانه و باشکوهی که سزاوار هرگونه تکریم و ستایشی!

جوانه‌های نوستالژی

با طلوع آمدنت، غنچه‌های آرزویم شکوفا می‌شوند و گل‌های تازه می‌گردند.

پروردگارا، آن روزی را که دسته گلی سبز از آن گل‌ها ببافم و آن را پیش پای تو بگذارم، تعجیل فرما.

دعای قبل از غذا خوردن

ای پروردگار، این غذا را بپذیر، آن را تقدیس کن و نگذار شکم‌پرستی آن را آلوده کند

این غذا از جانب تو به ما می‌رسد و برای تقویت جسم توست. آن را با روحت متبرک کن تا به روحی تبدیل شود که ما را تقویت و پشتیبانی می‌کند.

تو گل سرخ الهیِ بی‌نقصی، سرشار از زندگی، لطف و زیبایی، و ما گلبرگ‌های آن هستیم. روح ما را با رایحه‌ی معطر حضور سخاوتمندانه‌ی خود پر کن.

نسیم اشتیاق ما

غنچه‌های قلب ما را بگشا و عطرشان را که در پشت میله‌های برگ‌های صورتی محبوس شده‌اند، آزاد کن تا نسیم‌های ادراک معنوی ما، رایحه‌های خوش را با خود حمل کنند و به معبد مقدس تو برسانند.

ای آنکه شایسته هرگونه پرستش و نیایش هستی!

ما می‌خواهیم نسیم اشتیاقمان بر پاهای مبارک شما بوزد

زمزمه‌هایی از ابدیت

صدای ابدی با لحنی آرام و آهسته مرا خطاب قرار داد و گفت:

» در تمام اعصار خواب، در گوش تو زمزمه کرده‌ام: 'بیدار شو!' و اکنون تو از خواب بیدار شده‌ای؛ به تو می‌گویم: برادرانت را بیدار کن، با من همکاری کن تا همه کلام مرا بشنوند.«

پس قول دادم و گفتم:

«تمام تلاشم را خواهم کرد تا ندای تو را منتشر کنم و پیام تو را منتشر سازم، و هنگامی که کالبد خاکی‌ام را ترک کنم، صدای همیشگی تو را به امانت خواهم گرفت تا برای قلب‌های هماهنگ زمزمه کنم: به سرودهای الهی او که مایه آرامش معنوی است گوش فرا دهید، زیرا او همیشه شما را می‌خواند.«

من منتظر همه برادران و خواهران بی‌شمارم خواهم ماند، در حالی که آنها به آرامی در یک صف طولانی و طولانی به سوی هدف مبارک خودشناسی گام برمی‌دارند، و از طریق «زمزمه‌هایی از ابدیت» برایشان زمزمه خواهم کرد: «بیدار شوید، برادران و خواهران من، و بیایید از صدای او که بی‌وقفه ما را می‌خواند، پیروی کنیم و بیایید با هم به خانه آسمانی بازگردیم.«

تو چشمه عشقی

تو سرچشمه عشق آسمانی و زمینی هستی

تو پدری هستی که از فرزندانش محافظت می‌کند و مادری هستی که آنها را با محبت بی‌پایان نوازش می‌دهد.

تو آن کودک کوچکی هستی که هنگام بیان کلمات عاشقانه به والدینش، نوک زبانش را به کار می‌گیرد.

تو هماهنگی و صمیمیت بی‌نظیری بین عشاق هستی

با احترام به ارباب، بنده را پاک و منزه می‌کنی و پیوندهای محبت را بین دوستان تقویت می‌کنی.

تو مرا با آب عشق در تمام اشکال آن شسته‌ای، پس من آمده‌ام تا تو را با تمام احساساتی که در روحم است و با تمام عشق و اشتیاقی که در قلبم است دوست داشته باشم، ای تو که شایسته‌ی هرگونه عشق، پرستش و تکریم هستی!

سرود عشق ابدی

سیم‌های چنگ قلبم را کوک می‌کنم تا دوباره آهنگی قدیمی را بنوازم: داستان عشق اول من

ای روح الهی، ملودی‌های جدیدی از روح باکره را به تو تقدیم می‌کنم: آمیزه‌هایی اصیل با آهنگ‌های عشق ابدی من به تو.

امواج سرودهای من با ریتم کیهانی اقیانوس بی‌کران تو می‌رقصند و مرا بر فراز امواج شادی عظیم به سوی دورترین سواحل تو سوق می‌دهند.

ای ملودی دریاها، ای آرام و متین، با صدایی آهسته سرود اشتیاق برای مادر الهی ابدی را برایم بخوان.

ای سرود عشق جاودانه! مرا در بستر ملودی تکان بده و بگذار خواب، چشمانم را زینت دهد، در حالی که در آغوش مادر مهربان الهی‌ام از آرامش لذت می‌برم.

از گنجینه خاطرات، گنجینه مقدس، شامل اسناد و وعده‌هایی که به من داده بودی را بازیابی کردم و آنها را با طلای عشق مبادله کردم. با آن، بر پهنه وسیع روحم، کاخی باشکوه و شایسته تخت باشکوه تو ساختم. و اکنون منتظر ورود تو هستم.

ای مهمان الهی باشکوه و جلال یافته، اکنون نزدیک شدن تو را به عرش قلبم، مزین به بزرگترین شادی، احساس می‌کنم.

تکه‌هایی از رویاهای الماس‌مانندِ درهم‌شکسته‌ی من، که در زیرِ تپه‌های تاریکیِ باستانی مدفون شده‌اند، از درخششِ دیدارِ تو می‌درخشند.

از وجود سرشار از شور و شوق من، سرودهای خاموش سپاسگزاری پیوسته جاری است

لطفاً تاج گل‌های خوشامدگویی را که از گل‌ها و رزهای ارادت ابدی‌ام به طور ویژه برای شما بافته‌ام، بپذیرید!

در باغچه قلبم

زنبور عقلم به باغ خلوت قلبم پرواز می‌کند، با نسیم عشق من بال می‌زند و با مرواریدهای شبنم شیرین تو آراسته شده است.

من برای تو سوسن‌های شگفت‌انگیزی از بصیرت معنوی و نرگس‌های زرد را برای در بر گرفتن اشک‌های توبه‌ام، بنفشه‌های ظریفی که رویای فروتنی را در سر می‌پرورانند، و گل‌های مینا پهن را برای ادراک روح کاشته‌ام.

درختان اندیشه‌ام، با دستان فروتن شاخه‌های لطیف و شبنم‌زده، میوه‌های لذیذِ تضرعاتِ معطر را به تو تقدیم می‌کنند.

و در باغ قلبم، زنبوری از افکارم، مست، در میان نذورات شهد ناب به سوی تو، پرسه می‌زند.

درهای باز

پروردگارا، وقتی نابینا بودم، حتی یک در هم به سوی تو پیدا نکردم.

تو چشمانم را شفا دادی، و اکنون در همه جا درهای باز را می‌بینم:

در قلب گل‌ها، در میان آوای دوستی‌ها، و یاد آزمایش‌های گرامی و شریف، هر زمزمه‌ی دعاهای من، دریچه‌ای نو به سوی معبد حضور بی‌کران تو می‌گشاید!

آهنگ روح من

در ناله ویولن، وزوز چنگ، و زمزمه افکار شکوفایم، پژواک ملودی‌های تو را شنیدم، پس پرده صداهای متراکم زمینی را کنار زدم و سرمست، به صدای اثیری تو، ای خواننده الهی، گوش فرا دادم.

آه، ای ملودی روح جادویی من، بالاخره به تو گوش دادم

مرا از خواب کهنه بیدار کردی

و اینجا من دسته گل‌هایی از ملودی‌ها و آهنگ‌های دلتنگی‌ام را که در حسرت تو هستند، بر محراب مقدس تو می‌گذارم.

درود بر شما

موفقیت معنوی بی‌نظیر

«شما دروس فلسفه را در کتاب‌های درسی‌تان نادیده می‌گیرید. به نظر می‌رسد که بدون تلاش لازم، برای قبولی در امتحانات به «بینش» تکیه می‌کنید. اما اگر به شیوه‌ای عملی و مؤثر مطالعه نکنید، من شخصاً تضمین می‌کنم که در این درس مردود خواهید شد.»

پروفسور جوشال، استاد کالج سرمپور (هند)، با این سخنان تند با من صحبت کرد. عدم موفقیت من در امتحان کتبی نهایی او به این معنی بود که نمی‌توانستم در امتحانات نهایی دانشگاه کلکته، که کالج سرمپور را به عنوان یکی از شعب خود ادغام کرده بود، شرکت کنم. قانون ثابت در دانشگاه‌های هند این است که دانشجویی که در امتحانات نهایی علوم انسانی در هر درسی مردود شود، باید سال بعد در تمام دروس تکرار کند.

استادان من در سرمپور با مهربانی و کمی شوخ‌طبعی با من رفتار می‌کردند و می‌گفتند: «موکاندا (پارامهانسا) کمی بیش از حد مست معنویت است.» این باعث می‌شد از خجالت پاسخ دادن به سوالات در کلاس خلاص شوم، زیرا مطمئن بودند که امتحانات کتبی پایان ترم برای حذف نام من از فهرست متقاضیان کارشناسی کافی خواهد بود. از سوی دیگر، همکلاسی‌هایم به سادگی به من لقب «زاهد گوشه‌نشینِ سرمست» را داده بودند.

من برای خنثی کردن تهدید پروفسور جاشائیل لی مبنی بر رد شدن من در درس فلسفه، گام هوشمندانه‌ای برداشتم. درست قبل از اعلام نتایج نهایی، از یکی از همکارانم خواستم که مرا تا دفتر استاد همراهی کند و گفت:

«با من بیا، چون من یک شاهد می‌خواهم، و اگر واقعاً استاد را شکست نداده باشم، ناامید خواهم شد.»

استاد بعد از اینکه از او پرسیدم به پاسخ‌های من چه نمره‌ای داده است، سرش را تکان داد و با لحنی مطمئن و پیروزمندانه در حالی که در میان انبوه کاغذهای روی میزش جستجو می‌کرد، گفت: «شما جزو موفق‌ها

نیستید، چون برگه‌تان جزو برگه‌ها نیست.» در هر صورت، شما مردود شدید چون در امتحانات شرکت نکردید.

لبخندی زدم و گفتم:

«آقا، من امتحان‌ها را داده‌ام، اجازه می‌دهید خودم دنبال برگه‌ام بگردم؟»

استاد، که دستپاچه شده بود، به من اجازه داد و من سریع برگه‌ام را نشان دادم، که با دقت هر چیزی را که ممکن بود هویتم را فاش کند، به جز رمز عبور، پاک کرده بودم. از آنجایی که استاد متوجه نام من نشده بود، به پاسخ‌های من نمره بالایی داد، با اینکه هیچ محتوای کتاب درسی نداشتند!

به محض اینکه متوجه حقه من شد، فریاد زد: «لعنت به این شانس بد!» سپس با امیدواری اضافه کرد: «حتماً در امتحانات پایان ترم مردود خواهی شد.»

در مورد امتحانات سایر دروس، به خصوص از پسر عمو و دوست عزیزم پرابهاس، کمک گرفتم. در امتحانات نهایی باقی مانده، هرچند به سختی، اما با حداقل نمره قبولی دست و پنجه نرم کردم.

حالا، بعد از چهار سال تحصیل در دانشگاه، واجد شرایط شرکت در امتحانات لیسانسم بودم، امتیازی که به سختی انتظارش را داشتم. امتحانات نهایی کالج سرمپور در مقایسه با امتحانات ورودی سخت دانشگاه کلکته که برای اخذ مدرک تحصیلی لازم بود، به طرز چشمگیری آسان بود. در واقع، ملاقات‌های روزانه‌ام با استادم، سری یوکتیشوار، وقت کمی برای حضور در سالن‌های دانشگاه برایم باقی می‌گذاشت. حضور من برای همکلاسی‌هایم تعجب‌آورتر از غیبتم بود!

تقریباً برنامه‌ی روزانه‌ام این بود که حدود ساعت ۹:۳۰ صبح با دوچرخه به صومعه‌ی معلمم بروم و هدیه‌ای برای سری یوکتیشوار ببرم: چند گل از باغ خوابگاه. معلمم با گرمی از من استقبال می‌کرد و مرا به ناهار دعوت می‌کرد که با کمال میل می‌پذیرفتم، مشتاق فرار از افکار دانشگاه و تکالیفم. بعد از چند ساعت با سری یوکتیشوار، گوش دادن به خرد کمیاب او یا انجام وظایف صومعه، حدود نیمه‌شب با اکراه آنجا را ترک می‌کردم و به خوابگاهم برمی‌گشتم. گاهی اوقات تمام شب را با معلمم می‌گذراندم، با خوشحالی غرق در مکالمات روشنگرانه‌ی او می‌شدم و به ندرت متوجه تغییر از تاریکی به سپیده دم می‌شدم.

یک شب، حوالی ساعت یازده، همین که می‌خواستم از سلول بیرون بیایم، معلم با جدیت از من پرسید:

«امتحانات کارشناسی کی شروع میشه؟»

جواب دادم: «پنج روز دیگه، آقا»

گفت: «امیدوارم آماده باشی»

احساس اضطراب و وحشت شدیدی داشتم، بنابراین اعتراض کردم:

« آقا، شما خوب می‌دانید که من روزهایم را با شما گذرانده‌ام، نه با اساتید دانشگاه، پس چگونه می‌توانم خودم را به مضحکه‌ی شرکت در امتحانات دشوار پایان ترم تن بدهم؟»

سری یوکتیشوار نگاه تندی به من انداخت و با سردی اما قاطعیت گفت: «باید در امتحانات شرکت کنی تا به پدرت و دیگران فرصتی ندهیم که از تو به خاطر ترجیح زندگی رهبانی به دانشگاه انتقاد کنند. قول بده که در امتحانات شرکت کنی و تمام تلاشت را برای پاسخ دادن به سوالات بکنی.»

اشک‌هایی که نمی‌توانستم جلوی خودم را بگیرم، از صورتم سرازیر شدند و احساس کردم درخواست معلم غیرمنطقی است و نگرانی‌اش خیلی دیر بروز کرد، در میان آه و هق‌هق گفتم:

« اگر مایل باشید، شرکت خواهم کرد، اما وقت کافی برای آمادگی مناسب باقی نمانده است.» و به خودم اضافه کردم: «من صفحات را با آموزه‌های شما در پاسخ به سؤالات پر خواهم کرد!»

روز بعد، طبق معمول، وقتی وارد محراب شدم، دسته گل رز را با جدیت و اندوه تقدیم کردم، و سری یوکتیشوار به حال اسفناک من خندید و گفت:

« آیا تا به حال خدا شما را در امتحان یا هر چیز دیگری ناامید کرده است؟»

با شور و شوق، در حالی که خاطرات خوشایندی از کمک‌های الهی از ذهنم می‌گذشت، پاسخ دادم: «نه، به خدا قسم، آقا.»

معلم ادامه داد: «این تنبلی نبود، بلکه یک اشتیاق سوزان الهی بود که مانع از تلاش تو برای کسب افتخارات دانشگاهی شد.»

پس از لحظه‌ای سکوت، او نقل قول کرد: «هر که به خدا توکل کند، او برایش کافی است.» «ابتدا پادشاهی خدا و خواست او را بطلبید، و خدا نعمت‌هایش را بر شما افزون خواهد کرد و هر آنچه نیاز دارید به شما عطا خواهد فرمود.«

احساس کردم بار نگرانی با حضور معلم از روی دوشم برداشته شد. وقتی ناهار زودهنگام‌مان را تمام کردیم، معلم پیشنهاد داد که به مهمانخانه برگردیم و گفت:

«دوستت رومش هنوز تو هاستل مونده؟»

گفتم: «بله، آقا«

او گفت: «با او تماس بگیر، خدا به او الهام خواهد کرد که در امتحانات به تو کمک کند.«

پاسخ دادم: «حتماً، آقا، اما رومش به طور غیرمعمولی سرش شلوغ است. او دانشجوی ممتاز گروه ماست و بار تحصیلی سنگین‌تری نسبت به سایر دانشجویان دارد.«

معلم اعتراض من را نادیده گرفت و گفت: «رومش برایت وقت پیدا می‌کند، حالا برو، به امید خدا.«

سوار دوچرخه‌ام شدم و برگشتم. اولین کسی که در حیاط خوابگاه دیدم، رومش، دانشجوی ارشد، بود. انگار وقت کمک به من را داشت، با کمال میل درخواستم را پذیرفت و گفت:

«مطمئن باش، موکاندا، من در خدمت تو هستم.«

او آن بعدازظهر و روزهای بعد ساعت‌های زیادی را صرف آموزش من در موضوعات مختلف کرد، سپس مرا نصیحت کرد و گفت:

فکر می‌کنم امسال بسیاری از سوالات ادبیات انگلیسی درباره چایلد » هارولد باشد، و ما باید فوراً یک اطلس تهیه کنیم.«

با عجله به خانه عمویم رفتم و یک اطلس قرض گرفتم که در آن رومش روی نقشه اروپا مکان‌هایی را که مسافر رمانتیک بایرون از آنها بازدید کرده بود، علامت زده بود.

گروهی از همکاران دور ما جمع شدند تا به درس گوش دهند و بالاخره یکی از آنها گفت:

«رومش به شما توصیه اشتباهی می‌دهد، زیرا معمولاً فقط ۵۰٪ سوالات درباره کتاب‌ها است و نیمی دیگر درباره زندگی نویسندگان.»

اما وقتی روز بعد برای امتحان ادبیات انگلیسی نشستم و برای اولین بار به برگه سوالات نگاه کردم، اشک‌های قدردانی از چشمانم جاری شد و برگه را خیس کرد. مراقب به من نزدیک شد و با دلسوزی دلیل را پرسید، بنابراین توضیح دادم:

«معلم بزرگ من پیش‌بینی کرد که رومش می‌تواند به من کمک کند. ببین، سؤالاتی که رومش به من پیشنهاد داد همان سؤالاتی هستند که در برگه امتحانی آمده‌اند. خوشبختانه برای من، امسال سؤالات کمی در مورد نویسندگان انگلیسی وجود دارد که زندگی‌شان برای من یک راز سربسته است!»

به محض بازگشتم، خوابگاه پر از سر و صدا بود و همان مردان جوانی که روش‌های رومش را مسخره کرده بودند، حالا تقریباً با صدای کرکننده‌ای به من تبریک می‌گفتند. در طول هفته امتحانات، ساعت‌های بی‌شماری را با رومش گذراندم، که سؤالاتی را طراحی می‌کرد که احتمالاً اساتید در امتحان می‌گنجاندند. روز به روز، سؤالات رومش با تقریباً همان کلمات روی برگه‌های امتحان ظاهر می‌شدند.

این خبر در سراسر دانشگاه پیچید که چیزی شبیه به معجزه در حال وقوع است و موفقیت آن «معبد خلسه‌وار» حواس‌پرت اکنون یک احتمال واقعی است. من هیچ تلاشی برای پنهان کردن حقیقت نکردم و اساتید محلی نیز قادر به تغییر سوالات تعیین شده توسط دانشگاه کلکته نبودند.

وقتی عمیقاً در مورد امتحان ادبیات انگلیسی‌ام فکر کردم، یک روز صبح متوجه شدم که اشتباه بزرگی مرتکب شده‌ام. یکی از سوالات دو بخش داشت: (الف) یا (ب) و (ج) یا (د) به جای پاسخ دادن به یک سوال از هر بخش، به هر دو سوال بخش اول پاسخ داده بودم و بخش دوم را کاملاً نادیده گرفته بودم. از آنجایی که بالاترین نمره‌ای که می‌توانستم در آن برگه بگیرم ۳۳ بود که سه نمره از حداقل نمره قبولی یعنی ۳۶ کمتر بود، با تاسف از شانس بد خود، با عجله به سمت معلم دویدم و گفتم:

«سرورم، من گناهی نابخشودنی مرتکب شده‌ام و شایسته‌ی نعمت‌های الهی که از طریق رومش به من رسیده، نیستم.»

معلم به من پاسخ داد: «آرام باش، موکاندا، و آسوده خاطر باش»

لحن سری یوکتیشوار شاد و بی‌خیال بود. سپس دستش را به سمت آسمان بلند کرد و گفت: «احتمال اینکه خورشید و ماه در فضا مسیر خود را عوض کنند، بیشتر از این است که تو مدرک دانشگاهی‌ات را نگیری.»

با اینکه موفقیت از نظر ریاضی غیرممکن به نظر می‌رسید، با احساس آرامش بیشتری از صومعه خارج شدم. بیش از یک بار، با نگرانی به آسمان نگاه کردم و بانوی روز را دیدم که محکم در مدار همیشگی‌اش ثابت مانده بود!

وقتی به خوابگاه رسیدم، شنیدم که یکی از همکارانم گفت: «بلافاصله به من اطلاع دادند که نمره قبولی در درس ادبیات انگلیسی برای اولین بار در سال جاری کاهش یافته است.»

با حالتی آشفته به اتاق مرد جوان دویدم و با هیجان فراوان خواستم حقیقت ماجرا را بدانم. او مرا معاینه کرد و با خنده پاسخ داد:

«ای مو بلند، چرا این همه علاقه ناگهانی به مسائل درسی؟ و چرا این همه هیجان در آخرین لحظه؟ با اینکه نمره قبولی از قبل به ۳۳ کاهش یافته است؟»

انرژی بی‌کران سارا مرا به اتاقم برگرداند، جایی که زانو زدم و از خدا به خاطر حسابرسی کامل و لطف بی‌کرانش تشکر کردم. احساس کردم نیرویی معنوی مرا به روشنی از طریق رومش هدایت می‌کند. اتفاق مهمی در مورد امتحان بنگالی من رخ داد. رومش که در آن درس به من کمک نکرده بود، یک روز صبح، وقتی داشتم خوابگاه را به مقصد سالن امتحانات ترک می‌کردم، از من خواست که برگردم.

یکی از همکارانم فریاد زد: «رومش با تو تماس می‌گیرد، برنگرد وگرنه دیرمان می‌شود.»

نصیحت آن همکار را نادیده گرفتم و با عجله به جایی که رومش بود برگشتم، که به من گفت:

دانش‌آموزان بنگالی معمولاً به راحتی در امتحان بنگالی قبول « می‌شوند، اما به ذهنم رسید که امسال اساتید قصد دارند دانش‌آموزان را با سوالاتی از کتاب‌های تجویز شده «قصابی» کنند.» سپس دوستم به طور خلاصه دو واقعه از زندگی بحرالعلوم ویدیا ساگار، انسان‌دوست بزرگ و مشهور قرن نوزدهم را برایم توضیح داد.

از رومش تشکر کردم و با دوچرخه به حیاط دانشگاه رفتم. برگه امتحان بنگالی دقیقاً همانطور بود که او توصیف کرده بود و شامل دو بخش بود. در بخش اول پرسیده شده بود: «دو عمل محبت‌آمیز منسوب به بحرالعلوم ویدیا ساگار را بنویسید». با انتقال این دانش تازه (از رومش) به برگه، خدا را شکر کردم که در آخرین لحظه به او گوش دادم. اگر از خیرخواهی بحرالعلوم نسبت به بشریت بی‌اطلاع می‌ماندم (و البته اکنون من هم جزو آنها هستم!)، نمی‌توانستم در امتحان بنگالی قبول شوم.

سوال دوم روی برگه این بود: «مقاله‌ای به زبان بنگالی درباره زندگی کسی که بیشترین الهام را به شما داده بنویسید.» خواننده عزیز، لازم نیست به شما بگویم که چه کسی را برای موضوعم انتخاب کردم. همینطور که صفحه به صفحه از ستایش معلمم پر می‌کردم، لبخند زدم و به حقیقت حرف خودم پی بردم: «من صفحات را با آموزه‌های شما پر خواهم کرد!»

من نیازی به درخواست کمک از رومش در درس فلسفه احساس نکردم. با اعتماد به نفسی که از آموزش گسترده‌ام زیر نظر سری یوکتیشوار داشتم، با اطمینان خاطر توضیحات کتاب درسی را نادیده گرفتم و فلسفه بالاترین نمره‌ای بود که گرفتم. مجموع نمراتم در سایر دروس برای قبولی کافی بود.

باعث افتخار است که در اینجا ذکر کنم که دوست عزیزم رومش با افتخار در امتحان قبول شد.

چهره پدرم در جشن فارغ‌التحصیلی‌ام از لبخند می‌درخشید و اعتراف کرد: «پسرم، به سختی می‌توانستم موفقیتت را تصور کنم. تو این همه وقت را با معلمت می‌گذرانی.» در واقع، معلمم از انتقاد ناگفته پدرم آگاه بود.

سال‌ها شک داشتم روزی برسد که عنوان لیسانس را به نامم اضافه کنم. به ندرت از این عنوان استفاده می‌کردم، مگر اینکه فکر می‌کردم موهبتی مقدس است که به دلایل مرموزی به من عطا شده است. گاهی

اوقات از فارغ‌التحصیلان دانشگاه می‌شنوم که می‌گویند تنها بخش کوچکی از دانشی که کسب کرده‌اند پس از فارغ‌التحصیلی برایشان باقی مانده است. این قدردانی از طرف آنها همچنین مرا به خاطر کاستی‌های انکارناپذیر تحصیلی‌ام تسلی می‌دهد.

در آن روز در ژوئن ۱۹۱۴، وقتی مدرکم را از دانشگاه کلکته گرفتم، در مقابل استادم تعظیم کردم تا از او به خاطر نعمت‌هایی که از زندگی‌اش جاری شده و روحم را در بر گرفته بود تشکر کنم. او با شیطنت مرا بلند کرد و گفت:

« بلند شو، موکاندا، خدا دریافت که فارغ‌التحصیل کردن تو از دانشگاه آسان‌تر از تغییر مسیر خورشید و ماه است!»

خاطرات : یک زندگینامه
ضرب المثل ها، اشعار و داستان ها برای معلم
پاراماهانسا یوگاناندا



آن قدرت الهی
شما را حمایت و تقویت خواهد کرد
همانطور که او همیشه از من حمایت کرد و به من قدرت داد
من این حقایق را از تجربه شخصی خودم می‌گویم
اگر این چیزها را در زندگی‌ام تجربه نکرده بودم
وقتی توانستم در موردش صحبت کنم
من با ایمان به خدا زندگی می‌کنم
خدا قوت من است
من به هیچ قدرتی جز قدرت خدا اعتقاد ندارم
و وقتی روی آن قدرت مقدس تمرکز می‌کنم
تو مرا ملاقات می‌کنی و از طریق من عمل می‌کنی
بلبل آسمان
الهی
من بلبل تو هستم، که به آسمان حضور کیهانی تو عروج می‌کنم

در جستجوی مداوم قطرات حقیقت تو
با اعتمادی عمیق به درگاهت دعا کرده‌ام
تا از میان ابرهای سخت سکوت، باران رحمتت را بفرستی
و از آنجایی که من به شدت تشنه بودم
مشتاقانه هر نقطه مقدس آگاهی‌ام از تو را در آغوش گرفتم
آه، چقدر آرزو داشتم حضورت را در درون و اطرافم حس کنم!
عطش مزمن من تنها زمانی فروکش کرد که لمس تو آن را خنک کرد
جانِ بی‌قرارم و وجودم از شوق شعله‌ور
فصلِ ناامیدی و یأس گذشت
خشکی مشکلات با بارش آرامش تو از بین رفت
و حالا من آرام و بی‌صدا معلق می‌مانم و اوج می‌گیرم، و سرودهای رضایت و خشنودی می‌خوانم.
من بلبل تو هستم که فقط آب آرامش تو را می‌نوشم
نزول بی‌وقفه از اوج وجودت
* * *
کلمه کلیدی برای اکثر مردم در این زندگی "من" است.

فردی که دارای خلق و خو و تمایلات معنوی است، دیگران را مانند خود می‌بیند.

کسانی که فقط به خودشان فکر می‌کنند، دشمنی و کینه دیگران را به سوی خود می‌کشند.

اطرافیانشان اما کسانی که احساسات و علایق دیگران را در نظر می‌گیرند، متوجه می‌شوند که
دیگران به آنها فکر می‌کنند و به احساساتشان توجه دارند
اگر در شهری صد نفر باشند و هر کدام بخواهند از ... بگیرند،
دیگری هر کدام نود و نه حریف خواهد داشت. اما اگر هر یک
اگر کسی سعی کند به دیگری کمک کند، هر کدام نود و نه دوست خواهد داشت.

من اینگونه زندگی کرده‌ام و با به اشتراک گذاشتن داشته‌هایم با دیگران، چیزی را از دست نداده‌ام.

در واقع، هر آنچه که دادم، به لطف خدا دو برابر به من بازگردانده شده است و اکنون هیچ آرزویی ندارم

به هیچ قیمتی، زیرا آنچه در اعماق وجودم دارم، بزرگتر و گرانبهاتر از هر چیزی است که بتوانم تصور کنم.

دنیا آن را به من می‌دهد، آنچه انسان برای آن تلاش می‌کند، رسیدن به خوشبختی است.

وقتی شادی حاصل شود، نیاز به شرایطی که منجر به آن می‌شود، از بین می‌رود.

تنها تضمین من در این دنیا، احساسات خوبی است که مردم نسبت به من دارند. ثروت واقعی در زندگی در قلب عزیزان و دوستان نهفته است.

ما باید سعی کنیم در این زندگی با خدا ارتباط برقرار کنیم. به ما وجود انسانی، عقل و اراده آزاد داده شده است و بنابراین باید از این هدایا برای یافتن خدا استفاده کنیم.

وقتی نوع‌دوست باشیم، شاد می‌شویم و اگر این مسیر را دنبال کنیم، دیگران تحت تأثیر قرار خواهند گرفت

اطرافیان ما مثل ما رفتار می‌کنند و سعی می‌کنند از ما تقلید کنند. این باید از بین برود.

خودخواهی ریشه همه مفاسد فردی و اجتماعی است

مشکلات چگونه و چرا شروع می‌شوند؟

هر انسانی - آگاهانه یا ناخودآگاه - تلاش می‌کند تا به این باور شخصی برسد که شکست‌ناپذیر و جاودانه است. در تمام آرزوهای بیرونی خود، چه از طریق علم، تجارت، پزشکی یا هر جنبه دیگری از زندگی، به دنبال دستیابی به صلح و امنیت، رهایی از رنج و شادی پایدار است.

اشکالی ندارد، در واقع این حق او و میراث طبیعی اوست که خالقش برایش می‌خواهد، به شرطی که او نیز همان نعمت‌ها را برای دیگران بخواهد، همانطور که برای خودش می‌خواهد.

از یک سو، اکثر مردم سعی می‌کنند آن میراث نامحدود و بی‌نهایت را از طریق ابزارهای محدود و متناهی به دست آورند.

اگر علاوه بر کشف جهان، فرد تلاش لازم را برای کشف پتانسیل‌ها و قدرت‌های معنوی درون خود نیز انجام دهد، دستاوردهای انسانی ارتقا یافته و ارزشمندتر خواهد بود!

شکی نیست که پیشرفت مادی قابل تحسین است، اما هیچ میزانی از موفقیت بیرونی به تنهایی نمی‌تواند رضایت و امنیتی درونی را که فرد مشتاقانه به دنبال آن است، به او بدهد.

علم به ریشه‌کن کردن بسیاری از بیماری‌های همه‌گیر که نسل‌های گذشته را تهدید می‌کردند، کمک کرده و به توسعه روش‌های پیشرفته تولید که قادر به ریشه‌کن کردن گرسنگی و فقر هستند، یاری رسانده است. با این حال، حفظ تعادل سالم در این جهان که صرفاً بر دستاوردهای مادی استوار است، دشوار است.

فردی در یک زمینه خاص پیشرفت می‌کند، اما با ظهور مشکلات غیرمنتظره‌ای که دستاوردهایش را خدشه‌دار می‌کنند، غافلگیر می‌شود.

این بدان معنا نیست که فرد نباید سعی کند از طریق ابزارهای بیرونی برای مشکلات خود راه‌حل پیدا کند، بلکه منظور تعادل است و اینکه به یک طرف به قیمت از دست دادن طرف دیگر متمایل نشود.

خداوند به انسان عقل و اراده عطا کرده است و این دو باید برای بهبود شرایط او در جهان به کار گرفته شوند. در حالی که تلاش‌های خوبی انجام می‌شود، باید منبع درونی قدرت و هوش را شناخت و با آن منبع هماهنگ کرد، زیرا عدم هماهنگی دلیل مشکلات و اشتباهات انسان است.

شما نمی‌توانید فقط بنشینید و انتظار داشته باشید که موفقیت به سمت شما بیاید. پس از اینکه مسیر خود را مشخص کردید و اراده خود را فعال کردید، باید تلاش عملی انجام دهید و خواهید دید که هر آنچه برای موفقیت نیاز دارید به تدریج به سمت شما می‌آید و همه چیز شما را در مسیر درست سوق می‌دهد. اراده شما، که با اراده الهی عجین شده است، به دعاهای شما پاسخ خواهد داد، زیرا وقتی از آن اراده استفاده می‌کنید، دری را باز می‌کنید که از طریق آن دعاهای شما مستجاب می‌شود.

بشریت در علم، فناوری، پزشکی و سایر زمینه‌ها تخصص کسب کرده است و این امر او را قادر می‌سازد تا آسایش و راحتی را فراهم کند. با این حال، این بدان معنا نیست که می‌تواند از خالق خود بی‌نیاز شود. در غیر این صورت، این دستاوردها ارزش خود را از دست می‌دهند و مشکلات اجتماعی، خانوادگی، سیاسی و زیست‌محیطی شروع به ظهور و گسترش می‌کنند. دلیل این امر این است که بشریت با وابستگی کامل به عوامل بیرونی، خرد لازم برای مدیریت پتانسیل عظیمی را که از طریق روش‌ها و ابزارهای علمی آزاد کرده است، از دست می‌دهد. در نتیجه، زندگی چنان پیچیده می‌شود که کنار آمدن با آن دشوار می‌شود و حتی به منبع اضطراب و عدم اطمینان تبدیل می‌شود.

* * *

انسان باید با تمام افکار، احساسات و بینش خود زندگی کند و نسبت به همه چیز در اطراف خود هوشیار و مراقب باشد، درست مانند عکاسی ماهر که از مناسب‌ترین فرصت‌ها برای ثبت شگفت‌انگیزترین تصاویر از دل‌انگیزترین مناظر استفاده می‌کند.

خوشبختی واقعی انسان در آمادگی مداوم فرد برای یادگیری و عمل به شیوه‌ای مناسب و محترمانه نهفته است. هر چه فرد بیشتر خود را بهبود بخشد، بیشتر به پیشرفت و خوشبختی اطرافیان خود کمک می‌کند.

تعداد کمی از کسانی هستند که موقعیت خود را تجزیه و تحلیل می‌کنند و تصمیم می‌گیرند که آیا در حال پیشرفت هستند یا عقب‌گرد.

به عنوان انسان‌هایی که از موهبت ادراک، خرد و فهم برخورداریم، بزرگترین وظیفه ما این است که این ویژگی‌ها را به درستی به کار گیریم تا بتوانیم بدانیم که آیا در حال پیشرفت هستیم یا عقب‌گرد. حتی اگر بارها با شکست مواجه شویم، نباید ناامید شویم یا امید خود را از دست بدهیم. شکست باید به عنوان یک کاتالیزور، نه یک مانع، برای رشد جسمی و روحی ما عمل کند.

* * *

مشکلات و سختی‌ها از عدم آگاهی فرد از اعمال گذشته‌اش که در زمان و مکان خاصی مرتکب شده است، ناشی می‌شود. رنج فعلی او ناشی از افکار و اعمالی است که در خاک آگاهی‌اش ریشه دوانده، به صورت گیاهی جوانه زده و میوه‌ای از همان نوع افکار و اعمال به بار آورده است.

* * *

بهترین آمادگی برای زندگی بهتر

اگر می‌خواهیم واقعاً از زندگی لذت ببریم، زمانش همین الان است - نه فردا، نه سال دیگر، و نه حتی در زندگی پس از مرگ. بهترین آمادگی برای زندگی بهتر در سال آینده، داشتن یک زندگی پربار، هماهنگ و معنادار در این سال است. باور ما به زندگی آینده با دستاوردهای بیشتر و شادی بیشتر، بی‌ارزش است مگر اینکه آن را اکنون به عمل تبدیل کنیم. امروز باید مهم‌ترین و معنادارترین روز زندگی ما باشد.

* * *

کسانی که مایل به ازدواج هستند باید یاد بگیرند که احساسات و تکانه‌های خود را کنترل کنند و مدارس باید این مهارت را همراه با پرورش آرامش و تمرکز آموزش دهند. بسیاری از خانه‌های ناراضی و خانواده‌های از هم پاشیده به این دلیل وجود دارند که این جنبه حیاتی، هم در خانه و هم در مدارس، نادیده گرفته می‌شود. چگونه دو نفر با تکانه‌ها و خواسته‌های کنترل نشده می‌توانند در صلح و آرامش با هم زندگی کنند؟

در آغاز ازدواج، تازه عروس و داماد سوار بر موجی از احساسات و هیجانات هستند. اما پس از مدتی، با کمرنگ شدن این احساسات، ماهیت واقعی زوجین همراه با بحث‌ها، اختلاف نظرها، مشاجرات و ناامیدی‌ها آشکار می‌شود. قلب به عشق و دوستی واقعی و مهم‌تر از همه، به آرامش و صلح نیاز دارد. وقتی آرامش توسط احساسات شدید از بین می‌رود، یکی از ستون‌های حیاتی ازدواج ضعیف می‌شود.

* * *

اندام‌ها و احساسات بدن برای حفظ سلامت، نشاط و حساسیت خود به یک سیستم عصبی سالم نیاز دارند. برای حفظ سیستم عصبی در شرایط

خوب، رهایی از احساسات مخرب مانند ترس، خشم، حرص و طمع و حسادت بسیار مهم است.

* * *

شادی تو، موفقیت توست، پس اجازه نده کسی شادی تو را از تو بگیرد.

از کسانی که سعی در آزار دادن شما دارند، محافظت کنید. وقتی جوان بودم، از کسانی که شایعات دروغین در مورد من پخش می‌کردند، بسیار آزرده خاطر می‌شدم، اما بعداً فهمیدم که وجدان خودم بسیار مهم‌تر از تأیید مردم از من است.

وجدان یک آگاهی شهودی است که افکار و انگیزه‌های فرد را به طور دقیق و صادقانه ثبت می‌کند. وقتی وجدان پاک باشد و فرد بداند که کار درست را انجام می‌دهد، هیچ چیز نمی‌تواند او را بترساند. وجدان پاک گواهی بر لطف خداست. کسانی که وجدان پاک دارند، در زندگی خود شادی می‌یابند و نعمت‌ها و لطف خداوند را دریافت می‌کنند.

* * *

هر کلمه‌ای که فرد بر زبان می‌آورد، تأثیر ماندگاری بر مغز و ذهن او می‌گذارد. وقتی روح یک فرد هنگام مرگ از بدنش جدا می‌شود، ورود او به قلمرو دیگری به قضاوتی بستگی دارد که کارما (عواقب اعمالش) ناشی از کلمات خوب یا بد، بر او اعمال می‌کند.

کلمات نیک که از ذهنی شریف سرچشمه می‌گیرند، نتایج خوبی برای روح به همراه خواهند داشت، در حالی که کلمات پلید که از عادات بد سرچشمه می‌گیرند، کارمای شیطانی یا نتایج بدی را برای روح به همراه خواهند داشت.

این کلمه از سه ارتعاش تشکیل شده است: ارتعاش علی یا فکری، ارتعاش جنبشی یا سیاره‌ای و ارتعاش فیزیکی یا ظاهری.

کلمه «صلح» سه ارتعاش متمایز دارد:

۱- تزلزل در فکر یا اراده هنگام بیان کلمه «صلح»

۲ ارتعاش انرژی در مغز، تارهای صوتی و زبان، که با اراده هدایت می‌شود، هنگامی که کلمه «صلح» تلفظ می‌شود

۳. ارتعاش تارهای صوتی و تأثیر فیزیکی تلفظ کلمه «صلح»

بنابراین، هر کلمه، خوب یا بد، ارتعاشات خود - یعنی اثرات خود - را بر بدن یا مغز و بر انرژی حیاتی و عقل به شکل تمایلات و آرزوها باقی می‌گذارد. بر این اساس، ارتعاشات هر گفتاری، تمایلات خوب یا بد را در ذهن به جا می‌گذارد.

کسی که از انگیزه‌های تحریف حقیقت رهایی می‌یابد، در درون خود نیرویی عظیم ایجاد می‌کند تا شهادت دروغ ندهد و تمام سخنانش راست باشد.

پروردگارا، به من قدرت بده تا با گفتن سخنان شیرین، سودمند و گوارا، صدایم را برای خدمت به حقیقت به کار گیرم، ملودی‌های جاودانه تو را بر نی زندگی‌ام بنوازم تا از ارتعاشات نغمه‌های مقدس تو متبرک شوم.

* * *

پتوی شناور

یک بار، دو دوست در کنار رودخانه قدم می‌زدند که ناگهان چیزی شبیه به یک پتوی شناور دیدند. یکی از آنها خودش را به داخل رودخانه انداخت و شنا کرد تا به «پتو» رسید.

اما او در بازگشت به بانک تأخیر داشت و دوستش متوجه شد که او در برخورد با «پتو» مشکل دارد و دلیل تأخیر بازگشتش همین بوده است، بنابراین سر او فریاد زد و گفت:

چرا او را رها نمی‌کنی و برنمی‌گردی؟

دوستش پاسخ داد: من هم همین کار را می‌کنم، اما پتو به من چسبیده و نمی‌گذارد بروم و برگردم.

در کمال تعجب، خیلی دیر متوجه شد که چیزی که فکر می‌کرد پتو است، چیزی جز یک خرس شناگر نیست.

من این داستان را معنادار و قابل اجرا در بسیاری از جنبه‌های زندگی بشر می‌دانم. معتقدم پیام آن، احتیاط و هشدار در مورد عجله در انجام کارهایی است که ممکن است عواقب نامطلوبی داشته باشد.

این پتو ممکن است فقط یک مفهوم شناور در رودخانه افکار باشد که وقتی تکمیل می‌شود، به یک وسواس طاقت‌فرسا تبدیل می‌شود که کنترل آن دشوار است.

یا ممکن است عادت مضری باشد که وقتی در مغز ریشه می‌دواند، به پایه‌های آن ضربه می‌زند و ریشه‌هایش را گسترش می‌دهد و به بخشی جدایی‌ناپذیر از وجود فرد تبدیل می‌شود، به طوری که او در چنگال آن اسیر می‌شود.

یا ممکن است نوع دیگری از وسوسه باشد، سرمایه‌گذاری‌ای که به موقع یا مناسب نیست و منجر به ضررهای قابل توجه، چه مادی و چه معنوی، می‌شود.

یا ممکن است ایدئولوژی‌ای باشد که منطقی و عملی به نظر می‌رسد، بنابراین فرد آن را می‌پذیرد و پس از نفوذ در وجودش، متوجه می‌شود که واقعیت آن با ظاهرش بسیار متفاوت است.

یا می‌تواند یک روند یا رانش با عواقب پیش‌بینی نشده باشد
یا جهشی به درون تاریکی
بنابراین، گفته شده است: قبل از اینکه قدمی برداری، موقعیت پایت
را در نظر بگیر.
* * *
پایان سفر
مدت زیادی در پیچ و خم‌های تردید گیر افتادم
از دره‌های خیالی که قرن‌ها مرا از تو جدا می‌کردند، گذشتم
از بیابان‌های بی‌شماری گذشتم
من آرزوهای زیادی را دنبال کردم
بالاخره خودم را خلاص کردم
از گرداب‌های غم و شادی
پس سفرم را به پایان رساندم و به پایان راهم رسیدم
و حالا با لذت به دردهای گذشته‌ام نگاه می‌کنم
از هر صخره‌ی عذاب‌های باستانی‌ام
چشمی از شادی اشک شوق می‌ریزد
و در آن آب‌های مقدس
از طریق اشک‌های عشقم به تو، هر روز خودم را تطهیر می‌کنم
* * *
من قبلاً یک چراغ مخفی داشتم
و مشتاقانه پرتوی زودگذر به اطرافم می‌فرستادم
در آرامش تاریکی درون
من اغلب ماهی‌های کوچک را به عنوان ایده‌های خلاقانه می‌دیدم
در روشنایی ناگهانی گرفتار شد
من از این به عنوان طعمه استفاده کردم
برای به دام انداختن موجودات بزرگتر در اعماق آگاهی‌ام
اما بسیاری از آنها فرار کردند
پشت دایره کوچک نور
از طرف پیروان وفادارتان
سرشار از ترانه‌های نقره‌ای و رویاهای طلایی
با پول عشق، تورهای درخشان و تابناکی برای ادراکات روح خریدم.
و از آن، شبکه‌ای قدرتمند از پارچه‌ای درخشان ساخت
من در جستجوی تو، اقیانوس خرد تو را درنوردیدم
صید فراوان و ارزشمندی بود!
کلی حس خوب و شاد بهم دست داد

و گنجینه‌های خاطرات مقدس گمشده
علاوه بر این،
من تو را پیدا کردم
و من تو را ای گنجِ گنج‌ها، اسیر کرده‌ام!
* * *
در روزهای تابستانی زندگی
شهد احساسات را جمع می‌کنم
از گل‌های فضیلت‌های شیرین
که در باغ‌های ارواح نیک می‌روید
و من آن را در قلبم ذخیره کردم
آبمیوه مقطر
از شکوفه‌های بلندِ بردباری
و جوانه‌های فروتنی با رایحه‌ی ملایمشان
و شکوفه‌های کمیابِ اندیشه‌های لطیف نیلوفر آبی
و وقتی که بر من فرو می ریزد
برف، تجربه‌های سرد زمستانی
و جدایی دردناک زمینی
من به دنبال گرما و آرامش هستم
در شهدی که در سلول قلبم ذخیره شده است
در آن سلول مقدس، در حضور تو
من اغلب زنبور الهی را پیدا می‌کنم
شیرینی آرزوهای کهنه‌ام را جرعه جرعه بنوش
احساس اطمینان، شادی و آرامش می‌کنم
* * *

من به برادری نوع بشر، به عشق جهانی، تفاهم و همکاری میان مردم برای کاهش بار زندگی یکدیگر اعتقاد دارم.

اهداف والای جهانی باید به این جهان معرفی شوند و آرمان‌هایی باید اتخاذ شوند که بشریت را به سطوح بالا ارتقا دهند، افکارش را پالایش دهند، امیالش را مهار کنند و استعدادهای والایش را صیقل دهند.

این امر می‌تواند از طریق سرمشق معنوی و اصول صحیح حاصل شود، نه از طریق نیروی وحشیانه و جنگ‌های ویرانگر. قدرت سیاسی بدون اصول معنوی برای هدایت و اداره آن خطرناک است.

وقتی به اصول معنوی اشاره می‌کنم، منظورم آموزه‌ها، فرقه‌ها یا وابستگی‌های اعتقادی خاص نیست، بلکه منظورم قوانین جهانی است:

قوانین درستکاری و فضیلت که برای همه اعمال می‌شود و برای آنها خوبی، رفاه و آرامش به ارمغان می‌آورد.

* * *

چرا انسان وقت خود را صرف جستجوی خرده‌هایی از عشق انسانی و مشتی پول و این یا آن چیز می‌کند، در حالی که می‌تواند همه چیز را در خدا که منبع همه عشق و قدرت است، بیابد؟

ما نباید خدا را از روی طمع قدرت جستجو کنیم، بلکه باید او را از روی میل به عشق بجوییم. آنگاه گنج بزرگ را خواهیم یافت. وقتی خدا را با عشقی عمیق و از صمیم قلب دوست بداریم، او به ما پاسخ می‌دهد و ما تپش عشق او را در قلب خود احساس می‌کنیم.

زندگی شیرین‌تر می‌شود وقتی که انسان در مورد خدا تأمل می‌کند. هر چه انسان بیشتر تأمل کند و در طول فعالیت بر حالت معنوی متمرکز بماند، ظرفیت لبخند زدنش بیشتر می‌شود. من اکنون و همیشه در آن قلمرو هستم - در آگاهی الهیِ سعادتمند. هیچ چیز چه به تنهایی و چه با دیگران، شادی خدا همیشه در درون من حضور دارد.

من موفق شدم لبخندم را حفظ کنم و همان لبخندها در درون تو نیز وجود دارد، همان شادی و سرور روح در درون تو ساکن است، نیازی به کسب آنها نداری، فقط برای بازیابی آنها کافی است، آنها را موقتاً از طریق خودشناسی با حواس از دست داده‌ای، و می‌توانی آنها را دوباره به دست آوری.

هر کسی که معتقد است چیزهای فیزیکی که می‌توان از طریق بینایی، شنوایی، چشایی، بویایی و لامسه از آنها لذت برد، شادی خالص به ارمغان می‌آورند، سخت در اشتباه است. حواس شادی نمی‌آورند؛ بلکه ما را از آن محروم می‌کنند. اگر برای شادی خود شرط بگذارید، مثلاً بگویید: «من نمی‌توانم شاد باشم مگر اینکه آن چهره را ببینم»، هرگز شادی خالص و بی‌عیب و نقص را تجربه نخواهید کرد، زیرا لذت‌های حسی زودگذر هستند.

روزها و سال‌ها بر زیبایی فیزیکی تأثیر می‌گذارند. همه چیز در دنیای مادی تابع قانون تغییر است. بنابراین، حتی اگر شخصی بتواند هر چهره زیبایی را در جهان ببیند، هر صدایی را بشنود و هر آنچه را که می‌خواهد لمس کند، باز هم به خوشبختی واقعی نخواهد رسید. با این حال، ممکن است خود را فریب دهد و فکر کند که خوشبخت است.

گاهی اوقات، پس از تلاش فراوان برای به دست آوردن چیزی، فرد هیچ شادی در خود آن چیز نمی‌بیند. با این وجود، فرد از تلاشی که صرف کرده است، رضایتی به دست می‌آورد و بنابراین معتقد است که خوشحال است، اما این نوع رضایت موقتی و زودگذر است.

بنابراین جستجوی شادی در حواس بیهوده است. شادی معنوی باید در کلمات و حالات چهره یافت و ابراز شود. وقتی شخصی این کار را انجام می‌دهد، حتی یک لبخند کوچک همه اطرافیانش را با مغناطیس مبارک خود در بر می‌گیرد و دیگران احساس شادی خواهند کرد.

اما فقط خدا می‌تواند قلب‌ها را تغییر دهد. ما نباید توانایی انجام کار نیک را به خودمان نسبت دهیم. تنها نیکوکار واقعی در هستی خداست. این جهان از آن اوست. اگر حضور او را احساس کنید و متوجه شوید که او بر همه چیز کنترل دارد، و اگر همه چیز - اعمال خوب و حتی بد - را به او بسپارید، شگفت‌زده خواهید شد که خواهید دید تمام اعمال شما به اعمال نیک تبدیل می‌شوند.

* *

لحظه‌ای که با مهربانی به شخص دیگری فکر می‌کنیم، آگاهی ما گسترش می‌یابد و افق دید ما گسترده‌تر می‌شود. وقتی به همسایه خود فکر می‌کنیم و نسبت به او دلسوزی نشان می‌دهیم، بخشی از وجودمان همراه با آن فکر به او اختصاص می‌یابد و نه تنها خود فکر، بلکه آمادگی برای به عمل درآوردن آن فکر نیز مورد نیاز است.

ما نباید کسی را از دایره محبت خود حذف کنیم {و همسایه تو مانند خودت است} {همسایه تو سپس همسایه تو سپس همسایه تو}

ازدواج درسی در نوع‌دوستی است. دو نفر زندگی را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند، سپس فرزندان به دنیا می‌آیند و والدین زندگی را با آنها به اشتراک می‌گذارند. اما خودخواهی است که فقط به خانواده نزدیک فکر کنیم زیرا عزیزان روزی ما را ترک خواهند کرد و این یادآوری است که هدف از روابط انسانی، گسترش آگاهی از فداکاری برای دیگران و به اشتراک گذاشتن کالاهای مادی و احساسات دوستانه با آنهاست.

* * *

وقتی می‌خوابید، افکار و احساسات خود را به صورت منفعلانه آرام می‌کنید، اما وقتی آگاهانه افکار و احساسات خود را از طریق مدیتیشن آرام می‌کنید، اولین چیزی که تجربه می‌کنید حالت آرامش است و عضلات صورت خود لبخندی را شکل می‌دهند که نشان دهنده آرامش قلب است.

اما برای دیدن پاکی روحت باید فراتر از حالت آرامش را ببینی

آن خلوص، بی‌عیب و نقص و تحریف نشده توسط محرک‌های حسی یا واکنش‌های خودکار

نتیجه، افکاری مرتبط با حواس است و حالتی که در آن زمان تجربه می‌کنید، سعادتی است که دائماً تجدید می‌شود.

پیامبران و اولیا همیشه این شادی را در قلب خود دارند، احساس امنیت و آرامش می‌کنند، در برابر طوفان‌های خشم، متزلزل و شکست‌ناپذیرند و نگرانی‌ها و ترس‌ها به آنها آسیبی نمی‌رساند. آنها می‌توانند با استفاده از چاقوی جراحی عقل یا بصیرت، افکار خود یا دیگران را روی میز جراحی ذهن، در حالی که آرامش و خونسردی خود را حفظ می‌کنند، تشریح کنند.

در سعادت روح، افسردگی به طور کامل از بین می‌رود و بصیرت معنوی در وجود مرید شاد پدیدار می‌شود و استحکام او را در خود برتر افزایش می‌دهد.

* * *

لبخند حقیقی، لبخندی از شادی معنوی است که از تفکر و تعمق در مورد خدا و احساس حضور او حاصل می‌شود.

لبخند من از شادی عمیقی در درونم سرچشمه می‌گیرد - شادی‌ای که برای همه قابل دسترسی است. مانند عطری است که از قلب یک گل سرخ شکوفا ساطع می‌شود. این لذت عظیم دیگران را دعوت می‌کند تا خود را در آب‌های مقدس سعادت غوطه‌ور کنند.

چهار موقعیت وجود دارد که یک فرد عادی با آنها آشناست:

وقتی آرزویی برآورده می‌شود، احساس خوشبختی می‌کند

اگر از رسیدن به آن باز داشته شود، احساس ناراحتی می‌کند.

اما وقتی نه خوشحال است و نه افسرده، احساس کسالت می‌کند.

با غلبه بر این احساسات یا حالات روانی لذت، درد و کسالت، فرد احساس آرامش می‌کند.

آرامش حالتی بسیار مطلوب است که از نبود غم، لذت و کسالت حاصل می‌شود. این حالات دائماً در درون روح در نوسان هستند.

پس از سوار شدن بر موج خروشان و پر سر و صدای درد و لذت، از جمله فرو رفتن‌های مکرر در اعماق کسالت

شناور شدن بر سینه دریای آرام صلح لذت‌بخش است

اما بزرگتر از آرامش، وجد معنوی است، شادی روح، شادی نهایی، این شادی تجدید شده‌ای است که هرگز محو نمی‌شود، بلکه تا ابد روح را همراهی می‌کند.

آن بزرگترین شادی تنها با درک حضور الهی قابل دستیابی است

* * *

هر انسانی پتانسیل‌های بکری دارد. او تمام نقاط قوت لازم را داراست. ذهن خود یک قدرت برتر است و باید از عادات و مفاهیم منسوخ و محدودکننده رهایی یابد.

تأثیر سیارات و ستارگان بر زندگی انسان ناشی از نیروهای جاذبه و دافعه بین سیارات و بدن انسان است.

افکار پلید، صاحبان خود را به محیطی پلید سوق می‌دهند که در آن می‌توانند خود را آنطور که می‌خواهند ابراز کنند. اما یک فرد می‌تواند افکار و آگاهی خود را از طریق اراده تغییر دهد و بنابراین می‌تواند محیط خود را تغییر دهد.

اگر فردی برای مدت طولانی در یک محیط مضر باقی بماند، آن محیط به طور ناخودآگاه بر او تأثیر می‌گذارد و با گذشت زمان، او کاملاً آزادی خود را برای انتخاب یک محیط سالم و بی‌خطر از دست می‌دهد و تحت تأثیر منفی آن محیط مضر قرار می‌گیرد.

اما کسی که اراده‌ای قوی دارد، با خدا هماهنگ است و منتظر نمی‌ماند تا سیارات و ستارگان به او لبخند بزنند، بلکه مانند شهابی نافذ به سفر خود ادامه می‌دهد و جز ستاره راهنمای خدا که خورشید خورشیدها و پروردگار شریعت و ارواح است، هیچ تأثیری بر او نمی‌گذارد.

یکی از دو گزینه

روزی روزگاری، زاهدی پارسا در کنار رودخانه‌ای پربرکت زندگی می‌کرد. سال‌های زیادی از عمرش را در تفکر عمیق گذراند، اما متأسفانه تلاش‌هایش ثمربخش نبود و با وجود تلاش‌هایش در جستجو و تحقیق اسرار زندگی و سرچشمه‌های خوشبختی، از برداشت محصول فراوان آرامش شادمان نشد.

اگرچه دوست ما تمام مدت در فضایی بهشتی از مناظر زیبا، ارواح مهربان، کتاب‌های ارزشمند و حلقه‌های ذکر مبارک احاطه شده بود، با این وجود ذهنش همچنان به مناسب‌ترین راه‌ها برای غارت مردم و آسیب رساندن به آنها فکر می‌کرد.

آن تفکر خارج از کنترل او بود و به نظر می‌رسید که از علل کارمایی باستانی ناشی می‌شود. هر چه بیشتر سعی می‌کرد آن افکار ناخوشایند را از خود دور کند، بیشتر به ذهنش هجوم می‌آوردند، آرامشش را مختل می‌کردند و آرامش را از او می‌گرفتند.

سرانجام، به خودش قول داد و گفت: «من به دعا و تضرع ادامه خواهم داد و تا زمانی که از این افکار مزاحم که در طول مراقبه به آرامشم آسیب می‌رسانند، رها نشوم، دست از دعا برنخواهم داشت.»

یک ساعت گذشت، سپس دو ساعت، و افکار شیطانی مانند طوفان به ذهنش هجوم آوردند، به ساختار تفکرش برخورد کردند و آن را به شدت تکان دادند.

سرانجام، پس از سه ساعت تلاش طاقت‌فرسا، افکار پریشان ناگهان از ذهنش محو شدند و به جای آنها، در رؤیایی زیبا، یکی از اولیای خدا را دید که با گوشت و خون در مقابلش ایستاده بود.

آن قدیس تابناک نه تنها زنده به نظر می‌رسید، بلکه با نهایت مهربانی سخن می‌گفت و می‌گفت:

«پسرم، در تجسم قبلی‌ات، تو یک دزد حرفه‌ای بودی که هیچ دغدغه‌ای جز به دام انداختن دیگران و غارت اموالشان نداشتی. اما کمی قبل از مرگت، وجدانت بیدار شد و تصمیم گرفتی خودت را اصلاح کنی و به خودت قول دادی که رفتار شرم‌آورت را تغییر دهی و راه نیکی را دنبال کنی. به همین دلیل، تو با عزم معنوی قوی برای خوب بودن در این زندگی متولد شدی، اما با این وجود، افکار بدی را نیز با خود آوردی که در تجسم قبلی‌ات، محور زندگی‌ات بودند.»

«پسرم، مایه تاسف است که در این دوران فرخنده، در میان دوستان خوب، حلقه‌های ذکر و تفکر، زندگی می‌کنی، اما با وجود همه اینها، در جهنمی از اضطراب روانی و افکار مخرب و آشفته به سر می‌بری.»

پس از لحظه‌ای سکوت، نگهبان به سخنان خود ادامه داد:

بنابراین، طبق قانون کیهانی، و از آنجا که شما تمام تلاش خود را برای بهره‌گیری از فرصت‌های معنوی موجود در این تجسم نکرده‌اید، اگر تلاش‌های مراقبه‌ای خود را اکنون دو برابر نکنید، در زمان مرگ باید بین دو چیز یکی را انتخاب کنید:

«یا در بهشت با ده احمق زندگی کنی یا در جهنم با یک عاقل، کدام را ترجیح می‌دهی؟»

شاگرد بدون هیچ تردیدی پاسخ داد:

«ای دوست خدا، من ترجیح می‌دهم در جهنم با یک مرد خردمند زندگی کنم، زیرا از تجربه خودم می‌دانم که ده احمق بهشت را جهنم می‌سازند، در حالی که من در قلبم ایمان دارم و به یقین می‌دانم که اگر با یک مرد خردمند باشم، حتی در قعر عالم اموات نیز او به من کمک خواهد کرد تا جهنم را به بهشت تبدیل کنم.»

* * *

بسیاری از مردم مانند پروانه هستند، بال می‌زنند و به این سو و آن سو می‌روند بدون اینکه به هدفی برسند یا به مقصدی برسند. اگر توقف کنند، فقط برای لحظه‌ای کوتاه است و پس از آن به سرگرمی دیگری برای سرگرمی و گذراندن وقت کشیده می‌شوند. اما زنبور عسل سخت کار می‌کند و برای اوقات سخت آماده می‌شود، در حالی که پروانه فقط برای روز خود زندگی می‌کند.

وقتی زمستان از راه می‌رسد، پروانه می‌میرد، در حالی که زنبور از محصولی که در بهار و تابستان جمع‌آوری کرده لذت می‌برد. به همین ترتیب، ما باید یاد بگیریم که آرامش درونی و قدرت مقابله با چالش‌های زندگی را در خود پرورش دهیم.

موارد روانشناختی

انسان نمی‌تواند برای همیشه سوار بر امواج شادی، غرق در آب‌های متلاطم غم یا غرق در ژرفای کسالت باقی بماند.

در این جهانی که با دوگانگی‌های متضاد مشخص می‌شود، انسان معمولی در معرض فراز و نشیب‌هایی است که با امواج شادی بالا می‌رود و در اعماق بی‌تفاوتی فرو می‌رود، و با امواج خروشان غم به این سو و آن سو پرتاب می‌شود و به ندرت حالت دیگری از آگاهی را تجربه می‌کند.

اجازه دادن به شرایط برای تغییر افکار به این شکل، به معنای تسلیم اراده خود در برابر سرنوشتی دمدمی مزاج و همواره در حال تغییر است. آنچه فرد برای داشتن یک زندگی موفق و رضایت‌بخش نیاز دارد، تعادل روانی است و این تنها از طریق تفکر متمرکز و کنترل بر قوای عاطفی خود حاصل می‌شود.

حتی عمیق‌ترین غم‌ها هم با گذشت زمان التیام می‌یابند، بنابراین دلیلی ندارد که هر روز از زندگی‌مان را با غم و اندوه سپری کنیم. سوگواری مداوم برای عزیز از دست رفته نه به آنها کمکی می‌کند و نه به ما، و هیچ چیزی را تغییر نمی‌دهد.

ایجاد عقده حقارت یا تنبیه خود به خاطر اشتباهات یا شکست‌های گذشته مفید نیست؛ بلکه زندگی را تلخ می‌کند و توانایی‌های ذهنی را فلج می‌کند.

ما نباید به خودمان اجازه دهیم که در گودال روزمرگی‌های خسته‌کننده بیفتیم، زیرا این یک وضعیت روانی است که به هیچ وجه راحت نیست، زیرا ذهن را آشفته می‌کند و توانایی‌های نهفته را در کوره بی‌تفاوتی می‌سوزاند.

* * *

خداوند درس‌هایی را که در زندگی به آنها نیاز داریم برای ما می‌فرستد تا از آنها بیاموزیم و درک و تجربه کسب کنیم. کسانی که از این درس‌ها اجتناب می‌کنند، در نهایت مجبور به یادگیری آنها خواهند شد، مهم نیست چقدر طول بکشد.

هر آزمایشی اگر از آن درس بگیریم، یک دوست است و اگر فرصت را از دست بدهیم و با غرغر، کینه و قضاوت نادرست از آن سوءاستفاده کنیم، یک مستبد ظالم خواهد بود.

وقتی درک درست و نگرش درستی نسبت به زندگی داشته باشیم، زندگی زیبا و عاری از پیچیدگی می‌شود.

* * *

هیچ کس نمی‌تواند مرا کنترل کند یا اراده‌ام را از من بگیرد، مگر اینکه خودم اجازه دهم افکار و اعمال دیگران بر من تأثیر بگذارد.

پروردگارا، من دریافته‌ام که فرصتی بی‌پایان برای کاوش توانایی‌هایم و کشف پتانسیل معنوی‌ام دارم. دلبستگی‌های مادی را با آرمان‌های والاتر جایگزین خواهم کرد و خواهم دانست که روح وفادار همیشه با من است.

امروز افکارم را با دوزی از خوش‌بینی پر می‌کنم، خودم را از تجربیات ناخوشایند جدا می‌کنم و آنچه را که بدن، ذهن و روح را به شیوه‌ای متعادل و مداوم پرورش می‌دهد، تمرین می‌کنم.

رقص زندگی و مرگ همیشه در جریان است، اما من با بازیابی هویت معنوی‌ام، خود را برای همیشه آزاد خواهم کرد و هنگامی که با طوفان‌های آزمایش‌ها و مصائب روبرو می‌شوم، با قایق معنوی‌ام در دریای زندگی به سوی سواحل امن و الهی بادبان خواهم کشید.

وقتی کار می‌کنم و خلق می‌کنم، به یاد خواهم داشت که خدا از طریق من کار می‌کند. او پروردگار جهان است و من می‌توانم از طریق مراقبه عمیق با او ارتباط برقرار کنم.

خدای عزیزم، من دریافته‌ام که افکارم، بسته به اینکه کدام ایده در زندگی‌ام قوی‌تر باشد، برایم شکست یا موفقیت به ارمغان خواهند آورد. بنابراین، سعی خواهم کرد به یاد داشته باشم که تو دست یاری خود را دراز می‌کنی و راه را برای موفقیت من هموار می‌کنی. وقتی مصیبت‌ها و بدبختی‌ها بر من نازل می‌شوند، قدرت خود را فرا می‌خوانم و عزم خود را برای غلبه بر آنها جزم می‌کنم.

من در روابط و تعاملاتم با همه، صداقت و راستگویی را پیشه خواهم کرد و افکار محبت‌آمیز و آرزوهای خوب را منتشر خواهم کرد. آنگاه خداوند با قدرت و حکمت خود از من حمایت خواهد کرد.

پروردگارا، من ابتدا از اراده و عقل خود برای انجام کارهای کوچک استفاده خواهم کرد و سپس به سمت دستاوردهای بزرگتر حرکت خواهم کرد.

حتی اگر تمام آرزوهای مادی برآورده شوند، باز هم فقط شادی ناقصی به همراه دارند.

با یافتن خدا، مخازن بی‌پایان سعادت را کشف خواهم کرد که هرگز از جریان باز نمی‌مانند و در باغ‌ها و چمنزارهای همیشه سبز روح جاری هستند.

* * *

خدا گرانبهاترین چیز در زندگی من است؛ او بر تخت وجدان من نشسته و با سخنان حکیمانه مرا الهام می‌بخشد.

او مرا به مسیری که باید بروم هدایت می‌کند

یک زندگی متعادل

که تمام قوانین الهی و طبیعی را در نظر می‌گیرد

این ترکیبی از فعالیت و آرامش است

سعادت را به ارمغان می‌آورد و سرنوشت انسان را محقق می‌کند

خانه‌ای پر از جواهرات را نمی‌توان در تاریکی دید، و بنابراین حضور الهی را نمی‌توان احساس کرد تا زمانی که شب جهل حاکم است.

اگر آگاهی ما از خدا آنقدر واقعی نباشد که نتوانیم وظایف روزانه خود را بدون او انجام دهیم، پس واضح است که هیچ ارتباطی بین خدا و زندگی احساس نکرده‌ایم.

وقتی جاه‌طلب هستیم و آن را با ایده خدمت به دیگران گره می‌زنیم، با کمک به دیگران به خودمان کمک می‌کنیم.

ای پروردگار

با گسترش نور حیاتی خورشید

من پرتوهای امید را در دل فقرا و آوارگان خواهم افشانید

چراغ‌های عزم و اعتماد به نفس را روشن کنید

در قلب کسانی که خود را شکست خورده می پندارند

وقتی متوجه می‌شویم که زندگی مدرسه‌ای برای یادگیری و انجام وظایف است، و در عین حال رویایی زودگذر

آنگاه خواهیم دانست که خدا با ماست

زندگی باید بر پایه خدمت باشد، زیرا بدون آن هدف والا، ذهنی که خداوند به انسان داده است به هدفی که برای آن آفریده شده است، نخواهد رسید.

تسلیم شدن در برابر خدا، فرد را قادر می‌سازد تا تمام وظایف خود را با احساس شادی و سپاسگزاری از خدا انجام دهد، زیرا تنها از طریق تسلیم است که ما احساس آرامش می‌کنیم.

من تمام نقاط ضعف فکری و اخلاقی خود را در آتش عزم و اراده خواهم سوزاند، زیرا تا از شر آن نقاط ضعف خلاص نشوم، قادر به دیدن شعله الهی نخواهم بود.

ای پروردگار

امروز تصمیم می‌گیرم کارهای خاصی را انجام دهم، و سپس آنچه را که برنامه‌ریزی کرده‌ام انجام خواهم داد، ابتدا از درستی نیت خود اطمینان

حاصل خواهم کرد، و سپس قدرت تو را احساس خواهم کرد و با کمک و دعای تو، به آنچه قصد انجامش را دارم، دست خواهم یافت.

* * *

خوداظهاری‌های بیشتر در مهندسی

من به یقین می‌دانم که قدرت خداوند بی‌نهایت است، و از آنجایی که او جرقه‌ای از نور خود را در درون من قرار داده است، من نیز قدرت غلبه بر تمام موانع و مشکلاتی را که بر سر راهم قرار دارند، دارم.

من وسیله‌ای برای ابراز هوش و زیبایی هستم، و بنابراین افکار و انگیزه‌هایم را وقف انجام کارهای نیک و خدمت به بشریت خواهم کرد.

امروز افکار و کلماتم را زیر نظر خواهم داشت
به طوری که فقط آنچه زیبا و نجیب است را جذب می‌کند
نیکی و احسان را سرلوحه کارهایم قرار خواهم داد
من از تفکر خلاقم برای موفقیت استفاده می‌کنم
در هر تلاش نیک و کار سودمندی که انجام می‌دهم
درک این که اگر من به خودم کمک کنم، خدا به من کمک می‌کند
امروز باغ زندگی را خواهم کاشت
و در آن بذر خرد، سلامتی و شادی بکارید
وقتی تلاش‌هایم با موفقیت به پایان برسد، خدا را شکر خواهم کرد
و به خواسته قلبیم میرسم

امروز با انرژی مثبتم به افراد مشکل‌ساز اطرافم کمک خواهم کرد و تاریکی تنش و اختلاف را با نور آرزوهای خوبم از بین خواهم برد، خاموش و پیوسته تمام تلاشم را خواهم کرد و از قدرت‌هایی که خداوند به من داده به نحوی استفاده خواهم کرد که به نفع من و دیگران باشد.

من با ایمان کامل به قدرت خدای متعال برای به دست آوردن آنچه نیاز دارم، حرکت خواهم کرد، با این اطمینان که خداوند دست یاری دراز خواهد کرد و سخاوت خود را به من ارزانی خواهد داشت.

به محض اینکه نیروهای تاریکی برای حمله به آرامش درونی من جمع شوند، من در درون خود نیروهای نور، حقیقت و خویشتن‌داری را بیدار خواهم کرد تا با نیروهای تاریکی مقابله کرده و آنها را کاملاً پراکنده کنم.

* * *

وقتی نور خورشید را از طریق یک ذره‌بین روی یک نقطه کوچک متمرکز می‌کنید، گرما تولید می‌کند و آن گرما می‌تواند چوب، پارچه، کاغذ و سایر مواد را مشتعل کند. به طور مشابه، وقتی ذهن را به طور دقیق متمرکز می‌کنید، انرژی متمرکز آن می‌تواند شرارت‌ها و ریشه‌های شک و

تردید را در پشت هر شکست بسوزاند و نور خرد را به روشنی و درخشندگی بتاباند.

وقتی ذهن با خدا، منبع همه خوبی‌ها و منشأ همه قدرت‌های مبارک، همسو می‌شود، از حضور الهی آگاه می‌شود و همه عناصر موفقیت را در اختیار می‌گیرد. این عناصر ارتباط نزدیکی با قدرت عظیم خداوند دارند و قادر به ایجاد فرصت‌های جدید برای موفقیت در هر زمینه‌ای هستند.

غذای مغناطیسی

وقتی مردم در مورد غذا یا تغذیه صحبت می‌کنند، معمولاً منظورشان غذای فیزیکی است که برای حفظ بدن مصرف می‌شود. با این حال، انواع دیگری از تغذیه نیز وجود دارند که اهمیتشان کمتر از غذای فیزیکی نیست و اغلب حتی بیشتر از آن هستند. از جمله این موارد می‌توان به تغذیه فکری یا معنوی اشاره کرد.

فعالیت ذهنی یا تمرکز ذهن، خرد و بصیرت معنوی

تغذیه فیزیکی سلول‌های بدن را حفظ می‌کند، در حالی که تغذیه فکری ذهن را با ایده‌های سالم پر می‌کند و تغذیه خرد، روح را احیا کرده و استعدادهای آن را توسعه می‌دهد. تغذیه فکری معمولاً شامل ایده‌هایی است که فرد به آنها فکر می‌کند و ایده‌هایی که از طریق تماس و تعامل از دیگران دریافت می‌کند.

افرادی که خلق و خوی آرام و طبع نجیبی دارند، به ما کمک می‌کنند تا افکارمان را جذاب و سالم کنیم.

تشخیص اینکه آیا فرد از یک محیط آرام یا آشفته تغذیه فکری خود را دریافت می‌کند، دشوار نیست. اضطراب، پریشانی و سردرگمی همگی ناشی از معاشرت با افراد نامناسب، چه دوستان و چه اقوام، هستند که منجر به افکار مضطرب و خلق و خوی آشفته می‌شوند. بدن انرژی و سرزندگی را از غذای فیزیکی دریافت می‌کند، در حالی که غذاهای مغناطیسی، هم برای بدن و هم برای ذهن، بارهای انرژی فراهم می‌کنند که نسبت به غذاهای جامد و مایع که به راحتی به انرژی زنده تبدیل نمی‌شوند، راحت‌تر هضم می‌شوند.

* * *

وقتی بتوانی جهل را به دانایی تبدیل کنی
از ضعف و سستی به سلامت و نشاط
با اعتماد به نفس و جسورانه - حتی اگر تنها باشید - در مسیرهای زندگی قدم بردارید
و شادی درونیِ داشتن وجدانی زنده و بیدار

و ایمان راسخ به عدالت خداوند و پیروزی حق بر باطل و واقعیت بر توهم

و وقتی هر روز تلاش می‌کنی تا افکارت را به سوی سطوح بالاتر و پالایش‌یافته‌تر رها کنی

او قلبی مهربان و سپاسگزار دارد

و نیت خیر نسبت به دیگران

تغذیه فکری شما مغناطیسی است

و آنگاه هر آنچه زیبا و سودمند است را به سوی تو جذب خواهد کرد.

از چیزها، آدم‌ها و شرایط

او به شدت نیاز دارد که سفر خود را به سوی سواحل امنیت و آرامش ادامه دهد.

و نکته آخر اینکه

وقتی برای بدست آوردن چیزی که نیاز داری تلاش می‌کنی

به آنچه خدا برایت آسان می‌کند، راضی باش، تا روحت غنی‌تر و راضی‌تر شود.

کسانی که شیفته‌ی دنیا هستند و حریص بر غنایم آن.

* * *

وقتی شخصی خدا را جستجو می‌کند، که تنها دوست فراتر از همه دوستان است، ایجاد دوستی واقعی در همه روابط انسانی امکان‌پذیر می‌شود: خانوادگی، برادرانه، زناشویی و معنوی.

دوستی عنصری حیاتی در روابط زناشویی است و سازگاری فکری و عاطفی، حس جذابیت اخلاقی و عشق و دوستی واقعی باید در اولویت قرار گیرند. کسانی که نمی‌توانند بین عشق واقعی و جذابیت جسمی تمایز قائل شوند، بارها و بارها ناامید می‌شوند.

وقتی ازدواج بر پایه آرمان‌های والا و احترام متقابل بنا شود، به پیوندی شاد و موفق بین دو روح عاشق و همکار تبدیل می‌شود که با همدلی متقابل و درک دوستانه، بار زندگی یکدیگر را سبک می‌کنند و نگرانی‌های زندگی را از بین می‌برند.

* * *

اگر یک تکه خاک رس را به شکل گلدان قالب بزنید و آن را بپزید تا سفت شود، و سپس بخواهید آن را به شکل سینی درآورید، نمی‌توانید. با این حال، می‌توانید گلدان را آسیاب کنید و پودر آن را به خاک رس تازه اضافه کنید و سپس از آن برای شکل دادن به سینی استفاده کنید.

به همین ترتیب، اگر عادت بدی در مغز ریشه دوانده باشد و بخواهیم آن را تغییر دهیم، ابتدا باید از نیروی اراده برای خرد کردن آن عادت و تبدیل

آن به اعمال نرم و خوبی که می‌توانند به دلخواه تغییر شکل دهند، استفاده کنیم.

اراده قوی یعنی اعتقاد راسخ، لحظه‌ای که شخصی به خود بگوید: «من به آن عادت پایبند نیستم» و منظورش همان باشد، آن عادت فرو می‌ریزد و ناپدید می‌شود، گویی هرگز وجود نداشته است.

* * *

من نظر خودم را به کسی تحمیل نمی‌کنم، و به کسی هم اجازه نمی‌دهم نظرش را به من تحمیل کند یا مرا مجبور به انجام کاری کند که در اعماق وجودم می‌دانم نباید انجام دهم.

من با دقت در مورد آنچه قصد انجام آن را دارم فکر می‌کنم، در آنچه انجام می‌دهم با خرد راهنمایی می‌شوم، مسئولیت اعمالم را می‌پذیرم و هیچ کس دیگری را به خاطر عواقب اعمالم سرزنش نمی‌کنم. این خویشتن‌داری را از معلمم آموخته‌ام، همیشه آن را گرامی داشته‌ام و هرگز آن را رها نخواهم کرد.

نیروی مغناطیسی عالی

عیسی گفت: «نخست پادشاهی خدا را بجویید، آنگاه همه چیزهای دیگر به شما داده خواهد شد.»

خدا نیروی مغناطیسی برتر پشت همه نیروهای کیهانی است. او عشق پشت همه عشق‌هاست. او خالق کیهانی و هنرمند الهی پشت همه هنرها و آفرینش‌هاست.

وقتی افکارتان را بر خدا متمرکز می‌کنید: نیروی مغناطیسی برتر هستی، خود را با مغناطیس مقدس شارژ می‌کنید و می‌توانید هر آنچه را که نیاز دارید به سوی خود جذب کنید.

اگر با ژرف اندیشی به خدا فکر کنید، او را با تمام وجود دوست بدارید و بدون هیچ آرزوی دیگری در حضور او آرامش کامل را احساس کنید، آنگاه مغناطیس متبرک خدا هر آنچه را که در خواب دیده‌اید و حتی بیشتر از آن را برایتان به ارمغان می‌آورد.

«به سوی خدایی که در آسمان است»

موفقیت، زندگی راحت، شفا از بیماری‌های لاعلاج و کنترل عادات - همه اینها قابل دستیابی هستند. اگر تمام روش‌ها و تلاش‌های فیزیکی را به کار گرفته‌اید و آنها را بی‌اثر یافته‌اید، درِ درون خود را باز کنید، قدرت معنوی به بیرون جاری خواهد شد و تمام ضعف‌ها، شکست‌ها و ناامیدی‌ها را از بین می‌برد.

اگر از طریق مراقبه و تمرکز عمیق و آرام از خدا کمک بخواهید، منبعی بی‌پایان از قدرت معنوی را کشف خواهید کرد. خدا بی‌طرف است و به همه کسانی که صادقانه از او کمک می‌خواهند، پاسخ می‌دهد.

وقتی خدا را در درون خود یافتم، او را همه جا یافتم

از کودکی اشتیاق شدیدی به او داشتم، و یک بار وقتی پسر بچه کوچکی بودم برایش نامه‌ای نوشتم بله، من نامه‌ای به خدا نوشتم و عنوان آن را اینگونه گذاشتم:

«تقدیم به خدا در بهشت» و آن را در صندوق پستی انداختم

وقتی برای کسی نامه می‌نویسیم، انتظار پاسخ داریم. وقتی پاسخی دریافت نکردم، اشک‌های فراوانی ریختم. اما سرانجام پاسخ به من رسید، نه از طریق کلمات چاپ شده روی کاغذ، بلکه در یک رؤیای نورانی شگفت‌انگیز.

اگر تلاش جدی و مداوم باشد، هر کسی می‌تواند از خدا پاسخ دریافت کند.

اگر سوالات خود را مستقیماً به خدا بگویید، آنها را در احساسات عمیق بپیچید و از طریق پست تفکر ارسال کنید، آنگاه صادقانه و مطمئناً پاسخ را خواهید گرفت.

* * *

یک فیزیولوژی معنوی در زیر سیستم عصبی وجود دارد که به طور منحصر به فرد به انسان اجازه می‌دهد تا به بالاترین مراحل رشد آگاهی برسد. مغز انسان، که از مغز اکثر حیوانات به جز نهنگ‌ها و فیل‌ها بزرگتر است، پیچیده‌تر است و ظرفیت بیشتری برای تفکر دارد. این امر مغز انسان را به ابزاری مناسب برای انسان تبدیل می‌کند، که دارای آگاهی پیشرفته‌تری نسبت به سایر موجودات است. پیچیدگی‌های پیچیده و بغرنج مغز، انسان را قادر می‌سازد تا در تفکر عمیق و ژرف مشارکت کند. بنابراین، تنها انسان‌ها قادر به رسیدن به سطوح پیشرفته تشخیص و در نتیجه شناخت خالق خود هستند. فرد خردمند کسی است که قوای ذهنی خود را در خدمت و منفعت به بشریت در سطوح مادی، فکری و معنوی به کار می‌گیرد.

* * *

برایت ترانه ای خواندم
تا حالا توسط هیچ انسانی گفته نشده
و ملودی اصیلم را به تو تقدیم می‌کنم
همان که قلبم در اعماق وجودم می‌نوازد
و روی سیم‌هایش

من این اولین سرود را ساخته‌ام
و اینجا آن را به عنوان یک پیشکش خالص به تو تقدیم می‌کنم
من به تو آهنگ‌های خشک و روشنفکرانه ارائه نخواهم داد
یا ملودی‌های پر آب و تاب ساخته‌ی دیگران
و من چیزی به تو نخواهم داد جز
ملودی‌های ساده و بی‌تکلف قلبم
من گل‌های رز پرورشی را جلوی تو نمی‌گذارم
در خانه‌های شیشه‌ای
و سرشار از احساسات و شور و شوق
در عوض، گل‌های وحشی تازه جوانه زده را به تو تقدیم می‌کنم
در دشت‌های دلتنگی‌ام
و مشوق زندگی من
* * *
تا بتوانم به حرفت گوش کنم
فرشته نگهبان
بینش درونی من با رادیو هماهنگ شده است
با لمس های لطیف و عاشقانه
من اغلب در مراقبه گوش می‌دادم
به شیرین‌ترین نغمه‌های مقدسین تو که به تو نزدیکند:
برای سمفونی‌های معنوی شگفت‌انگیز
و برای تکه‌هایی از آفریده‌های قلبم
و نغمه‌ای دلنشین از حسرت دیرینه‌ام برای تو
با صبر و آرامش، شاخص عمیق‌ترین احساساتم را تنظیم کردم
و آنگاه که خواب بر پلک‌هایم سنگینی می‌کرد
نزدیک بود خوابم ببرد
سرود اصیل تو در من جاری شد
و حالا من پژواک‌های وجدآمیز را پخش می‌کنم
از نغمه‌های شادی تو
و من صدایم را به جمع پرستندگانت می‌افزایم
صدای سرودها بلندتر می‌شود
اشتیاق و آرزو قوی‌تر می‌شوند
* * *

هر کس راه خودخواهی شیطانی را در پیش بگیرد، دیگران سعی می‌کنند هر چه دارد از او بگیرند، اما اگر خلاف این باشد، دیگران به او سخاوت و همدردی نشان خواهند داد.

آنچه یک فرد - با کلام، عمل و اندیشه - به دیگران می‌فرستد یا ارسال می‌کند، به همان شکل و به همان میزان به سوی آنها جذب می‌شود. ماهیت واقعی آنها از طریق حالات چهره و اعمالشان آشکار می‌شود. دیگران ارتعاشات یا امواج روانی آنها را حس می‌کنند و واکنش‌های آنها به آنها با ماهیت آن ارتعاشات - منفی یا مثبت - مطابقت خواهد داشت.

ما نمی‌توانیم مالک همه چیز باشیم. آنچه داریم از جانب خدا به ما داده شده تا موقتاً در این دنیا از آن استفاده کنیم و دیر یا زود مجبور خواهیم شد دارایی‌های خود را واگذار کنیم، چه به دلیل تصادف، سرقت، فرسودگی یا مرگ.

بنابراین، وقتی سعی می‌کنیم چیزی را صرفاً به خاطر داشتنش نگه داریم یا حفظ کنیم، خودمان را فریب می‌دهیم.

حتی این بدن‌هایی که سال‌ها در آن‌ها زندگی کرده‌ایم، روزی رها خواهند شد. بنابراین، اشتباه است که خودمان را مجبور کنیم باور کنیم چیزهایی را داریم که در واقع اصلاً قابل تملک نیستند.

وقتی چیزی به ما داده می‌شود، باید بدانیم که فقط برای مدت معینی متعلق به ماست و باید مایل باشیم آن را با دیگران به اشتراک بگذاریم.

وقتی کسی بیش از نیازش آرزو می‌کند، مشکلات قابل توجهی در انتظارش است. بدون شک، ما باید نیازهای اساسی مانند غذا، سرپناه، لباس و مقداری امنیت مالی داشته باشیم، اما در تلاش برای دستیابی به این چیزها، باید نیازهای غیرضروری را حذف کنیم، که منظورم از آن، آرزوهای افسارگسیخته و میل سوزان به داشتن بیش از حد لازم است.

* * *

ما نمی‌توانیم در دنیا به عنوان افراد مستقل زندگی کنیم، ما برای زندگی و لذت بردن از زندگی باید به همنوعان خود تکیه کنیم.

این هم از نظر معنوی و هم از نظر مادی صادق است. ما نمی‌توانیم بدون تبادل کالا و خدمات، سطح زندگی مناسبی داشته باشیم.

ما می‌توانیم با به اشتراک گذاشتن تجربیات و اکتشافاتمان، پیشرفت فکری و معنوی خود را تسریع کنیم.

وقتی ایده‌های شرقی، غربی، شمالی و جنوبی خود را متحد کنیم، می‌توانیم استعدادهای خود را پرورش دهیم و قابلیت‌های خود را به عنوان یک خانواده انسانی توسعه دهیم.

* * *

در باغ رویاهای شبانه‌ام
گل‌های زیادی شکوفا می‌شوند:
گل‌های خیالی کمیاب

آنجا که نور گرم سیاره‌ای می‌درخشد
جوانه‌های امیدهای زمینی شکوفا می‌شوند
گلبرگ‌های روشن را پخش می‌کند
از بررسی و رضایت
در تب و تاب آن رویاها
من نگاهی اجمالی به ارواح چهره‌های یک معشوق فراموش‌شده می‌اندازم
و احساسات گرامی و مدفون شده
مدت زیادی است که خواب می‌بینم
خاک ناخودآگاه
همه آنها با لباس‌های درخشان برمی‌خیزند
در پاسخ به ندای فرشتگان رویاها
او رستاخیز تمام آزمایش‌های گذشته را دید
پروردگارا، تو به ما آزادی عطا کردی
برای فراموش کردن مشکلات روزمره
با بازدیدهای شبانه از سرزمین رویاها
کمکمان کن تا با تو بیدار شویم
و ما برای همیشه از غم و اندوه انسانی فرار می‌کنیم
* * *
ای پناه الهی!
من در دریای زندگی شنا می‌کنم
من در میان طوفان‌های سهمگینِ سختی‌ها به این سو و آن سو پرتاب می‌شوم
چه روی امواج لذت شناور باشی، چه نباشی
یا، هر از گاهی، غرق شدن در اعماق درد
من مشتاق فرار از دوگانگی هستم
با رسیدن به کرانه‌های اثیری و والای تو
و با هر موج تضرع من
به تو نزدیک می‌شوم، ای تنها پناه من
دست از تلاش برنمیدارم
چون می‌دانم که مشتاق آمدن من هستی
او مشتاقانه منتظر بازگشت من است!
من یک پرنده بهشتی هستم: یک پرنده بهشتی
که با دستان پربرکت تو ساخته شده است
با زیباییت مرا زیبا کردی

و رنگ‌های زیبا
با لطافت و پرهای طلایی شکوفایی معنوی
به اوج اوج گرفتم
در فضای تاریک و غم انگیز زندگی
در جستجوی بهشت
پرهای روشن من لکه دار شده بودند
با لکه‌های تیره‌ی ناامیدی
بیا خدای من
پرنده بهشتی خود را بشویید
با پرتوهای حکمت
و آب‌های پاک و شیرین صلح
محور آرامش من و لنگر خوشبختی من

اگرچه من سخت و با پشتکار تلاش می‌کنم تا با پیروی از قوانین و احکام تو، تو را بشناسم، اما باید بدانم که تو بالاتر از همه قوانین و احکام هستی، ای پروردگار!

ای مادر جهانی، تو در قلب هر مادر بشری ساکنی، همه مادران را با خرد و مهربانی خود سرشار کن تا بتوانند عشق بیکران تو را بیشتر نشان دهند.

خدای محبوب من، می‌دانم که حضور مقدس تو در همه جا حاضر است. همانطور که روغن خالص در زیتون‌های نچیده پنهان است، حضور والای تو نیز در جهان هستی حاضر است. خوشا به حال کسانی که از نیروی تفکر در مورد تو و مراقبه در مورد تو برای استخراج روغن متبرک حضور الهی تو استفاده می‌کنند.

از طریق اعمال نیک و افکار مثبت خلاق، بذر خودشناسی را پرورش خواهم داد و آن را با آب تفکر و اشتیاق آبیاری خواهم کرد تا گل عشق الهی در باغ زندگی‌ام شکوفا شود.

دنیا سعی دارد با طناب‌های محکمِ امیال شدید، آگاهیِ مرا مهار کند، اما من تلاش خواهم کرد تا آن طناب‌ها را با چاقوی فهم و تشخیص پاره کنم تا آگاهی‌ام آزاد شود و به سوی فیض الهی رهسپار گردد.

قدرت اندیشه، گفتار و کردارِ از تو، ای خالق من، سرچشمه می‌گیرد. کمکم کن تا از این قدرت فقط برای افکارِ نیک، سخنان محبت‌آمیز و کردارِ نیک استفاده کنم. از طریق مراقبه، عشق من به تو رشد می‌کند تا جایی که تمام وجودم را پر می‌کند و تمام موانع و مشکلات را از مسیر زندگی‌ام برطرف می‌کند. و از آنجایی که تو خالق این دنیای رویایی زمینی هستی، اولین وظیفه من در قبال توست، نه در قبال این دنیای خیالی.

درگیری‌ها و آشفتگی‌ها سعی می‌کنند مرا از هم دور کنند و مانع از درک حضور مبارک تو شوند، اما تو همیشه، ای پروردگار، مرکز آرامش من و لنگر خوشبختی من خواهی ماند.

* * *

معادن دانش و گنجینه‌های حکمت در درون انسان نهفته است که منتظرند از طریق تفکر عمیق و کاوش جدی کشف و آشکار شوند.

انسان‌ها در هر کاری که انجام می‌دهند، انرژی‌های نهفته خود را به صورت ناخودآگاه یا نیمه‌آگاهانه به کار می‌گیرند و به نتایجی می‌رسند، اما اگر بدانند چگونه این انرژی‌ها را سرمایه‌گذاری کنند و آگاهانه آنها را کنترل کنند، به دستاوردهای بزرگی خواهند رسید.

وقتی روح سرشار از خرد طبیعی، نشاط طبیعی، عشق به نیکی و حسن نیت باشد، آنگاه، همانطور که زنبور عسل به دنبال گل می‌گردد، به لطف خدا، موفقیت، رفاه، دانش و سایر نعمت‌های زندگی به دنبال شما خواهند گشت.

* * *

در این زمین، خداوند با القای احساس برادری در قلب‌های مردم و پرورش احترام و قدردانی از دیگران در روح یکدیگر، هنر جهانی زندگی شاد را استخراج و توسعه می‌دهد.

بنابراین، او - که جلالش باد - به هیچ ملتی اجازه نداد که به خودی خود کامل باشد، بلکه به افراد هر قوم توانایی‌ها و استعدادهای خاص خودشان را عطا کرد و آنها را با نبوغی بی‌نظیر متمایز ساخت تا بتوانند سهم برجسته‌ای در پیشرفت تمدن جهانی داشته باشند.

صلح بر روی زمین از طریق تبادل سازنده بهترین ویژگی‌ها و مزایای هر ملت، در میان آنها شکوفا شده و به ثمر خواهد نشست.

اگرچه ممکن است کاستی‌های ملت‌های دیگر را نادیده بگیریم، اما باید به وضوح فضایل آنها را ببینیم و از آنها تقلید کنیم. توجه به این نکته بسیار مهم است که این آرمان‌ها در طول تاریخ در پیامبران، رسولان و مقدسین تجسم یافته‌اند، کسانی که نمونه‌های زنده‌ای از والاترین آموزه‌های مقدس بوده‌اند و هستند.

تعریف «خود»

حواس که وجود خود را از آگاهی و انرژی ساطع شده از خدا می‌گیرند، جهان را به ما نشان می‌دهند و روح را به عنوان یک موجودیت مجزا از منبع خود و از بقیه خلقت به تصویر می‌کشند.

قفس فیزیکی، روح را که بازتابی از روح جهانی است، زندانی کرده و فراموشی بر آن غلبه کرده است، بنابراین دیگر ذات الهی خود را به یاد

نمی‌آورد، بلکه قفس فیزیکی خود را خود واقعی‌اش می‌داند. بنابراین، تمام ناخالصی‌ها و محدودیت‌های بدن را به خود نسبت می‌دهد و فرض می‌کند.

در چنین حالتی، روح «من» نامیده می‌شود، اما وقتی این من یا این خودِ کوچک و محدود متوجه شود که ارتباطش با بدن موقتی است و جوهره‌ای جاودانه و بی‌زوال دارد، آنگاه می‌توان آن را روح نامید. و هر چه آگاهی‌اش از ماهیت ذاتی‌اش بیشتر شود و هر چه آگاهی‌اش بیشتر افزایش یابد و گسترش یابد، بیشتر احساس می‌کند که با شعور کیهانی ارتباط نزدیکی دارد و تمام بشریت خانواده جهانی اوست.

* * *

بیایید هدایایی بگذاریم که از بین نمی‌روند
تحت تأثیر پوسیدگی قرار نمی‌گیرد
از نیت خیر.
خدمات نوع دوستانه
عشق بی قید و شرط
زیر درخت انسانیت
با شاخه‌های بلند
و شاخه‌های فراوان
که نمایانگر نژادها هستند
ملیت‌های انسانی
علیرغم تفاوت‌ها و تنوعشان
خداوند اعمال نیک شما را بپذیرد
با نیت خیر هدایت می‌شود
بیداری دوم

با تو، احساس می‌کنم که گویی در بیداری دوم در دنیای دیگری هستم. گهگاه، خواب این زمین و اینکه بدنم در آن است را می‌بینم، اما در سعادتی بی‌وقفه بیدارم، و رویای روزانه‌ام از این زندگی زمینی با عطر خاطراتی که مانند گلبرگ‌های گل سرخ پراکنده‌اند، معطر است.

خودم را می‌بینم که در پهنه زندگی، آراسته به رویاها و آراسته به صحنه‌های بی‌شماری از تجربیات متنوع و زیبا، در حال پرواز هستم و خاطرات لرزان رویاهای زمینی‌ام را به بیداری ابدی آسمان‌ها می‌برم.

خارهای کابوس را از باغ زندگی‌ام ریشه‌کن کرده‌ام و گل‌های سرخ الهام را در آن کاشته‌ام، جایی که معشوق کیهانی‌ام دعوت مرا، معطر به مشک اشتیاق، می‌پذیرد و مرا با خود به خانه بهشتی سرشار از شادی‌های تازه و نعمت‌های بی‌پایان می‌برد.

* * *

عشق خداوند آسمانی و لطیف است، و او قطعاً به هر کسی که اشتیاق عمیق و آرزوی خالصانه خود را به او ابراز کند، پاسخ می‌دهد.

مردم به اشتباه معتقدند که با غذا زندگی می‌کنند، نه با قدرت خدا. بسیاری او را با افکار زودگذر، مانند پری در باد، می‌خوانند و به اشتباه معتقدند که او به دعاهایشان پاسخ نمی‌دهد. با این حال، او به کسانی که به او ایمان دارند کمک می‌کند، حتی بدون اینکه خودشان متوجه باشند. با این حال، بسیاری از او غافل می‌مانند و فرض می‌کنند که او از آنها بسیار دور است. وقتی اراده هرگز سست نشود، عزم هرگز ضعیف نشود و التماس قلبی در سکوت و با اطمینان ادامه یابد و کمک الهی با صداقت و امید طلب شود، حتی زمانی که با موانع ضعف، اضطراب، عادات ناسالم یا افکار آشفته روبرو می‌شویم، آنگاه کمک از راه خواهد رسید و با آن، آرامش حاصل می‌شود.

خداوند به هر التماس خالصانه‌ای که از اعماق قلب برآید، عمیق و خاموش پاسخ می‌دهد.

ارزش واقعی یک انسان

اراده و برنامه‌ریزی صحیح برای کاری که قصد انجام آن را دارید ضروری است. اگر مصمم باشید و مانند تیری فروزان یا مشعلی فروزان در مسیر خود پیش بروید، تمام موانع سر راهتان خواهند سوخت و به خاکستر تبدیل خواهند شد.

کاری را انتخاب کنید که فکر می‌کنید نمی‌توانید انجام دهید، و سپس تمام تلاش خود را برای انجام آن بکنید. وقتی موفق شدید، به سراغ کاری بزرگتر و مهم‌تر بروید. به این روش به تمرین اراده خود ادامه دهید و خودتان نتایج آن را خواهید دید. اگر مشکل خیلی بزرگ است، با اشتیاق و ایمان از خدا بخواهید که به شما قدرت غلبه بر آن را بدهد.

اگر می‌خواهید شکست را از بین ببرید، باید از نیروی اراده استفاده کنید، و عزم و اراده باید به اندازه یک طوفان سهمگین - طوفان خوبی - قوی باشد که هیچ مانعی بر سر راه خود ندارد و فقط بدی را نابود می‌کند.

فرقی نمی‌کند یک شخص کیست یا جایگاه اجتماعی‌اش چیست. ارزش واقعی او به نیت خیری که دارد و نحوه‌ی استفاده از آن برای انجام کارهای نیک و کمک به نیازمندان بستگی دارد.

اراده در درون شما نهفته است و اگر به درستی از آن استفاده کنید، می‌توانید به هر چیزی دست یابید.

این اراده است که انسان را از آرزویی به آرزوی دیگر هدایت می‌کند تا اینکه سرانجام او را وادار می‌کند تا نهایت تلاش خود را برای رسیدن به موفقیت در تحقق بزرگترین آرزویش به کار گیرد: شناخت خود و خدا.

اراده در فرد به طور طبیعی و تدریجی رشد می‌کند، اما رشد آن را می‌توان با تفکر صحیح و عمل صحیح تسریع کرد.

پایبندی به یک ایده با اراده‌ای آهنین به معنای دستیابی دیر یا زود به آن ایده است، به لطف عزم راسخ و عزمی که هیچ ضعف یا دلسردی نمی‌شناسد.

اراده انسان توسط جهل اداره و هدایت می‌شود و اغلب به خطا و بدبختی منجر می‌شود. اما وقتی اراده با خرد و عمل صالح هدایت شود و با اراده الهی هماهنگ گردد، به نفع و سعادت بشر عمل می‌کند.

تربیت اراده برای همسو کردن آن با اراده الهی ضروری است. وقتی اراده دائماً حول یک هدف خاص بچرخد، به اراده‌ای پویا و مؤثر تبدیل می‌شود. این اراده‌ای است که پیامبران، بزرگان و کسانی که در این دنیا به دستاوردهای عظیمی دست یافته‌اند، از آن برخوردارند.

قبل از شروع هر کاری، با دقت در مورد کاری که می‌خواهید انجام دهید فکر کنید. مطمئن شوید که از اراده خود برای رسیدن به چیزهایی که برای خود و دیگران مفید است استفاده خواهید کرد. اگر از اراده خود سوءاستفاده کنید، نتایج مطمئناً برای شما مضر خواهد بود.

منفی باف نباش؛ خداوند به تو اراده داده تا از آن استفاده کنی و در نبرد زندگی پیروز شوی. به یاد داشته باش که اراده خدا پشت سر اراده توست.

اراده می‌تواند تغییرات فیزیولوژیکی در بدن ایجاد کند. تا زمانی که اراده کافی داشته باشید، برای ترک یک عادت ریشه‌دار به زمان نیاز ندارید.

وقتی استاد بودا به دنبال روشن بینی معنوی بود، زیر درخت بانیان (انجیر هندی) نشست و چیزی به این مضمون گفت:

اینجا من زیر درخت انجیر هندی نشسته‌ام
و این سوگند را به راستی تکرار می‌کنم
اگر راز هستی را نفهمم
و من از تحقیقاتم گنج گرانبهایی به دست خواهم آورد
تحت هیچ شرایطی جایگاهم را ترک نخواهم کرد
حتی اگر استخوان‌ها و بدنم آب شوند
من تا ابد نشسته خواهم ماند!
سرانجام، گوتاما بودای روشن ضمیر در درخواست الهی خود موفق شد
او به آنچه می‌خواست رسید
در واقع، چنین وصیتی، وصیتی است
متحد با اراده جهانی

در درون شما جریانی از انرژی کیهانی نهفته است که بدن شما را به طور نامحدود حفظ می‌کند. با این حال، وقتی اتفاقی برای بدن می‌افتد، آن انرژی را فراموش می‌کنید. استفاده از اراده برای اهداف اشتباه به معنای از دست دادن ارتباط شما با این انرژی کیهانی است. آموزش آن اراده به معنای اتصال با آن نیروی عظیم زندگی است.

اراده باید در کارهای نیک و دستاوردهای سودمند و والا در زندگی زنده و فعال نگه داشته شود.

* * *

عادت‌ها ابزارها و مکانیسم‌های روانشناختی خودکاری هستند که به انجام آسان و بدون زحمت وظایف ضروری کمک می‌کنند.

بسیاری اجازه می‌دهند عادت‌های ضعف و شکست آنها را به بردگی بگیرد، و اگر فرد به شیوه‌ای متفاوت زندگی کند، می‌تواند از خود محافظت کند، به شرطی که در مبارزه با عادت‌های مضر تا رسیدن به امنیت و ساحل پیروزی جدی باشد.

امیال لجام‌گسیخته با دامن زدن و توجیه عادات ناسالم با امیدهای واهی و وعده‌های شادی و رضایت زودگذر، آنها را تشویق می‌کنند. در آن لحظات ضعف و سردرگمی، کسانی که می‌خواهند بر این عادات لجام‌گسیخته غلبه کنند، باید قضاوت بصیرانه خود را به کار گیرند تا ماهیت واقعی آنها را درک کنند و یاد بگیرند که چگونه به طور مؤثر با آنها برخورد کنند.

عادت‌های بد عواقب وخیم و میوه‌های تلخ و سمی دارند. اگر این عادت‌های مخرب کنترل نشوند، قوی‌تر می‌شوند و فرد را در چنگال قدرتمند و نفوذ فراگیر خود گرفتار می‌کنند. اما به محض اینکه ذهن به بیهودگی و آسیب این عادت‌ها پی ببرد، تأثیر آنها کاهش می‌یابد و سرانجام از زندگی فرد ناپدید می‌شوند.

* * *

کتب مقدس تأیید می‌کنند که خداوند فراتر از درک عقل و خرد است، زیرا با وجود قدرت آنها، ظرفیت آنها برای درک یا احاطه بر او ناکافی است. بنابراین، ذهن انسان قادر به تشکیل مفهوم واقعی از خدا نیست و نمی‌تواند چیزی را که آغاز و پایانی ندارد، درک کند.

وقتی از میلیون‌ها مایل دورتر در فضا به خورشید نگاه می‌کنید، آن ستاره عظیم بسیار کوچکتر از زمین ما به نظر می‌رسد. با این حال، قطر زمین تقریباً ۷۹۰۰ مایل است، در حالی که قطر خورشید صد برابر بزرگتر است. اگر بتوانید سیاره زمین را مستقیماً در مقابل خورشید قرار دهید، در مقایسه با آن کوچک به نظر می‌رسد. و اگر تصور کنیم که میدان وسیع

خورشید تا زمانی که جرم عظیم آن تمام آسمان آبی را در بر بگیرد، گسترش می‌یابد، آسمانی که می‌بینیم تنها یک نقطه کوچک، یک ذره صرف، از وسعت بی‌نهایت فضایی است که جهان را فرا گرفته است. حتی اگر خورشید به گسترش بی‌نهایت خود ادامه دهد، باز هم نمی‌تواند بی‌نهایت را در بر بگیرد.

توهم کیهانیِ کوچکی و بی‌نهایت، ذهن را محدود می‌کند و مانع از درک وسعت کیهان می‌شود. این خلأ مطلق از کجا آمده است و مرزهای آن کجاست؟

آن کس که تابع ابعاد یا اندازه‌گیری نیست، که هیچ حد و مرزی ندارد، خداست که در همه جا حاضر است و در دورترین نقاط فضا وجود دارد. او در ستارگان دوردست و دوردست است و از هر فضایی که اشغال می‌کند، چه کوچک و چه بزرگ، آگاهانه آگاه است.

خدا ذهن نیست زیرا او خالق ذهن است و از قدرت‌های آن فراتر می‌رود؛ در غیر این صورت، می‌توانستیم او را از طریق ذهن درک کنیم. با این حال، می‌توانیم به طور دقیق و مشخص او را آگاهی الهی، سعادت الهی یا حضور الهی بنامیم؛ اما نه ذهن.

اگرچه ذهن قادر به درک تمامیت هستی نیست، با این وجود قادر به حس کردن حضور خداست. حس کردن حضور او و سنجش آن دو تجربه کاملاً متفاوت هستند.

یک موج نمی‌تواند محیط اطراف خود را اندازه‌گیری کند، اما یک نقطه تماس بین آنها وجود دارد. به طور مشابه، این نقطه، آگاهی برتر است. این آگاهی می‌تواند خدا را حس کند، یعنی حضور او را تجربه کند. وقتی قلمرو عقل عادی را گسترش می‌دهیم تا جایی که با آگاهی برتر ارتباط نزدیکی برقرار کند، می‌توانیم حضور الهی را حس کنیم.

ما از مطلق نامحدود به محدود و متناهی نزول کرده‌ایم. یوگا دور کردن ذهن از چیزهای بیرونی است تا آن را بر منبع درونی حقیقت متمرکز کند. تنها از این طریق می‌توانیم روشی را که خداوند برای متراکم کردن آگاهی جهانی در تصاویر متناهی خلقت خود و جهان‌هایی که در آنها ساکن هستند، به کار برده است، کشف کنیم.

بدن انسان پیچیده‌ترین و بغرنج‌ترین آفریده‌ی خداوند است. یک سلول اولیه که از ادغام اسپرم و تخمک تشکیل شده، تقسیم می‌شود و از طریق تکثیر این فرآیند تقسیم، میلیاردها سلول در اطراف آن ساخته می‌شوند تا ساختار فیزیکی را ایجاد کنند که جایگاه آگاهی معنوی ماست.

شما نمی‌توانید میزان انرژی ذخیره شده حتی در یک گرم گوشت را بدانید. اگر آن انرژی آزاد شود، الکترون‌های بی‌شماری در فضای بی‌نهایت

پخش می‌شوند. قدرت و میدان آگاهی موجود در بدن فراتر از درک انسان است. اگرچه ساختار ظاهری ما از گوشت، خون و استخوان تشکیل شده است، اما در پشت سلول‌های متراکم آن جریان‌های الکترونیکی و حیاتی نهفته است. و در پشت این انرژی‌های ظریف و پیچیده، افکار و ادراکات نهفته است.

اندیشه پایان‌ناپذیر است و پایانی نمی‌شناسد. از سپیده‌دم زمان، ایده‌هایی فراتر از تصور در هوا شناور بوده‌اند. شمارش افکار بی‌شماری غیرممکن است، اما اگر تعداد افکار و احساساتی را که در طول زندگی از ذهنتان گذشته و ابراز شده‌اند در نظر بگیرید، تصوری از میلیون‌ها ایده موجود به دست خواهید آورد.

اگر می‌توانید، سعی کنید تمام افکاری را که در یک سال یا حتی فقط یک روز داشته‌اید به خاطر بیاورید، و سپس تعداد زیادی از افکاری را که توسط تمام بشریت در طول تاریخ، تا به امروز، جمع شده است، در نظر بگیرید. خدا همه آنها را می‌داند.

ذهن حتی نمی‌تواند ظریف‌ترین پدیده‌های طبیعی را درک کند. تعداد بسیار زیاد الکترون‌هایی را که در الکتریسیته جاری در لامپ‌ها می‌چرخند در نظر بگیرید! تریلیون‌ها از آنها با هم می‌رقصند و نوری را که می‌بینیم ایجاد می‌کنند. این ذرات که حتی با میکروسکوپ هم قابل مشاهده نیستند، تنها در عرض چند ثانیه از یک نقطه به نقطه دیگر در جهان سفر می‌کنند.
آزمایش‌های علمی این را تأیید می‌کنند.

اگر سعی کنید تعداد پروتون‌ها و الکترون‌های موجود در سیاره زمین را بشمارید، ذهن برای مدت کوتاهی محاسبه را ادامه می‌دهد و سپس متوقف می‌شود. چیزهایی که به ذهن محقق می‌رسند، بی‌نهایت به نظر می‌رسند.

اما به نقطه‌ای می‌رسد که ایده‌ها آنقدر ظریف می‌شوند که نمی‌توان آنها را درک کرد. از آن سطح، که برای ذهن غیرقابل نفوذ است، خداوند نور ذاتی خود را می‌ریزد: ارتعاش هوشمند کیهانی که خلقت محدود را می‌سازد و حفظ می‌کند.

دوستی

آیا دوستی جامه‌ای مبارک است که از تار و پود قلب بافته شده است؟
یا ادغام دو ذهن در یک ذهن وسیع و گسترده است؟
مادر و دختر، دو چشمه عشق که از یک سرچشمه سرچشمه می‌گیرند
برای تقویت جریان عشق و فرو نشاندن عطش روح‌های تشنه؟
یا گل سرخی تنها در میان دو شاخه است که در بیشه تفاهم دوستانه رشد کرده است؟
یا یک فکر در دو بدن است؟

آیا می‌توان دوستی را به دو اسب تشبیه کرد؟
با وجود رنگ‌های متفاوتشان، آنها چرخ زندگی را به هم پیوند می‌دهند
به سوی هدفی والا با دیدگاهی یکپارچه؟
آیا دوستی بر پایه نابرابری است یا برابری؟
آیا دیوارهای آن با سنگ‌هایی با تضاد و تمایز ساخته شده‌اند؟
آیا او کورکورانه با خیر و شر موافق است؟
و با شور و شوق و شادی در راه‌های بی‌پروایی و حماقت گام برداشتن
به سوی ورطه ناامیدی و زدودن توهمات؟
دوستی، گیاهی شریف، پربار و مقدس است!
وقتیِ دو نفر به وفاداری پایدار متعهد می‌شوند
آنها با وجود اختلاف نظر، در مسیر زندگی گام برمی‌دارند
وقتیِ آنها مخالفت و موافقت می‌کنند، با محبت و احترام است
آنها از یکدیگر حمایت می‌کنند و برای یکدیگر آرزوی موفقیت می‌کنند، همانطور که برای خودشان آرزویِ موفقیت دارند.
او از موفقیت دوستش به همان اندازه که از موفقیت خودش خوشحال می‌شود، خوشحال می‌شود.
جایی که عاشق به قیمت از دست دادن معشوق، به دنبال لذت یا آسایش نیست
سپس در آن باغ نوع‌دوستی
دوستی شکوفا و شکوفا می‌شود و پر از عطر عشق و وفاداریِ است
زیرا دوستی گیاهی پیوندی است که از دو روح زاده شده است
عطر آن از دو گل رز مختلف سرچشمه می‌گیرد
و نسیم عشق بی‌دریغ را به راه انداختم
آنکه از سختی‌ها نمی‌ترسد و بی‌عیب و نقص است
دوستی از قلبی سرشار از عشق وصف‌ناپذیر زاده می‌شود
و انبوهی از احساسات ناب جاری می‌شود
در خاک هماهنگی و اختلاف رشد می‌کند
اما در خواب، یخ می‌زند و وقتش را در صمیمیت بیش از حد و فقدان احترامِ متقابل می‌گذراند.
زیر انبوهی از خواسته‌های خودخواهانه خفه می‌شود و آخرین نفس‌هایش را می‌کشد
اما قلب مهربان او تنها می‌تواند مغلوب انتظارات و خواسته‌ها شود
فریب و نیرنگ.
بله، این آفات کار خود را روی گیاه دوستیِ انجام می‌دهند و قلب صورتی‌اش را می‌جوند.

ای دوستی، ای گیاه شکوفا و شبنم‌زده‌ی آسمان، محیط ایده‌آل تو خاکی سرشار از عشق و عاری از هرگونه غرض و آرزو است، جایی که دوستان برای ساختن و حمایت از یکدیگر تلاش می‌کنند و در طول مسیر، راه را برای یکدیگر هموار می‌کنند.

هیچ چیز نمی‌تواند عطش تو را فرو نشاند، ای دوستی

نادیده گرفتن احساسات و احترام به کسانی که احساسات دارند

هیچ چیز مانند اسپری شفاف و آبشاری از شیرینی، برگ‌های شما را مرطوب نمی‌کند.

از آسمان قلب‌های پاک و مهربان

ای دوستی واقعی

هر جا که گلبرگ‌های گل رزت پراکنده می‌شوند

آن نقطه مقدس است

تبدیل به معبدی مقدس می‌شود

هر مؤمن به خدا و به تقدس زندگی، از آن بازدید می‌کند.

* * *

لبخندها را روشن خواهم کرد، تاریکیِ بدبختی‌ام محو خواهد شد، و روحم را در پرتو لبخندهایم که در پسِ تیرگیِ غلیظِ انباشته‌ی اعصار پنهان شده است، خواهم دید.

وقتی خودم را پیدا کنم، به درون تمام قلب‌ها جاری خواهم شد، در حالی که مشعل لبخند روحم را با خود حمل می‌کنم.

اول قلبم لبخند خواهد زد، بعد چشمانم و صورتم، هر اتم وجودم با نور لبخند خواهد درخشید.

من به اعماق قلب‌های تیره نفوذ خواهم کرد و آتشی عظیم خواهم افروخت که همه غم‌ها را خواهد بلعید.

من شعله مقاومت‌ناپذیر لبخندها هستم، خود را با نسیم شادی الهی تازه خواهم کرد و در تاریکی ذهن‌ها خواهم درخشید و همه کسانی که مرا ملاقات می‌کنند، فورانی از لذت مقدس من را دریافت خواهند کرد.

من مشعل‌های شفابخش لبخندهایم را به هر قلبی که اولین لبخند را به او خواهم زد، حتی اگر دشوار باشد، خواهم برد و به بدبختان و گریان الهام خواهم بخشید تا لبخند بزنند.

در شادی همه قلب‌ها، طنین سعادت تو را می‌شنوم، ای خدا، در دوستی همه مؤمنان، عشق تو را می‌یابم. از موفقیت و سعادت برادران و خواهرانم شادمان می‌شوم و قلبم شادمان می‌شود، همانطور که از آسایش و رفاه خود شادمان و مسرور می‌شوم. همانطور که خرد و فهم را در

دیگران الهام می‌بخشم، گنجینه‌های خرد و دانش خود را چند برابر می‌کنم. در شادی همگان، شادی خود را می‌یابم.

هیچ چیز لبخندهای مرا پاک نخواهد کرد، شکست، بیماری و مرگ نمی‌توانند مرا بترسانند یا روحیه‌ام را تضعیف کنند.

در حقیقت، بلایا و فجایع نمی‌توانند به من آسیبی برسانند، زیرا من در روح خود شادی ابدی و تجدید شده‌ی خدا را دارم که تغییر نمی‌کند و شکست‌ناپذیر است.

ای لبخند مقدس و خاموش الهی، تاجی بر چهره‌ام باش و از میان روحم لبخند بزن

من سعی خواهم کرد میلیاردر شادی باشم، زیرا ثروت واقعی من در خزانه حضور مبارک تو نهفته است، پروردگارا، و بدین ترتیب نیاز خود را به موفقیت معنوی و رفاه مادی همزمان برآورده خواهم کرد.

* * *

آرامش از قلبم جاریست
مثل نسیم ملایمی از من عبور می کند
آرامشی همچون عطری خوشبو مرا در بر می‌گیرد
آرامش همچون امواج نور از من عبور می‌کند

آرامش، دلِ نگران و مضطرب را التیام می‌بخشد و خارهای ترس و بی‌خوابی را می‌سوزاند.

صلح به طور گسترده گسترش می‌یابد - مانند توده‌ای آتشین - و تمام وجودم را پر می‌کند

صلح مانند اقیانوسی است که فضا و جو را پر می‌کند
صلح مانند خون سرخ است؛ در رگ‌های افکارم زندگی می‌دمد.
آرامش، همچون شفقِ گسترده، پیکره‌ی بی‌کرانگی‌ام را در بر می‌گیرد
شعله صلح از منافذ بدن من و از تمام کیهان ساطع می‌شود.
عطر آرامش در باغ‌های گل سرخ می‌پیچد
شراب صلح پیوسته از چَکَره‌های هر دلی می‌چکد
صلح، زندگی سنگ‌ها و ماه‌ها، قدیسان و پیامبران است.
آرامش، چشمه آب روح است
مایعی که از کوزه سکوت بیرون می‌آید
که از منافذ بی‌شمار اتم‌هایم غربال می‌کنم

* * *

با قلبی پر از شور و اشتیاق دعا خواهم کرد تا تاریکی تفکر با حضور درخشان تو شعله‌ور شود، ای پروردگار، امروز سرود روحم را با تمرکزی

عمیق و از صمیم قلب در هوا پخش خواهم کرد، به این امید که از طریق گیرنده آرامشم پاسخ دهی.

ای آنکه همیشه حاضری، ای آنکه همواره سعادت تازه می‌یابی!
ذهنم را از بار بی‌تفاوتی و فراموشی رها کن
بگذار از شهد همیشه متبرک حضورت لذت ببرم
همچنان که آرامش درونی و بیرونی من گسترش می‌یابد، آرامش تو به من می‌رسد.
من همیشه سعی خواهم کرد به پژواک گام‌های آسمانی تو گوش فرا دهم
اگر قرار بود تو را همچون ژرف‌ترین شادیِ ژرف‌ترین تأمل بپذیرم،
آنگاه می‌دانم که همه چیز
به من ثروت، سلامتی و خرد عطا خواهد شد.
کمکم کن تا تو را پیدا کنم
در اعماق آب‌های روحم، تشنه‌ی تو هستم
عشق
عشق، عطر سوسن‌های شکفته است
و همنوایی گل‌های رز خاموش
تجلیل از زیبایی طبیعت
عشق ترانه‌ای از روح است که برای زندگی می‌خواند
و رقص موزون و هماهنگ سیارات
در سفر ابدی‌اش به اعماق فضا
این عطش گل‌ها برای نوشیدن نور خورشید است
و شکوفا می‌شود و با اکسیر حیات تغذیه می‌شود
این حسرت زمین است
تا ریشه‌های تشنه را با شیر خود سیراب کند
و پرورش انواع حیات با جوهر حیات
این اراده‌ی قدرتمند خورشید است
برای زنده و فعال نگه داشتن همه موجودات زنده
نیروی محرکه زندگی است
برای محافظت و مراقبت از افراد زیر سن قانونی
این لبخند معصومیت است که مهر پدری را برمی‌انگیزد
روی نوزاد
و تسلیم خودکار در دل‌های عاشقان
ارائه خدمات و تسلیت رایگان
نبض دوستی است

کسی که قلب‌های شکسته را التیام می‌بخشد و زخم‌ها را التیام می‌بخشد

این ندایی به قلب است که توصیف را به چالش می‌کشد

او شاعری سرشار از عشق به بشریت است

آنکه از بدبختی خود رنج می‌برد

این حلقه صمیمیت بین اعضای یک خانواده است

دائماً در حال گسترش و عریض شدن به سمت فضاهای بزرگتر است

و زمینه‌های گسترده‌تر

زمزمه زندگی است

در افق ذهن‌های باز

و آسمان دل‌ها، مزین به ستارگان احساسات والا

عشق، شادی روح است

آنچه که جان‌های عاشق آرزویش را دارند

و او مشتاق است که به او برسد و با او ارتباط برقرار کند

از آرشیو: نقل قول‌هایی درباره موفقیت و افراد موفق

یک کودک ممکن است موفقیت را در داشتن اسباب‌بازی‌ها و عروسک‌های زیاد و شاید حتی یک ماشین کوچک برای رانندگی بداند. یک کودک فقیر ممکن است موفقیت را در داشتن مقداری پول برای خرید هر چیزی که دوست دارد ببیند، در حالی که یک کودک ثروتمند ممکن است از اسباب‌بازی‌های خود ناراضی باشد و احساس رضایت نداشته باشد. چنین کودکی که از تعداد زیاد چیزهایی که دارد، غرق در خود شده است، ممکن است به سختی راضی شود.

همینطور که بزرگتر می‌شویم، به آرزوهای کودکی‌مان می‌خندیم، حتی بسیاری از چیزهایی که بزرگسالان امروز برایشان تلاش می‌کنند، فردا یا پس‌فردا جذابیت خود را از دست می‌دهند و جای خود را به آرزوهای جدید می‌دهند.

توصیه می‌شود که فرد بین آنچه ضروری و آنچه غیرضروری است تمایز قائل شود.

موفقیت برای داشتن ضروریات زندگی ضروری است: غذا، سرپناه، سلامت و پوشاک. اگر حتی بخش کوچکی از این چیزها را نداشته باشند، در وضعیت فلاکت‌باری قرار می‌گیرند.

فرد باید بتواند حداقلی از آسایش و شادی را به دست آورد. چه فردی معنوی‌گرا باشد و چه مادی‌گرا، هیچ شکی نیست که برای حفظ سلامت جسمی و رفاه، نیازهای اساسی خاصی وجود دارد که باید برآورده شوند.

بدون سالم و تندرست بودن (حداقل از نظر روانی)، نمی‌توان به موفقیت دست یافت.

اما موفقیت واقعی چیست؟ اگر فردی هر آنچه را که در زندگی می‌خواهد به دست آورد، باز هم احساس پوچی خواهد کرد زیرا او یک روح است و چیزهای مادی نمی‌توانند به او شادی بدهند، که در درجه اول یک حالت روانی است.

ما قدرت داریم خودمان را خوشحال کنیم، همانطور که قدرت داریم خودمان را بدبخت کنیم. راز موفقیت و خوشبختی در درون شماست. شما ممکن است در خانه محقر خود شادتر از یک پادشاه در کاخ باشکوهش باشید. کسانی که موفقیت و رفاه را در بیرون از خود می یابند، نه واقعاً موفق هستند و نه خوشحال. این بدان معنا نیست که میلیونرها ناراضی هستند؛ بلکه به این معنی است که اگر بتوانید شادی را از زندگی استخراج کنید، چه فقیر باشید و چه ثروتمند، با هر معیاری موفق هستید.

لذت زودگذری که فقط پشیمانی و ندامت به جا می‌گذارد، شادی واقعی نیست. در موفقیت واقعی، خاطره‌ی دستیابی به آن حتی پس از محو شدن شادی اولیه‌ی موفقیت، زنده می‌ماند. تمام کارهای خوبی که یک فرد در زندگی خود انجام داده و همچنان انجام می‌دهد، برای همیشه در خاطرش به عنوان شادی پایدار زنده می‌مانند. این همان موفقیت واقعی است که یک فرد در زندگی به آن دست می‌یابد.

موفقیت چیز ساده‌ای نیست؛ نمی‌توان آن را با ثروت یا دارایی‌های یک فرد سنجید. معنای موفقیت بسیار عمیق‌تر از این است. موفقیت واقعی را می‌توان با توانایی یک فرد برای شاد بودن در هر شرایطی سنجید.

وقتی وجدانت آسوده و راحت باشد، از کسی جانبداری نکنی و به کسی ظلم نکنی، وقتی اراده‌ات محکم و در عین حال انعطاف‌پذیر باشد، و از احساسی لطیف و تشخیصی درست برخوردار باشی، و وقتی بتوانی آنچه را که نیاز داری از راه‌های شرافتمندانه و مشروع به دست آوری، آنگاه از زمره‌ی موفقان هستی.

یک کودک اغلب با چند چیز کوچک راضی می‌شود، اما وقتی بزرگ می‌شود می‌خواهد صاحب چیزهای زیادی مانند ویلا و ماشین باشد، هرچند می‌داند که صاحبان آن چیزها لزوماً خوشحال نیستند.

قناعت در زندگی ساده و افکار والا نهفته است. کسانی که ذهن خود را در قلمرو آرمان‌ها - قلمرو ایده‌های والا - نگه می‌دارند، نسبت به کسانی که افکار خود را تنها به مادیات محدود می‌کنند، خوشبختی بیشتری را تجربه می‌کنند. کسانی که مشغول دارایی‌های مادی هستند و نه چیز دیگری،

کسانی که وسواس جمع‌آوری تجملات (به خاطر اسراف و خودنمایی) دارند، واقعاً فرهیخته نیستند.

برای انسان خواندن کتاب‌ها و مقالات مفید بسیار مفیدتر از اتلاف وقت در فعالیت‌های بی‌فایده است. حتی از مطالعه، تفکر در مورد خدا، تأمل در عظمت او و تلاش برای درک اسرار بی‌کران و بی‌پایان زندگی، حتی ارزشمندتر است.

هدف زندگی این است که انسان خود را بشناسد، احساس کند که محیط کیهانی در قلبش می‌تپد، در رگ‌هایش جاری است و وجودش را از صلح، عشق، شادی و آرامش پر می‌کند و این بزرگترین پیروزی است!

زیبایی

افراد بینا زیبایی را در همه جا تحسین می‌کنند، دیگران طوری رفتار می‌کنند که گویی چشم ندارند؛ آنها نه می‌بینند و نه درک می‌کنند زیرا قادر به دیدن چیزی نیستند، حتی در مکان‌های زیبا.

زیباترین رنگ‌های زمینی در مقایسه با رنگ‌های باشکوه دنیای سیاره‌ای یا اثیری، زشت و غلیظ به نظر می‌رسند.

در سطح فیزیکی، انسان‌ها راه‌های مختلفی برای افزایش ادراک بصری خود کشف کرده‌اند. چشم غیرمسلح برداشت‌های رنگی محدودی را دریافت می‌کند؛ با این حال، برخی از سنگ‌های قهوه‌ای روشن، رنگ‌های رنگین‌کمانی را در زیر نور فرابنفش نشان می‌دهند. هنگامی که این نور مسدود می‌شود، سنگ‌ها به رنگ تیره اصلی خود بازمی‌گردند.

بسیاری از رنگ‌ها در دنیای فیزیکی، مانند آبی آسمان، توهمات نوری هستند که توسط بازتاب نور بر روی انواع مختلف ذرات ایجاد می‌شوند. از آنجایی که چشم فقط می‌تواند طیف محدودی از ارتعاشات را که همه چیز را در جهان تشکیل می‌دهند، درک کند، انسان‌ها نمی‌توانند طیف‌های ظریف و اثیری پنهان در هر آنچه را که آنها را احاطه کرده است، ببینند. اگر آنها را ببینید، از شکوه و زیبایی آنها شگفت‌زده خواهید شد.

بنابراین، نه چشم و نه گوش نمی‌توانند تمام آنچه را که می‌توان درک کرد، درک کنند. انسان‌ها قادر به استنشاق رایحه‌های اثیری و معطر یا مشاهده اشکال، تصاویر و برداشت‌های ظریف بی‌شماری که در پهنه اثیر موج می‌زنند، نیستند.

انسان‌ها اغلب قادر به درک حتی چیزهایی نیستند که در حوزه ادراک حسی آنها قرار می‌گیرند.

وقتی به مکزیک سفر کردم و «باغ‌های شناور» دریاچه زوکومیلکو را دیدم، زیبایی آنها قلبم را پر کرد و شکوه و عظمت هنرمند الهی را احساس کردم.

شخص دیگری هم بود که به نظر می‌رسید مجذوب آن زیبایی‌های طبیعیِ شده است، اما یک حس درونی به من می‌گفت که او آنچه من می‌بینم را نمی‌بیند. از او در مورد برداشتش از آن مناظر دل‌انگیز پرسیدم و او پاسخ داد: «داشتم به یک روش مؤثر برای تخلیه آب فکر می‌کردم تا زمین‌های بیشتری را کشت کنم.»

او دریاچه را از دیدگاه خودش می‌دید و بنابراین همه ما چیزها را بر اساس ایده‌ها و تعصبات خودمان می‌بینیم.

هر روحی در ارتعاشات یا نوسانات مختلف احساسات، افکارِ و احساسات احاطه شده است، همه عواملی که به شکل گیری شخصیت یا آگاهی یک فرد کمک می کنند.

هر فرد ساختار و ارتعاش متفاوتی دارد. هر کاری که فرد از کودکی انجام داده است، هنوز به صورت کپسول‌های فشرده‌ای از تمایلات و گرایش‌ها در مغز ذخیره می‌شود. و از آنجایی که ما نمی‌توانیم این کپسول‌های نامرئی را ببینیم، از اعمال افراد، که هر کدام مطابق با هوس‌های خودشان است، شگفت‌زده می‌شویم.

بعضی افراد بدون هیچ دلیل واضحی به راحتی تحت تأثیر شادی قرار می‌گیرند، یا خلق و خوی آنها به گونه‌ای تند می‌شود که حتی از نظر خودشان هم قابل توضیح نیست. برخی دیگر دائماً درگیر انتقاد، شایعه‌پراکنی و افشای دیگران هستند، در حالی که درون خودشان به شدت نیاز به توجه و پاکسازی دارد.

این تمایلات روانی، روح را مدفون می‌کنند و مانع از آن می‌شوند که فرد شایستگی‌هایِ خودِ برترش را نشان دهد.

چقدر انسان‌ها پیچیده و خود-محدود هستند! هر انسانی داستانی چند فصلی است، با وقایع در هم تنیده و صحنه‌های متنوع.

* * *

افکارِ شکست باید با افکار مثبت موفقیت و خوش‌بینی از بین بروند. ترس‌ها باید با بزرگ نکردن آنها به حداقل برسند. غم‌ها باید با نور شادی برطرف شوند. بی‌ادبی باید با مهربانی و ملاحظه برطرف شود. یاوه‌گویی باید با محبت و ادب از بین برود. افکار بیمار باید با افکار سالم و احساسات صحیح از تخت سلامت کنار گذاشته شوند. آشفتگی و اضطراب باید با ایمان و فعال کردن قوای ذهن ریشه کن شود. باید پادشاهی آرامش در روح برقرار شود تا حضور مبارک را لمس کند و حمایت الهی را احساس کند.

روحیه ای سخاوتمند عطا کن

پروردگارا، بگذار بدانم که لذت‌های حسی سطحی و زودگذر هستند
در حالی که شادی روح واقعی و همواره در حال تجدید است

خدا اینجاست او فقط کلمه‌ای نیست که ما بر زبان می‌آوریم، بلکه جوهر زندگی و راز هستی است ما ممکن است وسعت بی‌کران او را نشناسیم، اما می‌توانیم حضور او را حس کنیم و وجودش را حس کنیم.

خداوند سکوت کیهانی است که همه چیز در آن منعکس می‌شود و همه افکار روشن از آن سرچشمه می‌گیرند، بنابراین، من سعی خواهم کرد سکوت را تمرین کنم تا حضور شاد او را احساس کنم.

امروز محراب آرامش را با گل‌های اشتیاق الهی آذین خواهم بست و خدای عشق و شادی را خواهم خواند.

از خدا می‌خواهم که خود را از طریق چشمان معنوی‌ام به من آشکار کند تا بتوانم نور او را که در تمام نقاط جهان هستی گسترده شده است، ببینم.

می‌دانم که خدا به هر زمزمه‌ی اشتیاق من گوش می‌دهد. او عشق جهانی است و از طریق عشق الهی می‌توانم او را پیدا کنم، زیرا از طریق عشق، جوینده به خدا نزدیک می‌شود و از چشمه‌های سعادت مقدس می‌نوشد.

پروردگارا، کمکم کن تا بدنم را با انرژی کیهانی تو شارژ کنم، ذهنم را با تمرکز و خوش بینی التیام بخشم، و روحم را با ادراکات معنوی ناشی از مراقبه التیام بخشم.

در زندگی و مرگ، در غم‌ها و مصیبت‌ها، ایمان من به تو، ای پروردگار، قوی و تزلزل‌ناپذیر، استوار و بی‌تزلزل باقی می‌ماند.

هر نفس اشتیاق و تضرع من، درها و پنجره‌هایی را در روحم می‌گشاید که از طریق آنها به سوی سعادت الهی می‌روم.

همانطور که خورشید بر شلوغ‌ترین جاده‌ها می‌درخشد، من نیز پرتوهای عشق الهی را درک خواهم کرد.

در تمام شلوغی‌های فعالیت‌های روزانه‌ام، ای پروردگار، مرا برکت ده تا بتوانم روحم را با سپیده دم بیدار کنم و آن را به آستان مبارک تو بیاورم.

پروردگارا، به من روحی سخاوتمند عطا کن تا آنچه را که دارم با دیگران تقسیم کنم، و کمکم کن تا در دریاچه آرام ذهنم، انعکاس ماه روحم را که با نور حضور تو می درخشد، ببینم.

امروز در دریای تفکر و تعمق در مورد خدا غوطه‌ور خواهم شد تا مرواریدهای حکمت و شادی الهی را بیابم.

پروردگارا، تو را بیش از هر چیز دیگری دوست خواهم داشت، زیرا بدون تو نمی‌توانم هیچ انسان یا چیز دیگری را دوست داشته باشم.

در ژرفای کوه‌ها و آسمان‌های آرام، و در ژرفای روحم و غار سکوت، حضور خدا را حس می‌کنم و شادی مداوم او را حس می‌کنم، و از

چشمه‌های پاک او که هرگز خاموش نمی‌شوند و تا ابد خشک نمی‌شوند، می‌نوشم.

تو را خواهم پرستید، پروردگارا
ای تو که عشقت برابر است
بر تخت هر قلب مهربان و عاشق

* * *

پول لزوماً نشانه‌ای از سلیقه خوب نیست. بسیاری از افراد ثروتمند چیزهایی را که نیازی به آنها ندارند می‌خرند و سپس این چیزها در خانه‌هایشان به صورت توده‌های زشت و بی‌فایده جمع می‌شوند. برای جذاب کردن خانه به پول زیادی نیاز ندارید؛ سلیقه عنصر کلیدی است. با این حال، ایده زیباسازی خانه برخی افراد را درگیر خود می‌کند و باعث می‌شود که آنها روی چیزهای مادی متمرکز شوند و اعتماد به نفس خود را محدود کنند.

هر کسی که زیر بارِ بالا و پایین بردنِ قبوض و صورتحساب‌ها باشد، بی‌شک آرزوی زندگی ساده‌تر و رهایی از فشارهای مالی را خواهد داشت. اما این آزادی با تسلیم شدن در برابر تنبلی و بی‌تحرکی یا رها کردن همه چیز بدون توجیه یا منطق به دست نخواهد آمد.

روزی مردی دچار خسارت بزرگی شد و گفت:

«وای بر من! ثروتم را از دست داده‌ام و همسرم مرا ترک کرده است، بنابراین تصمیم گرفته‌ام همه چیز را رها کنم و گوشه‌نشین شوم.»

دوستان من، این مرد همه چیز را پشت سر نگذاشت، بلکه همه چیز را پشت سر گذاشت!

سلامت روان و احساس رضایت دو عنصر مهم برای دستیابی به شادی هستند. پس از بررسی و دسته‌بندی تمام خواسته‌ها، می‌توان گفت: «هیچ مشکلی در به دست آوردن نیازهای مادی لازم وجود ندارد و ناتوانی در داشتن آنها غیرقابل توجیه است.»

* * *

حضور الهی در ستارگان، در زمین نیکو، در ضربان قلب و در نبض احساسات حضور دارد. هر کس که در مسیر رسیدن به هدف مقدس ادامه دهد و در مورد خدا و شگفتی‌های او تأمل کند، او را در جامه طلایی کیهان - جامه‌ای از نور که در ابدیت بی‌پایان گسترده شده است - خواهد دید و حضور پر جنب و جوش او را در هر اندیشه والا و والا و در هر ضربان قلب احساس خواهد کرد.

بسیاری درباره خدا سخن گفته‌اند، بسیاری او را جستجو کرده‌اند، و بسیاری درباره او خوانده‌اند، اما تعداد کمی حضور او را لمس کرده‌اند. کسانی که سعادت او را چشیده‌اند، کسانی هستند که او را می‌شناسند.

«برشته کردن» بذرهای کسب‌وکارهای ناشی از جهل

انسان‌ها سرنوشت خود را از طریق اراده خود شکل می‌دهند و سرنوشت خود را از طریق نیات و اعمال خود تعیین می‌کنند. اگر بخواهید می‌توانید خود را از رنج رهایی بخشید. خداوند که ذاتش عشق است، نمی‌خواهد محبوبش در نتیجه اعمال نادرست و تفکر ناقص، از رنج و عذاب رنج ببرد. او به بشریت قدرت تشخیص و آزادی انتخاب عطا کرده است. با این حال، به دلیل تصمیمات نادرست و انتخاب‌های نابخردانه، انسان‌ها رنج و درد را برای خود و دیگران به ارمغان می‌آورند.

شما باید آزاد باشید و اجازه ندهید کسی تصمیمات شما را دیکته کند یا بر شما تسلط یابد. اجازه ندهید محیط، آداب و رسوم یا سنت‌های مضر شما را محدود کند و شیوه زندگی شما را کنترل کند. با خرد عمل کنید، به وجدان خود گوش دهید و قبل از شروع هر کاری عواقب اعمال خود را در نظر بگیرید. از آسیب رساندن به دیگران با رفتار نادرست خود خودداری کنید و از خداوند کمک و راهنمایی بخواهید.

تا زمانی که انسان طعمه خشم، حسادت و رشک است، آزاد نیست. او باید بر احساسات و اعمال خود مسلط شود و خود را از غرایز مخرب، هوس‌های لجام‌گسیخته و امیال نادرست رهایی بخشد.

اگر کاملاً با خودت صادق باشی، خرد از تفکرت پشتیبانی خواهد کرد، درستی راهنمای تصمیم تو خواهد بود، و فهم، ذهنت را روشن خواهد کرد.

بذرهای اعمال گذشته که از جهل سرچشمه گرفته‌اند، باید در آتش تفکر و خرد «کباب» شوند تا دیگر نتوانند جوانه بزنند و رشد کنند. این راه دفع و خنثی کردن حملات سهمگین فریب است.

توهم کیهانی - یا شیطان - انسان را با وعده‌های دروغین و وسوسه‌های فریبنده فریب می‌دهد تا سراب لذات نفسانی را دنبال کند و قوای او را کنترل می‌کند زیرا به او سعادت دنیوی را وعده می‌دهد که واقعیت ندارد و بنابراین سخت تلاش می‌کند تا او را از چشیدن میوه‌های سعادت حقیقی که به وفور در باغ‌های روح وجود دارد، باز دارد.

خردمندان تفاوت بین حقیقت و توهم را می‌دانند و در تشخیص مهارت دارند. همچنان که عمیق‌تر در تفکر فرو می‌روند، از اهمیت اراده آزاد و لزوم اعمال آزادی انتخاب برای انجام کار درست و اجتناب از اعمالی با پیامدهای مضر و نتایج ناخوشایند، عمیقاً آگاه می‌شوند.

تأملات روزانه

امروز تصویر جهل را که پناهگاه روح درونم را آلوده می‌کند، در هم خواهم شکست، و به یاد خواهم داشت که مقدس‌ترین نور خدا پیوسته بر

وجودم می‌درخشد و تاریکی توهم را از ذهن و روحم می‌زداید، و آنکه مرا آفریده هرگز مرا ترک نمی‌کند.

در زیر هر موج زندگی، اقیانوسی سرشار از حضور الهی نهفته است و در پس هر ضربان قلب، دریای بی‌کران احساس کیهانی.

هر شب به خودم اطمینان خواهم داد که من این بدن نیستم
بلکه روحی که در جسم ساکن است
و اینکه وجود معنوی من جاودانه و فناناپذیر است
وقتی بیدار شدم، یادم میمونه دوباره تاییدش کنم

در ساختار خواب، من قدرت خود را بازیابی و تجدید خواهم کرد، اما این کافی نیست. من به پناهگاهی از سکوت و تفکر نیاز دارم که بتوانم هر روز در آن خلوت کنم، افق‌های آگاهی‌ام را کاوش کنم و اسرار روحم را کشف کنم.

من به یقین می‌دانم که خداوند هرگز مرا برای یک لحظه هم رها نمی‌کند، و صرف نظر از شرایط مادی‌ام، من در خداوند غنی باقی می‌مانم زیرا فراوانی فیض او دائماً در من جریان دارد.

عشق، ندای خاموش خداوند است به سوی همه موجودات زنده و بی‌جان تا به خانه یگانگی او بازگردند.

عشق در باغ‌های پیشرفت و نوسازی زاده می‌شود، و بنابراین من همیشه روی نوسازی خودم و انگیزه دادن به روحم برای پیشروی در مسیر موفقیت کار خواهم کرد.

امروز از دو افراط دوری خواهم کرد: تکبر و منفی‌بافی، و به یاد خواهم داشت که خدا از طریق من عمل می‌کند و اگر حضور او را لمس کنم، از همه بدی‌ها در امان خواهم بود.

من دریافته‌ام که هدف زندگی شادی است، نه شادی خودخواهانه‌ای که دیگران را طرد می‌کند، بلکه شادی‌ای که آنها را در بر می‌گیرد و با شاد کردن آنها قوی‌تر می‌شود.

پشت ماه، بزرگترین ماه کامل، پشت خورشید، قدرت و سرزندگی خداوند و پشت ذهن انسان، ذهن جهانی قرار دارد. بنابراین، من خودم را به خود کوچک: "من" محدود نخواهم کرد.

پروردگارا، اگر با تمام وجود تو را بجوییم، درهایی را به روی ما خواهی گشود و هر آنچه را که برای نزدیک شدن به تو و شناخت تو نیاز داریم، برای ما خواهی فرستاد.

ذهنم را باز و پذیرا نگه خواهم داشت، و آنگاه خدا را در هر آنچه والا و والاست خواهم دید، و در خواهم یافت که در ارتباط حیاتی با حضور مبارک او هستم.

وقتی چشمانم را به روی لذت تفکر باز می‌کنم، تاریکی ناپدید می‌شود و نور ایمان مرا به قلمرو نورها می‌برد، جایی که خدا منتظر است.

به یاد خواهم داشت که جهل منشأ همه بیماری‌های جسمی، روحی و معنوی است، بنابراین، تاریکی جهل را با نگریستن به نور خدا از میان خواهم برد.

امروز از طریق کتاب‌ها و آموزه‌هایشان با دوستان خرد ارتباط برقرار خواهم کرد و از درهای مطالعه‌ی جدی و متفکرانه وارد خواهم شد.

به سوی جهان‌های شگفت‌انگیز و شگفت‌انگیز اندیشه، کتاب‌ها و مطالب الهام‌بخشی درباره خدا، منبع همه الهامات و ایده‌های بزرگ، خواهم خواند.

خداوند به هر یک از ما قدرتی منحصر به فرد برای خلق چیزی خارق‌العاده عطا کرده است که هیچ کس دیگری آن را ندارد. این قدرت، ابتکار خلاق است و بنابراین من تمام تلاشم را خواهم کرد تا این قدرت را پرورش دهم.

ای خدای محبوب من، می‌دانم که بارقه الوهیت را در درون خود دارم، و بنابراین فعالیت‌هایم را خستگی‌ناپذیر انجام خواهم داد، و کاروان زندگی‌ام به سفر خود ادامه خواهد داد، با این آگاهی که قدرت‌های خلاق بی‌کران تو مرا یاری می‌کنند، جاه‌طلبی‌ام را ارتقا می‌بخشند، و عزمم را جزم می‌کنند.

امروز قبل از انجام هر کاری با دقت فکر خواهم کرد. عادت نتیجه اعمال مختلف است و اعمال را می‌توان با تأثیر آنها بر روان قضاوت کرد، بنابراین تمام تلاشم را خواهم کرد تا خودم را از عادت‌های بد رها کنم.

پروردگارا، کمکم کن تا اراده‌ام را تقویت کنم و نگذارم عادت‌ها مرا به بردگی بگیرند، مرا هدایت کن تا بتوانم از طریق انضباط درونی و بیرونی، خود را از نظر معنوی توسعه دهم.

بدون خدا هیچ امنیتی وجود ندارد، بدون او هیچ شادی وجود ندارد، بدون او هیچ عشقی وجود ندارد، بدون او هیچ آرامشی وجود ندارد، بدون خدا هیچ زندگی وجود ندارد.

درود من بر شما
ملودی‌ها را از آهنگ‌ها گرفتم
و احساسات لطیف از اشعار و ابیات بیرون کشیده شد
اکسیر از شهد استخراج شد
و او عطر گل‌ها و رزها را جمع‌آوری کرد
من ایده‌ها را از همه ذهن‌ها گرفتم
و من روح را از عشقم آوردم
و سمفونی اجرام آسمانی به گوش رسید

و من از تمام زندگی نیرو گرفتم
رحمت تو را از تمام دعاهایم بیرون کشیده‌ام
و عشق تو را در قلبم کاشتم
و من جوهره سکون را به تصویر کشیدم
و من از کوزه‌ی ارادتم، حسرت و آرزو را برداشتم
و همه را برایت آوردم
چرا از مخفیگاهت بیرون نمیای؟
و تو پیشکش‌های فروتنانه‌ام را از من پذیرفتی؟
استاد پاراماهانسا یوگاناندا
داستان انگور سیاه
همانطور که توسط معلم پاراماهانسا روایت شده است
گاهی اوقات دلایل بزرگ از آرزوهای کوچک ناشی می‌شوند

یک بار، وقتی با یکی از دوستانم در بوستون بودم، یک خوشه بزرگ انگور سیاه دیدم و خواستم آن را بخرم، اما [بیش از هفتاد سال پیش] ۳ دلار قیمت داشت و شنیدم که یکی گفت: «مگر او اسراف نمی‌کند؟!»

تصمیم گرفتم انگور نخرم و با دریافت تأیید درونی، به خودم گفتم: «خدا می‌داند که من آن انگورها را می‌خواهم و او دوباره به من انگور خواهد داد.»

حدود شش ماه بعد، یک شب به یک مغازه میوه فروشی رفتم و انگورهایی شبیه به انگورهایی که قبلاً دیده بودم خریدم، در حالی که قولی را که به خودم داده بودم فراموش کرده بودم که منتظر می‌مانم تا خدا به من انگور بدهد، بلافاصله صدای الهی را در درونم شنیدم که می‌گفت: «آن انگورها را برگردان.»

برگشتم و به مغازه‌دار گفتم: «به جای انگور، یک خربزه عسلی به من بده.» مرد انگار گیج شده بود، اما کاری را که خواسته بودم انجام داد و من با خربزه آنجا را ترک کردم.

وقتی به خانه رسیدم، با کمال تعجب جعبه‌ای حاوی دو خوشه انگور سیاه بدون برچسب پیدا کردم که کنجکاوی مرا برانگیخت تا بدانم چه کسی آنها را به من داده است. یک ماه تمام سعی کردم بفهمم چه کسی آنها را به من داده است و یک روز دوباره صدای خدا را شنیدم که به من اطمینان داد که به من گفته خواهد شد. یک شب، هنگام سخنرانی، یکی از دانشجویان حاضر توجه من را جلب کرد و به او گفتم: «خدا به من می‌گوید که تو کسی هستی که انگورها را به من داده است.»

او پاسخ منفی داد، اما بعداً آنچه را که اتفاق افتاده بود برای من اعتراف کرد، زیرا در حالی که مشغول مراقبه بود، نوری عظیم و دستی را

دید که مقداری انگور سیاه در دست داشت و قوی‌ترین فکر در ذهنش این بود که باید برود و آن انگورها را برای یوگاناندا بخرد.

او گفت که یک خوشه انگور خریده و سپس خوشه دیگری، هرچند هنوز معتقد بوده که آن رؤیا حتماً فقط یک توهم بوده است. سپس دعا کرد [تا حقیقت را بداند] و برایش روشن شد که رؤیا حقیقت داشته و از جانب خداست که خواسته او آن انگورها را بخرد و به من بدهد.

خلائی که پر کردنش دشوار است

وقت آن رسیده است که انسان نیروهایی را که حقایق را در درون او آشکار می‌کنند، فعال کند، زیرا خوشبختی با آن آشکارسازی پیوند خورده است. کسانی که مایل به رسیدن به آن افق‌های شخصی هستند، باید تلاش‌های هدفمندی انجام دهند و ذهن را با ایده‌های خلاقانه تغذیه کنند تا حقایقی را که خداوند در درون آنها قرار داده است، لمس کنند و از نیروهای مبارکی که در وجودشان فراوان است، بهره‌مند شوند.

هر کس که بخواهد حواس جسمانی خود را ارضا کند، بدون چشیدن شهد شادی معنوی از سرچشمه الهی، که سرچشمه همه رضایت‌ها و شادی‌هاست، سرمایه‌گذاری زیان‌باری انجام می‌دهد و محصول فکری‌اش ناچیز خواهد بود.

کسانی که آرزوی شناخت خدا را دارند، خداوند آرزویشان را برآورده خواهد کرد، زیرا او بخشنده و مهربان است. با این حال، اکثر مردم به دنبال خواسته‌های دنیوی می‌روند و خود را با خوشبختی مادی که پایدار نیست، تسلی می‌دهند و به دلیل نرسیدن به آن یا به دلیل رسیدن به آن رنج می‌برند!

حتی کسانی که از نظر مالی موفق هستند، سرانجام در زندگی خود خلائی احساس می‌کنند که پر کردن آن دشوار است، در حالی که کسانی که زندگی خود را به خدا متصل می‌کنند، ثروتمند، قدرتمند و از رضایت و رفاه برخوردارند.

بی‌اعتنایی به فرامین خرد و نادیده گرفتن ندای وجدان، انسان را به مسیرهای کج، لغزنده، خطرناک و اسفناک می‌کشاند، در حالی که پیمودن راه حق، انسان را از قید و بندها رها می‌کند و قدرت انجام آنچه درست است را به دست می‌آورد، نه آنچه غرایز نادرست و عادات گمراه‌کننده به او دیکته می‌کنند.

کسانی که به دنبال شادی هستند می‌توانند از تجربه افراد خردمندی که با معضلات زندگی دست و پنجه نرم کرده‌اند و راه‌حل‌هایی برای آنها یافته‌اند، بهره‌مند شوند.

آری، هر که با اهداف الهی همسو شود، در دریایی از رضایت و آرامش شناور است و به راستی که او خوشبخت است.

هر که به خدا بیندیشد، خدا نیز به او می‌اندیشد و زندگی‌اش را سرشار از نعمت می‌کند و طعم شهد سعادت را به او می‌چشاند.

بیایید از خدا بخواهیم که او به روح ما بیاید

آرزوهای معنوی را در قلب ما بیدار می‌کند

به راستی که وصال الهی لذتی است که از همه لذت‌های دیگر برتر است

خوشا به حال کسی که می‌تواند قلب کیهانی را لمس کند

وقتی مرید غرق در اشتیاق وحدت بخشیدن به زندگی‌اش می‌شود

با آگاهی والا

او اهمیت فرار از محدودیت‌های مادی را درک می‌کند

ارتباط با ارتعاشات شفاف و شفابخش

و هنگامی که خواسته‌اش مبرم‌تر می‌شود

خداوند دریچه‌ای در روح او می‌گشاید

او عطر بهشتی را استشمام می‌کند

و از طریق آن، او نور الهی را به طور اجمالی می‌بیند

وسوسه‌های ارزان جذابیت خود را از دست می‌دهند

روح او از ادراک شیرینیِ دلچسب تغذیه می‌کند

و همچنان که حواس خود را به سوی سرچشمه شیرین‌ترین میوه‌های معرفت متوجه می‌کند،

و ادراک زنده‌ی باشکوه‌ترین حضور

او در این دنیا زندگی می‌کند، بی‌آنکه به آن وابسته باشد.

شادی او از شادی کسی که گنجینه‌ای از جواهرات گرانبها پیدا کرده است، فراتر می‌رود.

پس چه کسی مصمم است که از ارتباط او مطلع شود؟

آن بهار زنده

کاملاً با هدف زندگی هماهنگ است

هر تلاشی که او انجام می‌دهد با نعمت‌ها و حمایت‌های بی‌شماری از جانب خداوند روبرو می‌شود

آن که هرگز از اندیشیدن و جستجوی راز رازها باز نمی‌ماند

او هرگز هدف مورد نظر را از دست نمی‌دهد

خداوند پاداش زحماتش را بدهد

به خاطر تلاشش به او پاداش می‌دهد

و به زودی پیروزی آشکاری نصیب او خواهد شد.

مغناطیس: توسعه، موانع و مزایای آن

یک فرد می‌تواند مغناطیس مورد نظر خود را پرورش دهد، چه برای جذب قدرت والای خداوند، چه برای کسب قدرت‌های ذهنی، و چه برای جذب ضروریات زندگی روزمره.

خداوند به انسان جسمی عطا کرده است و ما باید از آن مراقبت کنیم. کسانی که مغناطیس فیزیکی خود را صرفاً برای دارایی‌های مادی و قدرت ذهنی پرورش می‌دهند و از آن استفاده می‌کنند، در نهایت فریب خواهند خورد. با این حال، کسانی که مغناطیس معنوی خود را پرورش می‌دهند، آن قدرت مبارک را در حال رسیدگی به نیازهای خود و برآورده کردن تمام خواسته‌های مادی خود خواهند یافت.

یک قانون جهانی وجود دارد که به طور مؤثر کار می‌کند، و من آن را در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام و تأیید کرده‌ام که کار می‌کند.

برای هر فردی داشتن بدنی قوی و سالم که به دستورات ذهنش پاسخ دهد ضروری است. فردی تنبل و بی‌انگیزه را تصور کنید که بدون جاه‌طلبی یا انرژی سر کار می‌رود، سپس اسبی را تصور کنید که به محض دریافت سیگنال شروع مسابقه، آماده تاخت و تاز در مسیر مسابقه است. بدن باید اینگونه باشد.

گاهی اوقات متوجه افراد مسنی می‌شویم که از سلامت کامل برخوردارند و انرژی جوانی را در خود دارند. بدن آنها جوان و پر از جذابیت به نظر می‌رسد و با وجود سنشان، شخصیت‌های جذابی دارند.

قوز کردن و خمیده نشستن انرژی را تخلیه می‌کند. به نحوه نشستن افراد روی صندلی‌هایشان توجه کنید؛ برخی لم داده و خواب‌آلود به نظر می‌رسند، آنقدر که به محض دیدنشان، احساس خستگی می‌کنید. برخی دیگر صاف می‌نشینند و شما می‌دانید که حضوری پر جنب و جوش دارند؛ به محض اینکه به آنها نگاه می‌کنید، با آنها ارتباط برقرار می‌کنید.

کسانی که به خود اجازه می‌دهند قوز کرده و بی‌احتیاط بنشینند، به دلیل وضعیت نامناسب بدن، در انحنای ستون فقرات و قوز کردن آن نقش دارند. این نوع نشستن همچنین بر وضعیت روانی تأثیر می‌گذارد و تفکر منفی را تقویت می‌کند. کسانی که صاف و با وضعیت خوب می‌نشینند، مثبت‌تر و خوش‌بین‌تر هستند.

کسانی که به دلیل شرایط خاص نمی‌توانند صاف بنشینند، می‌توانند این کمبود را با خوش‌بینی، دیدگاه مثبت و حضور ذهنی قوی خود جبران کنند.

همیشه ذهن خود را روی هر کاری که انجام می‌دهید متمرکز کنید، مهم نیست چقدر کوچک یا بی‌اهمیت به نظر برسد، در عین حال ذهن خود را

انعطاف‌پذیر نگه دارید تا در صورت لزوم بتوانید به علاقه دیگری بپردازید. اما مهم‌تر از همه، همه کارها را با تمرکز کامل انجام دهید، زیرا این کار به طور قابل توجهی کاریزمای شما را افزایش می‌دهد.

بیشتر تاجران موفق در هر زمینه‌ای می‌دانند که چگونه از قدرت مغناطیسی استفاده کنند. خودکنترلی، همانند داشتن ذهنی متعادل و بدون تأثیر احساسات و تکانه‌ها، تأثیر مغناطیسی ایجاد می‌کند. تکانه‌های احساسی باید به قدرت - به فعالیت ذهنی - تبدیل شوند و خرد باید بر احساسات حاکم باشد تا این قدرت مغناطیسی آشکار شود.

هوش همراه با احساسات، مغناطیس ایجاد می‌کند. فردی که مغناطیس دارد با اعتماد به نفس صحبت می‌کند. آنها منطقی صحبت می‌کنند، اما کلمات خود را با احساس همراه می‌کنند. ما باید در هر چیزی که می‌گوییم و انجام می‌دهیم صادق باشیم، اما صداقت به معنای ناراحت کردن یا شرمسار کردن دیگران نیست.

سبزیجات و میوه‌ها، به ویژه میوه‌ها، دارای خواص مغناطیسی هستند که مانع هضم نمی‌شوند یا مانع آن نمی‌شوند. در مقابل، مصرف بیش از حد پروتئین‌ها و نشاسته‌ها به تجمع سموم در بدن کمک می‌کند. هر عضو بیمار باعث عدم تعادل در بدن می‌شود. به ویژه معده باید سالم نگه داشته شود و به درستی کار کند. به عنوان مثال، گاز در معده باعث ناراحتی می‌شود و بنابراین بر خواص مغناطیسی آن تأثیر منفی می‌گذارد.

مصرف مقادیر زیاد غذا عواقب نامطلوبی دارد، در حالی که روزه گرفتن می‌تواند کاریزمای فرد را افزایش دهد، همانطور که گاهی اوقات حذف وعده‌های غذایی می‌تواند. با این حال، این به معنای گرسنگی دادن به خود تا حدی که به سلامتی فرد آسیب برساند، نیست. کسانی که سه بار در روز گوشت می‌خورند، بینایی ضعیفی دارند و کاریزمای کمتری دارند. با این وجود، تغذیه مناسب به تنهایی کافی نیست؛ تفکر سالم، رفتار شریف و رفتار درست در زندگی نیز ضروری هستند.

امیدوارم در آینده در مورد تأثیر مغناطیس بر دیگران و اسرار بیشتر آن با شما صحبت کنم.

و تو را می‌بینم که در باغ عشق من شکوفا می‌شوی
تو را در اعماق افکارم حس می‌کنم
حضورت را در عمیق‌ترین احساساتم حس می‌کنم
و تو را می‌بینم که در باغ عشق من شکوفا می‌شوی
مرا از عطر حضورت لبریز کن
باشد که از عطر خوش تو لذت ببرم
از آن سوی آسمان و ستارگان به سوی من بیا

و افکار و احساسات
چهره مقدس خود را به من نشان بده
بگذار حضورت را در روحم حس کنم
و اطرافیانم
همه جا
من در طول اعصار و قرون به دنبال تو گشته‌ام
در مسیر آرزوها و خواسته‌ها
و حالا می‌فهمم که تو در من ساکن هستی
و مقدس‌ترین احساسات مرا برمی‌انگیزد
دیگر از من پنهان نشو
پشت گل‌های عاطفه
اندیشه‌ها و نبض روح
روح مرا با گوهرهای حکمت خود زینت بخش
و نسیم‌های سعادتت را به من عطا فرما
تاریکی‌ای را که تو را پوشانده است از من دور کن
نسبت به بینایی و بصیرتم
ای تو که فراتر از ستارگان و آسمان آبی هستی
و فراتر از لایه‌های جو و همه موجودات و موجودات
زمزمه های عاشقانه ام را بپذیر
وجودم را در عشق، نور و آرامش خود غرق کن
آن نور و گنجینه‌های ابدیت

روزی فرا خواهد رسید که من با این دنیا وداع خواهم کرد، اما تا زمانی که در این زمین هستم، بزرگترین شادی من در صحبت کردن از شگفتی‌های خداوند برای کسانی است که به من اعتماد دارند، و آرزوی من در این است که اشتیاق آنها را برای آن نور الهی که به من آسایش، آزادی و امنیت وصف‌ناپذیری بخشیده است، چند برابر کنم.

تاریخ جهان، با تمام جزئیات دقیقش، در طاق‌های ابدیت حفظ شده است. این بُعد دیگری است. اینجا در این دنیای محدود، ما طول، عرض، ضخامت و ارتفاع را درک می‌کنیم، اما سطح دیگری وجود دارد که این ابعاد در آن وجود ندارند. همه چیز در آن سطح اثیری شفاف است - همه چیز آگاهی و هوشیاری است. حس چشایی یک حس است، همانطور که حس بویایی. احساسات، افکار و بدن‌های ما همگی آگاهی هستند. و همانطور که می‌توانیم در خواب ببینیم، بشنویم، بو کنیم، بچشیم و لمس کنیم، می‌توانیم همه این احساسات را با آگاهی یا احساس خالص و شفاف در قلمروهای بالاتر تجربه کنیم. این دقیقاً همان چیزی است که من همین الان که صحبت

می‌کنم می‌بینم. من در این بدن نیستم؛ بلکه من بخشی از تمام چیزهایی هستم که وجود دارند. و چیزهایی که می‌بینم به همان اندازه برای من واقعی هستند که شما برای من هستید.

انسان باید بیدار شود تا خدا را همه جا ببیند و تفاوت بین رویا و واقعیت را بداند. من اغلب در جایی که هستم، بی‌نهایت می‌بینم و آن مکان را در بی‌نهایت می‌بینم. همه چیز زندگی را از آن منبع ابدی وام می‌گیرد.

در کودکی، شب و روز می‌نشستم و دعا می‌کردم، اما هیچ پاسخی نمی‌شنیدم. در یک سو، انسانیت را می‌دیدم و در سوی دیگر، ابدیت را، که با من سخن نمی‌گفت. اگرچه فکر می‌کردم تنها هستم و همه مرا رها کرده‌اند، خدا مرا رها نکرده بود، زیرا او همیشه در نهان - در پشت افکار و احساساتم - با من حضور داشت. و هنگامی که شروع به دیدن نور درونم کردم، روحم به طرز مرموزی از عطر متبرک الهی پر شد.

می‌توانستم ریشه‌های درختان و شیره درختان را که از میانشان جاری بود، ببینم، و احساس نزدیکی به خدا می‌کردم، کسی که مرا تسلی می‌داد و قلبم را آرام می‌کرد. بارها و بارها، روز و شب، دعا می‌کردم و به او متوسل می‌شدم، و وقتی همه چیز برایم درخشش و معنای خود را از دست می‌داد، از دنیا و هر آنچه در آن است، از جمله خوشبختی، دست می‌کشیدم، از ترس اینکه مبادا صرفاً مادی باشد. سپس خدا را یافتم که اکنون و همیشه با من است.

دنیا ممکن است مرا رها کند، اما خدا هرگز مرا برای یک لحظه رها نخواهد کرد. خدا همه چیز است. این تالار و جهان اطراف آن مانند تصاویر متحرک بر روی صفحه آگاهی من شناورند. من نگاه می‌کنم و چیزی جز روح پاک، نور شفاف و آگاهی لطیف نمی‌بینم. تصویر بدن من، تصاویر بدن‌های شما و همه چیزهای جهان، تجلیاتی از آن نور الهی واحد هستند. و وقتی آن نور را می‌بینم، هیچ چیز دیگری نمی‌بینم.

وقتی به صفحه نمایش نگاه می‌کنید، تصاویر متحرک می‌بینید، اما وقتی به عقب نگاه می‌کنید (در سینمای سنتی)، فقط یک پرتو نور می‌بینید که به صفحه نمایش تابیده می‌شود. باورنکردنی به نظر می‌رسد، اما واقعیت دارد.

من قبلاً در مورد این چیزها صحبت می‌کردم، اما حالا با کسانی که بی‌تفاوت یا بی‌تفاوت هستند صحبت نمی‌کنم. اما این بار خدا به من اجازه داده است که با شما صحبت کنم تا بدانید که هیچ چیز جز خدا ارزش زندگی کردن را ندارد.

همه چیز فانی است، برای آنچه باقی می‌ماند و نمی‌گذرد دعا کنید.

اینم یه دسته گل عشق

عشق ما به دیگران دست یافتنی است
به لطف دست سخاوتمندتان
بر پایه‌ی احساس عشق
پس به ما الهام دهید تا به شما ارائه دهیم
عشقِ بی‌کران و اشتیاقِ سوزانِ ما!
تو به ما پدر و مادر دادی
برادران و خواهران
پسرعموها
شریک
کودکان و دوستان
شاید یاد بگیریم که چگونه تو را دوست داشته باشیم
با بیان‌های متفاوت و تفاوت‌های ظریف طبیعی
برای انواع روابط انسانی
ای عاشقِ جاودانه،
ای همسایه‌ی والامقام!
به من یاد بده چطور دسته گل ببافم
از میان تمام گل‌های عشق انسانی
و من آن را به عنوان پیشکش در معبد متبرک تو قرار می‌دهم.
اما اگر ناتوان باشم
از ارائه کل بسته به شما
به دلیل کثرت و همپوشانی وفاداری‌ها
من یک گل خواهم چید
یکی از بهترین و تازه ترین گل ها
و آن را در آستان مبارک تو می‌گذارم.
امیدوارم از من بپذیرید!
گزش‌های زندگی و ضربات ناگهانی
ای پروردگار قانون جهانی
کمکم کن تا زخم‌ها و جراحت‌هایم را تحمل کنم
زاده‌ی بلاها و سختی‌ها
نشان‌ها و مدال‌های انضباطی
به دست عدالت الهی تو به من عطا شده است
آنکه پارتی‌بازی نمی‌شناسد
بگذار کشمکش‌های روزانه‌ام همچون پادزهری برای توهم و فریب عمل کنند
و مرا از امیدهای واهی برای یک شادی دنیوی کاذب خلاص کند

کاش اشک‌هایی که به خاطر بی‌ادبی دیگران می‌ریزم
لکه‌ها و آسیب‌های پنهان را از ذهنم بشوی
و بگذار هر ضربه‌ی تیزِ کلنگِ آشوب، گشوده شود
ژرفای تازه‌ای از خرد و فهم در درونم
کاش تاریکی این هستیِ متراکمِ مادی مرا می‌ترساند
تا به جستجوی افق‌های پاکی و نور شفابخش تو بشتابم
گزندها و ضربات ناگهانی زندگی مرا وادار می‌کنند
تا بتوانم فریاد بزنم و از تو یاری بخواهم
و برای کشف شرایط دردناکی که بر خاک زندگی‌ام حک شده است
درباره چشمه‌های همیشه جاری و سرشارِ تسلی‌ات
کاش زشتیِ خشونت در دیگران هم بود
مرا وادار می‌کند که خود را با ملایمت و مهربانی بیارایم
و بگذار سخنان رنجش‌آور همراهانم مرا به یاد این بیندازد که فقط از کلمات شیرین استفاده کنم.
حتی اگر ذهن‌های پلید به سمتم سنگ پرتاب کنند
پس بگذارید با موشک‌های دوستانه و با نیت خیر پاسخ دهم
همچون درخت یاس که شکوفه‌های معطرش را می‌پراکند
بر دستی که تبر را بر تنه‌اش فرود می‌آورد
پس، بگذار گلبرگ‌های گلِ بردباری را بپاشم
به هر کسی که با من با سردی و خصومت رفتار می‌کند
چگونه در این دنیا با آرامش و آسایش زندگی کنیم
این زندگی دنیوی آن چیزی نیست که به نظر می‌رسد. به آن اعتماد نکن، زیرا بی‌ثبات، فریبنده و پر از ناامیدی‌ها و امیدهای بر باد رفته است. کمال را نمی‌توان در اینجا یافت. نمی‌خواهم تصویری غیرواقعی از زندگی به شما ارائه دهم. این دنیا بهشت نیست. این یک آزمایشگاه الهی است که در آن خداوند ارواح را آزمایش می‌کند تا ببیند آیا می‌توانند با نیکی بر امیال شیطانی غلبه کنند و او - یعنی خدا - را بزرگترین آرزوی خود قرار دهند تا بتوانند به پادشاهی او بازگردند.

زندگی مملو از انواع تراژدی و کمدی، مصیبت و مضحکه است. این یک نمایش وسیع، همواره در حال تغییر و چندوجهی از اشکال بی‌شمار است. هیچ دو چیزی دقیقاً شبیه هم نیستند. زندگی هر فرد منحصر به فرد است. هر کس ویژگی‌های متفاوت، طرز فکر متفاوت و آرزوهای متفاوتی دارد.

اگر هر روز با آزمایش‌های یکسانی روبرو می‌شدیم، از زندگی خسته و دلزده می‌شدیم. حتی بهشت، اگر همیشه یکسان بود، آرزویش را نداشتیم. ما عاشق تنوع و گوناگونی هستیم. اگر بهشت یکنواخت بود، اولیای خدا و

مردان مقدس دعا می‌کردند که برای سرگرمی به زمین برگردند! بهشت دائماً به لذت‌بخش‌ترین شکل تجدید می‌شود، در حالی که زمین اغلب دائماً تجدید می‌شود، اما به شیوه‌ای خسته‌کننده و ناخوشایند.

با این حال، علیرغم این واقعیت که زندگی طاقت‌فرسا و دشوار است، اکثر مردم به آن عادت می‌کنند و معتقدند که راه دیگری برای زندگی وجود ندارد. آنها قادر به مقایسه این زندگی با زندگی معنوی نیستند و از درک میزان درد و خستگی پنهان در لایه‌های این دنیا عاجزند.

در واقعیت، زندگی واقعی نیست. همانطور که فیلم‌های قدیمی بارها و بارها دوباره اکران می‌شوند، رویدادهای قدیمی نیز به اشکال مختلف تکرار می‌شوند.

با وجود اینکه زندگی به طور نامحدود ادامه دارد، همان مضامین ارائه شده در فیلم‌های گذشته یکی پس از دیگری دوباره مورد بررسی قرار می‌گیرند. در واقع، تاریخ تکرار می‌شود و مردم صرفاً مصنوعاتی در موزه‌های زمان هستند.

برای پذیرش کامل شگفتی‌های زندگی، آنها را بی‌طرفانه و بی‌طرفانه بپذیرید. باید در شادی‌ها و غم‌ها، سودها و زیان‌ها، پیروزی‌ها و شکست‌ها تعادل را حفظ کنید تا بتوانید با شجاعت و اعتماد به نفس با چالش‌های زندگی روبرو شوید.

حفظ آرامش درونی علیرغم همه وقایع، بهترین راه برای غلبه بر خواسته‌های فریبنده است. این چیزی است که من از چهره‌های بزرگی آموختم که تا پایان، استوار و تغییرناپذیر، تحت تأثیر فراز و نشیب‌های زمان قرار نگرفتند. حتی پیامبران نیز، هنگامی که مورد آزار و اذیت قرار گرفتند، هوشیاری مقدس خود را از دست ندادند و به کسی اجازه ندادند عشق خدا را از آنها بدزدد.

شادی معنوی، خود، حفاظی مبارک و بزرگترین دژ است. در بحبوحه آزمایش‌ها و مصیبت‌ها، نعمت‌هایی را که خداوند به شما ارزانی داشته است، به یاد داشته باشید.

روح شما معبد مقدس خداست. نباید اجازه داد تاریکی جهل آن مکان پاک را آلوده کند. چه شگفت‌انگیز است که در آگاهی روح، محترم، باوقار، ایمن و در آرامش باشید! از هیچ چیز نترسید و از هیچ کس متنفر نباشید.

عشق خود را به همه ارزانی دار، عشق خدا را احساس کن و حضور او را در همه مردم ببین، و بگذار قوی‌ترین آرزویت حضور مداوم او در قلبت باشد، این راه زندگی در صلح و آرامش در این دنیاست، اما تا زمانی که بادهای سهمگین آرزو در واحه قلب می‌وزند و درختان آن را به شدت تکان می‌دهند، چشیدن این رضایت درونی دشوار است.

آرزوها توسط محیط فرد شکل می‌گیرند. آنها از ادراکات حسی ما زاده می‌شوند و توسط محدودیت‌های آن ادراکات محدود می‌شوند. شرکت در یک نمایشگاه روستایی، آرزوی کمی هیجان را برآورده می‌کند، اما پس از بازدید از یک نمایشگاه در سطح جهانی و دیدن همه نمایش‌های مختلف، آن نمایشگاه کوچک جذابیت و گیرایی خود را از دست می‌دهد. بنابراین، ابتدا باید شادی ارتباط با خدا را تجربه کنیم تا بتوانیم آن شادی را با لذت‌های زمینی کمتر مقایسه کنیم. سپس، آرزوها ماهیتی والاتر خواهند داشت.
آرزوها بی‌پایان هستند؛ به محض اینکه یکی برآورده شود، دیگری جای آن را می‌گیرد. اما وقتی خدا را پیدا می‌کنید، همه آرزوهایتان برآورده می‌شود.
پس چرا ابتدا به دنبال تحقق آن بزرگترین آرزو نباشید و از دست سخاوتمند خدا بهترین و ماندگارترین پاداش را دریافت نکنید؟

وقتی خداوند دعای سالک را برای شناخت خود اجابت می‌کند، تمام آرزوهای دیگر او فوراً و برای همیشه برآورده می‌شود.

طلای خرد و فولاد قدرت

این دنیا به هیچ وجه کامل نیست، مدرسه‌ای از آزمایش‌ها و رنج‌هاست و از طریق این آزمایش‌ها ما درس‌های زندگی را می‌آموزیم، هدف آزمایش‌ها خرد کردن ما نیست، بلکه پرورش نقاط قوت ماست، آنها نتیجه قانون طبیعی تکامل و پیشرفت هستند؛ برای ما ضروری است که از پایین‌ترین سطح به بالاترین سطح پیشرفت کنیم.

خداوند ما را از هر طریقی آزمایش می‌کند تا عزم ما را تقویت کند، نه اینکه ما را بشکند. اگر تمام اعتماد خود را به جسم معطوف کنیم، جهل ما را نابود می‌کند. کسانی که در جستجوی حقیقت پشتکار دارند، حیات جاودان می‌یابند.

هدف از رنج چیست؟ تا دیگر هرگز رنج نکشیم. این دنیا کوره‌ای سوزان است که در آن روح ما ذوب می‌شود تا طلای خرد و فولاد قدرت و پایداری پدیدار شود.

زندگی اغلب مانند یک بازی خشن به نظر می‌رسد و تنها توجیه آن این است که فقط یک رویای کیهانی است و هیچ دوامی ندارد.

به همین دلیل است که جهان پر از نابرابری و اختلاف است. برخی از مردم فقیر و برخی ثروتمند هستند.

بعضی از آنها سالم هستند، بعضی بیمارند و غیره

انسان در گذشته چیزهای زیادی را تجربه کرده و در آینده نیز چیزهای بیشتری را تجربه خواهد کرد، اما این واقعیت نباید او را بترساند.

زندگی یک نمایش کیهانی است و خداوند نقش‌هایی را به ما محول کرده است که باید به خوبی ایفا کنیم، با این اطمینان که تا زمانی که با

رضایت عمل می‌کنیم و با وضوح فکر می‌کنیم، با خالق خود هماهنگ هستیم و هیچ ترسی نداریم. این آرامش بزرگی است که خرد به ما می‌دهد.

گاهی اوقات گفتن اینکه این جهان یک رویاست آسان است، اما وقتی با واقعیت‌های تلخ روبرو می‌شویم، فکر کردن به اینکه این زندگی یک رویاست دشوار می‌شود. پرورش قدرت تفکرمان ضروری است تا تشخیص دهیم که این جهان از ذهن و اراده خداوند سرچشمه گرفته است.

رابطه بین ذهن و ماده عمیقاً شفاف است و برای عبور موفقیت‌آمیز از آزمایش‌های زندگی، باید خود را از نظر جسمی و فکری جوان کنیم. باید انعطاف‌پذیری ذهنی را پرورش دهیم و ظرفیت پذیرش خود را گسترش دهیم. کسانی که نمی‌توانند در برابر چالش‌های زندگی مقاومت کنند، در هنگام طوفان‌های سختی و طوفان‌های فاجعه درمانده خواهند بود.

کلید شادی، قدرت و سلامتی در درون ماست. اما چیزی که اغلب اتفاق می‌افتد این است: کسی که سال‌ها از سلامتی خوبی برخوردار بوده و سپس شش ماه بیمار می‌شود، ممکن است باور کند که هرگز بهبود نخواهد یافت. بدن نباید بتواند ذهن را در این مورد متقاعد کند. ذهن باید بدن را متقاعد کند. ذهن نباید تحت تأثیر شرایط بدن قرار گیرد و ما باید درک کنیم که بدن محل سکونت روح است و روح نباید تحت تأثیر آن قرار گیرد.

خداوند به ما قدرت داده است تا افکار و بدن خود را کنترل کنیم و از درد و غم رهایی یابیم. ذهن منبع همه مشکلات و سرچشمه شادی است. در حقیقت، بشر از تمام تجربیاتش قوی‌تر است و حتی اگر اکنون متوجه آن نشویم، بعداً متوجه خواهیم شد.

هرگز نگویید «کارم تمام است و تمام شد»، زیرا این یک فکر منفی است که ذهن را مسموم می‌کند. بعضی از مردم فکر می‌کنند اگر کمی پیاده‌روی کنند خسته می‌شوند، یا اگر نتوانند غذاهای خاصی بخورند، درد خواهند گرفت و غیره.

نباید اجازه دهیم ذهنمان درگیر بیماری یا محدودیت‌ها شود، آنگاه متوجه خواهیم شد که بدنمان به سمت بهتر شدن تغییر می‌کند. به یاد داشته باشید که ذهن نیروی محرکه بدن است. اگر ذهن ضعیف باشد، بدن نیز ضعیف خواهد بود. نباید ناامید یا غمگین شویم زیرا دنیا خوب است و خدا همیشه با ماست.

داستان من با شیرینی‌ها و تمرین اراده

من در مورد تجربه‌ای که برای من در کودکی اتفاق افتاد، برایتان تعریف می‌کنم.

برای شروع، اراده کودک، اراده فیزیولوژیکی یا فیزیکی نامیده می‌شود؛ وقتی کودک گریه می‌کند، این نشانه‌ای است که او چیزی

می‌خواهد. آنها به دلیل یک وضعیت جسمی گریه می‌کنند، بنابراین اولین شکل اراده، اراده فیزیکی است.

سپس، وقتی کودک بزرگ می‌شود و تسلیم اراده مادرش می‌شود، گفته می‌شود که کودک «اراده خودکار» دارد زیرا اراده کودک در این مرحله توسط اراده مادر هدایت می‌شود.

یادم می‌آید وقتی در مرحله اراده خودکار بودم، هر کاری که مادرم از من می‌خواست را انجام می‌دادم و لقب من در آن زمان «فرشته» بود. اما یک روز دایه‌ام مرا با کالسکه به مغازه برد و در آنجا تکه‌هایی از آب‌نبات‌های نارنجی رنگ را دیدم که توجه مرا به خود جلب کردند و به طرز عجیبی مرا به خود جذب کردند.

از دایه‌ام خواستم برایم کمی بخرد، اما او قبول نکرد، بنابراین چیزی نگفتم و به خانه برگشتیم.

شامم را خوردم و بعد دوباره به دسر فکر کردم، بنابراین به مادرم گفتم که کمی شیرینی نارنجی رنگ می‌خواهم، و او گفت: «نه، برو بخواب.»

بعد از مدتی، درخواستم را تکرار کردم و گفتم: «مامان، من تکه‌های آب‌نبات پرتقالی می‌خواهم.» مادرم با لحنی قاطع و محکم پاسخ داد: «آنها را نخواهی داشت و باید بخوابی.»

بعد با تمام وجودم فریاد زدم: «من آبنبات پرتقالی‌ام را می‌خواهم!» و آنقدر اصرار کردم تا مادرم رفت و مغازه‌دار را بیدار کرد تا برایم آبنبات بیاورد.

و من به طرز باورنکردنی احساس خوشبختی کردم. چرا؟ چون از اراده‌ام استفاده کردم و موفق شدم! بله، احساس فوق‌العاده‌ای داشتم چون برای اولین بار از اراده‌ام استفاده کردم. اما روز بعد، لقب من از «فرشته» به «شیطان» تغییر کرد، چون برای یک بار هم که شده از آزادی‌ام استفاده کردم و راه خودم را انتخاب کردم.

هر وقت چیزی بی‌ضرر می‌خواستم، خانواده‌ام اجابت می‌کردند، اما من همیشه به منطق گوش می‌دادم و وقتی اشتباه می‌کردم، همیشه آماده بودم که خودم را اصلاح کنم. اما وقتی حق با من بود، حتی اگر بقیه خانواده مخالف بودند، کوتاه نمی‌آمدم.

مادران باید اراده فرزندان خود را آموزش دهند و با انکار خواسته‌هایشان صرفاً به این دلیل که کودک هستند، آن را سرکوب نکنند. اگر کودکان می‌خواهند اراده خود را به روشی سالم و مناسب اعمال کنند، نباید به آنها برچسب شیطان زده شود. آزادی آنها نباید محدود شود و باید از والدین خود در مورد خواسته‌های کوچکشان پیشنهادات محبت‌آمیز و دلسوزانه دریافت کنند. اگر والدین فکر می‌کنند با کتک زدن فرزندانشان

می‌توانند در زمان صرفه‌جویی کنند، فقط وقت خود را تلف می‌کنند. باید مسائل را با کودک در میان بگذارند و دیگر کاری نکنند. کودکان باید چند سیلی کوچک و محکم را تجربه کنند. این به آنها کمک می‌کند تا سریع‌تر یاد بگیرند.

والدین اغلب اراده خود را به فرزندانشان تحمیل می‌کنند. اراده کودک باید پرورش یابد و با او با عشق، درک و صبر رفتار شود.

به دنبال اراده خودکار کودک، «اراده کور» جوانی می‌آید. این اراده مانند تفنگی است که گلوله‌ها را به هوا شلیک می‌کند و چیزی جز صدای ترکیدن‌های آزاردهنده تولید نمی‌کند. جوانان دینامیت اراده خود را بی‌فایده هدر می‌دهند.

سپس «اراده انفجاری» از راه می‌رسد، همانطور که وقتی کودک به نوجوانی می‌رسد، اراده خود را از طریق امیال آنی و رفتارهای بی‌ملاحظه آزاد می‌کند. آنها اغلب تنها پس از تجربه برخی شوک‌ها و ضربات دردناک درس خود را می‌آموزند.

گفته می‌شود زنبور عسل چنان شیفته‌ی عطر نیلوفر آبی می‌شود که مدت زیادی در قلب گل می‌ماند و شهد آن را می‌مکد، در همین حین گلبرگ‌های نیلوفر آبی به او نزدیک می‌شوند و زنبور در درون نیلوفر می‌میرد.

و اما آهوان مناطق شمالی که از نغمه‌های نی سرمست شده‌اند، وقتی شکارچی نی می‌نوازد، آهو به سوی او می‌آید و با سرنوشت مرگبار خود روبرو می‌شود.

همچنین برخی از فیل‌های اهلی (فیل‌های ماده) وجود دارند که برای جذب و شکار فیل‌های دیگر استفاده می‌شوند.

در این زمینه، فیلسوف بزرگی سخنی به این مضمون گفته است:

زنبور مجذوب عطر آن شده است
و گوزن صدای سوت مانندی از خود در می‌آورد
فیل در اسارت سقوط می‌کند
به خاطر لمس تحریک‌آمیز

اما در مورد انسانی که همه آن حواس را دارد چه؟ توصیه فیلسوف به او این است:

«برده‌ی حواس خود نباش و نگذار هیچ چیز یا هیچ کس تو را کنترل کند.»

در مورد خودم، من می‌گویم:

به یاد داشته باشید که تمام حواس شما در خدمت شما قرار گرفته است و باید به دستورات شما گوش فرا دهند و از اراده آگاهانه شما پیروی کنند.

خشم و حافظه فیل

کسانی که به دنبال آرامش درونی هستند باید درک کنند که خشم چگونه ایجاد می‌شود و چگونه اغلب به عواقب وخیمی منجر می‌شود. به دلیل عدم تعادل درونی ناشی از خشم، بسیاری از مردم برخلاف میل خود به جنایتکار و قاتل تبدیل شده‌اند.

مسدود کردن آرزوها، ذهن را کور می‌کند. وقتی مه آرزوها ذهن کسی را فرا می‌گیرد، او عقل خود را از دست می‌دهد و رفتاری ناشایست از یک انسان شریف از خود نشان می‌دهد.

از دست دادن عقل، قوه تشخیص ذاتی را که نیروی محرکه همه اعمال درست و نیت‌های خوب است، مختل می‌کند.

وقتی فرمان ماشین ذهنی زندگی انسان از کار بیفتد، او ناگزیر دچار تصادف خواهد شد و ممکن است خود را در گودالی از درد و رنج بیابد.

برای مثال: شوهر با خوشحالی رانندگی می‌کند و در راه به سمت پارک، همسرش از او می‌خواهد که مسیرش را عوض کند و به جای پارک به خانه والدینش برود، و در اینجا خوشحالی شوهر به عصبانیت تبدیل می‌شود.

من این مثال را انتخاب کردم زیرا یک اتفاق رایج است. در موارد عادی، نتیجه یا رد درخواست همسرش توسط شوهر است یا موافقت با نارضایتی و دلخوری، و این چیزی است که معمولاً اتفاق می‌افتد. در هر دو مورد، خشم بر اوضاع غلبه می‌کند، فضا متشنج می‌شود و آرامش مختل می‌شود.

در برخی موارد، خشم می‌تواند برای کسانی که خلق و خوی تندی دارند به یک فاجعه تبدیل شود. خشم ممکن است بر حافظه تأثیر بگذارد، یا راننده ممکن است فراموش کند که با دقت و توجه رانندگی کند، یا ممکن است از رعایت علائم راهنمایی و رانندگی غافل شود، که منجر به تصادف یا خدای ناکرده مرگ می‌شود.

در پایان، خشم، فرمان اراده را در ارابه زندگی قفل می‌کند و مانع رسیدن آن به اهداف مادی و معنوی‌اش می‌شود.

حافظه فیل

قوه‌ای به نام «حافظه» موهبتی از جانب خداوند به بشر است و چه نعمت بزرگی! حافظه به حیوانات نیز عطا شده است؛ بدون آن، آنها قادر به تشخیص فرزندانشان نخواهند بود. برخی از حیوانات حافظه بسیار خوبی دارند، همانطور که داستان زیر در مورد یک فیل نشان می‌دهد.

در حالی که یک فیل عظیم الجثه، همانطور که بسیاری از فیل‌های آموزش دیده در شرق انجام می‌دهند، در حال حمل الوار بود، پسری به او نزدیک شد، با سوزنی خرطومش را سوراخ کرد و فرار کرد.

یک سال از آن حادثه گذشت و همان فیل با همان پسر روبرو شد. این لحظه‌ای نسبتاً مناسب برای فیل بود تا انتقام خود را بگیرد. او به سادگی خرطومش را دور پسر پیچید و او را با خشونت به آن طرف جاده پرتاب کرد. بنابراین، حیوانات حافظه دارند.

* * *

من رویاهای زیادی دیده‌ام و اکنون بیدارم، بر محراب روحم، آتش یاد دائمی تو را، ای خدای من، روشن می‌کنم، با چشمانی که از خواب غفلت بیدار شده‌اند، به چهره زیبای تو خیره می‌شوم و از تماشای نور مقدس آن لذت می‌برم.

و به لطف تو دریافته‌ام که سلامتی، بیماری، زندگی و مرگ، همه نوعی رؤیا هستند

رمان رویاهایی را که با رنگ‌های زنده بر پرده‌ی درخشان اوهام نقاشی شده بودند، به پایان رساندم.

و حالا تو را تنها حقیقتِ هستی می‌بینم

خدا در آن رؤیا به من نشان داد

تمام طبیعت غیر واقعی است آنچه فراتر از طبیعت است جوهره حقیقی است.

روزی در محوطه‌ی معبد قدم می‌زدم و به نور خورشید اطرافم نگاه می‌کردم. همین که از پله‌های منتهی به ساحل پایین آمدم، ایستادم و به چراغ‌های برقی پله‌ها نگاه کردم که هنوز روشن بودند، اما نمی‌توانستم آنها را تشخیص دهم، زیرا نور خدا به من رسید و مرا فرا گرفت، به طوری که نمی‌توانستم بین آن و سایر چراغ‌های کم‌نورتر تمایز قائل شوم.

{خداوند نور آسمان‌ها و زمین است}

{و نور در تاریکی می‌درخشد، و تاریکی آن را درنیافته است}

من هرگز نتوانستم خورشید را ببینم و آنگاه دانستم که نور خورشید و چراغ‌های الکتریکی اصلاً واقعی نیستند، در حالی که نور حقیقی، نور خداست.

در آن رؤیای بزرگ، خداوند جهان‌های بی‌شماری را به من نشان داد - تجلیات بی‌نهایت نور الهی‌اش - و من دریافتم که چیزهایی که دیدم صرفاً تجلیاتی از آگاهی کیهانی او بودند. اگر خود را با او همسو کنیم، هر جا که برویم در نور او گام خواهیم برداشت و هر جا که رو کنیم، حضور او را احساس خواهیم کرد.

وقتی روح کیهانی را بشناسیم و دریابیم که در اصل، روح هستیم، آنگاه زمین، خاک، کوه، دریا و آسمان ذوب می‌شوند و چیزی جز خدا باقی نمی‌ماند.

و کوه‌ها را می‌بینی، می‌پنداری که آنها بی‌حرکتند، در حالی که مانند ابرها در حرکتند.

ادغام همه چیز در خود الهی حالتی است که نمی‌توان آن را با کلمات بیان کرد، سعادتی عظیم که با رضایت کامل از عشق، شادی و دانش چشیده می‌شود (شادی مؤمن از ملاقات با پروردگارش).

چنین وجد معنوی را می‌توان با ایجاد تعادل مناسب بین زندگی عملی و تفکر در مورد خدا به دست آورد.

پاکسازی انبار روانی

خودکاوی در طول مسیر بسیار مهم است. ممکن است فرد متنفر، تحریک‌پذیر یا زود عصبانی شود. در این صورت، این صفات ذخیره شده در آگاهی فرد نتیجه اعمال گذشته اوست.

برای پاکسازی مخزن روانی آن اثاثیه بهم ریخته و فرسوده، باید با اقدامات مثبت و سازنده شروع کنیم و حس محبت نسبت به دیگران را در خود پرورش دهیم. هرچه بیشتر مردم را دوست داشته باشیم، آنها بیشتر ما را دوست خواهند داشت و ما عشق آنها را احساس خواهیم کرد. اما اگر از آنها انتقاد کنیم، حتی به خودمان، آنها آن انتقاد را حس می‌کنند و آن را با شدت بیشتری به ما بازمی‌گردانند!

فرض کنید دشمن قدیمی شما فوت کرده است، اما شما هنوز نسبت به او کینه و نفرت دارید. در نتیجه این تلخی رنج خواهید برد و اثرات مضر آن در جسم و روان شما آشکار خواهد شد. بهتر است او را به خاطر خدا ببخشید، زیرا با این کار خود را از هوس‌های شیطانی انتقام که آرامش خاطر شما را از بین می‌برد و آرامش شما را از بین می‌برد، رها می‌کنید. انباشتن نفرت روی نفرت، یا پاسخ دادن به دشمنی با نفرت، نه تنها خصومت دشمن شما را نسبت به شما تشدید می‌کند، بلکه در نتیجه بدن و احساسات خودتان را نیز مسموم می‌کند [پس با بخششی زیبا ببخشید].

(وقتی بخشیدم و از کسی کینه به دل نگرفتم)

از نگرانی دشمنی آسوده شدم

هر از گاهی، انسان باید همه چیز را پشت سر بگذارد تا با خودش تنها باشد، تا در مورد هدف زندگی تأمل کند. اکثر مردم در جریانی از سنت‌ها و مدها سرگردانند. در واقع، آنها هرگز واقعاً زندگی خودشان را نگذرانده‌اند، بلکه زندگی دنیا را زیسته‌اند. به چه چیزی دست یافته‌اند و به کجا رسیده‌اند؟

بنابراین، عاقلانه است که انسان گاهی اوقات خود را از مشغله‌های روزانه و «وظایف» دور کند تا آشفتگی ذهنش آرام شود و سعی کند جوهره آن را بفهمد و هدفی را که می‌خواهد به آن برسد تعیین کند.

به یاد داشته باشید که بزرگترین گواهی که می‌توانید دریافت کنید، گواهی وجدان شماست: صدای بی‌چون و چرا و معصوم روح شما. آنچه وجدانتان به شما می‌گوید، همان چیزی است که واقعاً هستید، بدون هیچ گونه بزک یا پنهان‌کاری.

به قدرت عیسی مسیح فکر کنید که گفت: «پدر، آنها را ببخش، زیرا نمی‌دانند چگونه کاری را که نمی‌دانند انجام دهند.»

گوش دادن به صدای وجدان روشنتان، مسیرتان را روشن و زندگیتان را پر از برکت خواهد کرد. وقتی در قلبتان میل شدیدی برای رسیدن به خواسته‌ای احساس می‌کنید، از قوه تشخیص خود استفاده کنید و از خود بپرسید: «آیا این خواسته‌ای خوب است یا بد که من به دنبال تحقق آن هستم؟»

عوامل زیادی باعث ایجاد تمایلات انسانی می‌شوند. وقتی کسی یک ماشین مدل جدید می‌بیند، می‌خواهد یکی مثل آن داشته باشد. وقتی خانه‌ای به سبک جدید می‌بیند، می‌خواهد یکی مثل آن داشته باشد. یک مد جدید محبوب می‌شود و مردم آرزوی خرید و پوشیدن آن سبک را دارند!

آرزوها از کجا می‌آیند؟ ساعت‌های زیادی را صرف اندیشیدن به این موضوع کردم که آیا می‌توانید تمام آرزوهایتان را دسته‌بندی کنید؟ من موفق شدم تمام آرزوهایم را مرتب کنم و فقط آرزوهای خوب را نگه دارم و وقتی به وصال الهی رسیدم، دریافتم که تمام آرزوهای خوبم به یکباره برآورده شده‌اند. امروز انسان یک چیز را آرزو می‌کند و فردا روحش آرزوی چیز دیگری را دارد.

ذهنی که از خدای متعال سرچشمه گرفته است، نمی‌تواند با کالاهای این دنیا ارضا شود. خدا عزیزترین و گرانبهاترین گنجینه روح است و تنها اوست که می‌تواند اشتیاق قلب را ارضا کند و خواسته‌های روح را برآورده سازد.

دسترسی به انبار کیهانی سرشار از خوبی

خداوند منبع و سرچشمه تمام ظرفیت‌های فکری، سازنده صلح و منبع تمام رفاه و فراوانی است. برای هماهنگی با سخاوت الهی که دائماً سرشار از خوبی است، باید یک بار برای همیشه افکار نیاز و احتیاج را از روح خود ریشه کن کنیم.

ذهن کیهانی کامل و بی‌نقص است و هیچ کمبودی ندارد. برای دسترسی به این انبار کیهانی که سرشار از نعمت‌های گوناگون است، باید در

خود آگاهی از فراوانی را پرورش داد و همیشه خوش‌بین بود، حتی اگر منبع لیر، پوند، دینار یا دلار بعدی را نداند!

سخاوت الهی را همچون بارانی گوارا و فراوان در نظر بگیرید که می‌توانید آن را در هر ظرفی که در دست دارید، دریافت کنید! اگر جامی در دست دارید، آن را پر خواهید کرد؛ اگر ظرف بزرگتر باشد، آن یکی را نیز پر خواهید کرد. از چه نوع ظرفی برای دریافت این نعمت آسمانی استفاده می‌کنید؟ ظرف شما ممکن است معیوب باشد - شاید پر از حفره‌های روانی و فکری۔ در این صورت، باید با خلاص شدن از ترس، نفرت، شک و حسادت، و با شستن و پاکسازی آن با آب صلح، آرامش، صداقت و عشق خالص، آن را اصلاح کنید تا برای دریافت فیض فراوان از جانب سخاوتمند آماده شوید.

فراوانی الهی طبق قوانین خدمت و بخشش عمل می‌کند. اول بدهید، سپس دریافت کنید. بهترین‌هایتان را به مردم بدهید و در عوض بهترین‌ها را دریافت خواهید کرد. انتظار موفقیت در هر تلاش اول را نداشته باشید. برخی از تلاش‌ها ممکن است شکست بخورند، اما برخی نیز موفق خواهند شد.

موفقیت و شکست در هم تنیده شده‌اند. یکی بدون دیگری نمی‌تواند وجود داشته باشد، و با مبرم‌ترین مشکلات یا وظایف باید با فعالیت متمرکز روبرو شد و تمام تلاش باید برای دستیابی به آنچه که باید به دست آید، انجام شود.

با قدرت و اشتیاق تلاش کن تا به آخرین مرحله برسی، نیازی به تردید یا عقب‌نشینی نیست.

اگر نمی‌توانید مسیر را پیدا کنید، به این معنی نیست که باید دست از تلاش بردارید. اگر هدف را گم کردید، بپرسید چگونه به آنجا برسید، اما دست از تلاش برندارید. بسیاری از مردم به محض مواجهه با مشکلات، شکست را می‌پذیرند. کسانی که شکست می‌خورند باید با افراد موفق مشورت کنند، نه با کسانی که مانند خودشان شکست خورده‌اند. بیایید برای رسیدن به موفقیت مصمم باشیم و بگذاریم این اصل فلسفه زندگی ما باشد.

سرود شادی

وقتی زمان من فرا برسد
مرگ گوش‌هایم را کر می‌کند
به صدای معشوق الهی‌ام گوش خواهم داد
و وقتی آخرین تماس گیرنده نفسم را بند می آورد
من عطر حضور الهی او را استشمام خواهم کرد

و آنگاه که مرگ زبانم را خاموش کند
شهد عشقش را خواهم چشید
و آنگاه که مرگ چشمانم را کور کند
من نور همه جانبه او را خواهم دید
تاجگذاری شده در همه جا
و آنگاه که مرگ خون و لمس مرا منجمد کرد
من در آغوش معشوق کیهانی‌ام گرما را خواهم جست
و وقتی چشمانم دیگر کف زمین را نمی‌بینند
پرتو دید من نفوذ خواهد کرد
او همه چیز را وارونه می‌کند و اسرار پنهان آن را آشکار می‌سازد.
و آنگاه که گوش‌هایم دیگر قادر به شنیدن نیستند
به زمزمه‌های تمام چیزهای گذشته و حال گوش خواهم داد
و اتفاقاتی که در روزهای آینده رخ خواهد داد
و آنگاه که بینی‌ام از بوی خاک لذت نمی‌برد
من اسرار روح را در هر جهت ردیابی خواهم کرد
وقتی زبان از چشیدن محروم می‌شود
تمام چیزهای خوب و پربرکتی را که چشیده‌ام به یاد خواهم آورد
و وقتی حس من از این بدن محو می‌شود
بدن کیهانی من حس خواهد کرد
لمس رازآلود و جادوییِ همه چیز اینجا و آنجا
رقص امواج را بر سطح دریا حس خواهم کرد
و با حباب‌های کیهانی که به فضای بی‌کران هجوم می‌آورند
سلول‌های بدن از بین می‌روند
محدودیت‌های موقت آن برطرف خواهد شد
اما او زنده در شعله‌های ابدیت رستاخیز خواهد کرد
شادی را خواهی دید و شادی را خواهی شنید
طعم شادی را خواهی چشید و عطر سعادت را استشمام خواهی کرد
و شما یک شادی پایدار و تازه را احساس خواهید کرد
و او با آهنگ‌های سعادت الهی می‌رقصد
بگذار حواس، رقص غول‌ها را به خاطر درد و مرگ رها کنند
و برای تبدیل شدن به احساسات وجد ابدی
در قلمرو نور، شادی و سرور
مسیر زندگی به شرح زیر است:
موانع رشد روانی شامل خودخواهی، غرور، طمع، خشم، نفرت،
حسادت و سایر صفات تاریک است که فرد را به حالت عمیق‌تری از جهل

سوق می‌دهد یا هل می‌دهد. آنچه فوراً مورد نیاز است، دنبال کردن مسیری است که به آزادی منتهی می‌شود، زیرا امیال انسانی توسط عادت‌هایی اداره می‌شوند که دائماً تجدید می‌شوند و بی‌پایان به نظر می‌رسند. این عادت‌ها روح را زندانی و اسیر می‌کنند و پیمودن مسیر رهایی و رهایی را برای صاحب آن غیرممکن می‌سازند.

مسیر زندگی به شرح زیر است: در یک سو دره تاریک جهل و در سوی دیگر نور درخشان خرد قرار دارد. وقتی بر اساس خرد عمل کنیم، با خیال راحت در مسیر رهایی گام برمی‌داریم و آنچه را که نیاز داریم به دست می‌آوریم.

تمام کائنات مخلوق اراده الهی است و وقتی خودمان را با آن اراده مبارک همسو کنیم، آنچه نیاز داریم بدون هیچ زحمتی به سوی ما می‌آید.

دیگر برای خودم چیزی آرزو نمی‌کنم، زیرا می‌دانم هر چه در ذهنم باشد، قطعاً به واقعیت تبدیل خواهد شد.

برخورداری از خرد الهی و عشق الهی، تمام آرزوهای دل را برآورده می‌کند و چه حالت شگفت‌انگیز و شگفت‌انگیزی است که کلمات نمی‌توانند آن را توصیف کنند. وقتی متوجه می‌شوید که شما ارباب خود و سرنوشت خود، پادشاه صلح و آرامش هستید، از هیچ چیز نمی‌ترسید، بلکه تمام جهان با اراده و یاری خداوند برای رسیدن به آنچه می‌خواهید، تلاش می‌کند.

از آنجایی که خداوند بشر را به صورت خود آفرید، کسانی که او را بیابند، درخواهند یافت که او هر درخواستی را که دارند برآورده می‌کند و آنچه را که می‌خواهند به آنها می‌دهد. اما تا زمانی که بشر حتی کوچکترین میلی به تسلط بر دیگران یا نمایش قدرت خود داشته باشد، در خداوند آزادی نخواهد یافت.

شناخت خدا با فروتنی، عشق و شادی معنوی آغاز می‌شود، قدرت واقعی با شناخت خدا حاصل می‌شود

اگر موج کوچک می‌دانست که اقیانوس پهناور پشت سرش، تکیه‌گاه اوست، می‌توانست بگوید: «من با اقیانوس یکی هستم.» ما باید با اطمینان درک کنیم که اقیانوس خدا فراتر از آگاهی ما نهفته است و به ما نزدیک است، بنابراین نیازی به ترس یا اضطراب نیست.

ذات الهی، آرامش، فروتنی، عشق، گسترش آگاهی و دانش فراگیر است. هر کس که با خدا هماهنگ باشد، نیازی به اثبات قدرت‌های خود به خود یا دیگران نخواهد داشت، زیرا روح او می‌داند که قادر مطلق او را حفظ می‌کند و خداوند در هر کجا و هر زمان که باشد، مراقب و محافظ اوست.

کسانی که خدا را می‌شناسند، در طبیعت روحانی خود بیدار و در طبیعت مادی خود خواب هستند. آنها می‌دانند که می‌توانند از فیض او هر چیزی را به دست آورند.

بنابراین، ما باید با خودمان صادق باشیم و برای آن خود-حاکمیتی تلاش کنیم، سعی کنیم از دام‌های دنیا و وسوسه‌های فریبنده‌اش فرار کنیم، و وقت خود را صرف تفکر مثبت و مفید کنیم و بذر نیکی را در خاک این دنیا بکاریم، تا بتوانیم آن را بهتر از آنچه که یافته‌ایم، ترک کنیم.

درها به روی ما باز خواهند شد و راه‌ها پیش روی ما هموار خواهند شد

زندگی باید حول محور خدمت نوع‌دوستانه بچرخد، زیرا بدون این آرمان، آگاهی‌ای که خداوند به بشریت عطا کرده است به پتانسیل کامل خود نخواهد رسید. وقتی به دیگران خدمت کنیم و منیت خود را فراموش کنیم، خودِ برتر - روح الهی - را تجربه خواهیم کرد.

کار ضروری و انگیزه‌ای قدرتمند برای نبوغ و خلاقیت انسان است، با این حال، اگر تنها هدف کار، جمع‌آوری ثروت باشد، ارزش خود را از دست می‌دهد و بی‌معنی می‌شود.

کار، خدمت است و محصولی که ارزش فروش دارد باید باکیفیت و واقعاً برای دیگران مفید باشد. وقتی به دیگران خدمت می‌کنیم، به همان اندازه به خودمان کمک می‌کنیم، زیرا آنها امتداد ما هستند، همانطور که ما امتداد آنها هستیم.

یک فرد بالغ بدون بررسی دقیق عمل نمی‌کند. وقتی خدمتی ارائه می‌دهیم، خدمتی نیز دریافت می‌کنیم، حتی اگر به صورت غیرمادی باشد.

بنابراین، خدمت به دیگران با ارائه کمک‌های مالی، روانی یا اخلاقی به آنها به معنای کسب رضایت روانی در ازای آن است.

هر خدمتی که به همنوعان خود ارائه می‌دهیم، ما را یک قدم به آگاهی جهانی نزدیک‌تر می‌کند. وقتی فردی نگرانی واقعی خود را نسبت به دیگران نشان می‌دهد، آگاهی او با آگاهی دیگران ادغام می‌شود، در حالی که عشق بی‌قید و شرط، مرزهای آگاهی را به سمت آستانه آگاهی کیهانی گسترش می‌دهد.

اگر به خوشبختی برادرانمان فکر کنیم، سهم ما از خوشبختی فراوان خواهد بود، و اگر عشق خود را به دیگران بدهیم، آنها قدرت آن را احساس خواهند کرد و به سمت بهتر شدن تغییر خواهند کرد.

دلبستگی کورکورانه و نفرت غیرمنطقی هر دو موانع مضری برای رسیدن به مراحل پیشرفته آگاهی هستند. ما باید یاد بگیریم که همه را دوست داشته باشیم زیرا همه ما فرزندان خدا هستیم.

هر کاری که انجام می‌دهیم باید با میل و رغبت انجام شود و باید در تلاش‌هایمان جاه‌طلب باشیم. وقتی فردی اشتیاق خالصانه و روحیه بالایی برای انجام وظایف با عشق و رضایت، بدون خستگی یا کسالت دارد، انرژی کیهانی به طور مداوم در بدن، ذهن و اراده او جریان می‌یابد.

کسی که اجازه نمی‌دهد اندیشه ضعف و خستگی به آگاهی‌اش راه یابد، جایی برای بارهای انرژی ملایم و جریان‌های فعالیت حیاتی باز می‌کند تا اعصابش را شارژ کرده و سلول‌ها و بافت‌های بدنش را تازه کند.

وقتی کسی اشتیاقی برای انجام کاری ندارد، از همان ابتدا احساس خستگی می‌کند، اما وقتی اشتیاق داشته باشد، وجودش سرشار از انرژی و نشاط می‌شود. کسانی که وظایف خود را با اشتیاق و رضایت انجام می‌دهند، درمی‌یابند که نیروی لایزال الهی از آنها حمایت و پشتیبانی می‌کند.

بعضی افراد آنقدر غرق در کار هستند که وقتی برای درون‌نگری یا لذت بردن از زندگی ندارند. وقتی همزمان با کار کردن، ذهنمان را درگیر چیزهای مثبت نگه می‌داریم، احساس می‌کنیم یک قدرت پنهان از ما حمایت می‌کند و به ما انرژی بیشتری می‌دهد.

اگر دل در انجام وظایف صادق و راستگو باشد، درها به روی ما باز می‌شود و راه‌ها پیش روی ما هموار می‌گردد.

از خداوند متعال می‌خواهیم که به ما توفیق دهد تا بتوانیم کار خود را با شادی و رضایت در کارخانه زندگی به انجام برسانیم.

و باشد که حکمت او الهام‌بخش تفکر ما باشد

و امواج قدرت او بر رودخانه‌های فعالیت‌های روزانه‌ی ما می‌رقصند

مثل خروسی که ذبح شده، نمی‌تونه واضح ببینه!

برای اینکه بدانیم چگونه در هر شرایط یا موقعیتی انتخاب درست را انجام دهیم، باید قضاوت خود را با قدرت بینش هدایت کنیم.

همه ما از این حس ششم برخورداریم، اما اکثر مردم از آن استفاده نمی‌کنند. در عوض، آنها به گزارش‌های پنج حس پایین‌تر و کمتر قابل اعتماد تکیه می‌کنند، زیرا این پنج حس همیشه اطلاعات قطعی را که بتوانیم برای تصمیم‌گیری‌های درست به آنها تکیه کنیم، در اختیار ما قرار نمی‌دهند.

حواس - و به همراه آنها، ذهنِ مقید به نفس - علاوه بر دامنه و قدرت محدودشان، چیزها را بر اساس آنچه دوست دارند و دوست ندارند تفسیر می‌کنند، و نه بر اساس آنچه حقیقت دارد و در نهایت به بهترین نحو به نفع انسان است.

از آنجا که فرد تصمیمات خود را بر اساس گزارش‌های ارائه شده توسط حواس خود و نتیجه‌گیری‌هایی که ذهنش، که با حواس مرتبط است،

به او می‌گوید، بنا می‌کند، اغلب خود را درگیر موقعیت‌های نامطلوب می‌بیند.

امیدوارم روزی فرا برسد که تمام دنیا به اهمیت توجه به درون، جستجوی راهنمایی و درخواست کمک از خداوند پی ببرند. وقتی فردی این کار را انجام می‌دهد، متعادل‌تر، آرام‌تر و نکته‌سنج‌تر می‌شود، زیرا بینش او باز می‌شود و به او اجازه می‌دهد مسائل را به وضوح ببیند و تصمیمات درست بگیرد. او همچنین از عادت‌های محدودکننده، خواسته‌های سرکش، احساسات دردناک و دلبستگی‌های شخصی که او را به سمت عمل تکانشی و بدون تأمل سوق می‌دهد، رهایی می‌یابد.

تشخیص، مانند بصیرت، یک ویژگی روحی است که به فرد کمک می‌کند بداند در صورت لزوم چه کاری باید انجام دهد. چنین ویژگی‌های معنوی را می‌توان از طریق استدلال صحیح و تفکر در مورد خدا پرورش داد.

وقتی امیال و احساسات، قضاوت انسان را تحت الشعاع قرار می‌دهند، بینش او کور می‌شود، چه از نظر روانی و چه از نظر معنوی. وقتی احساسات بر انسان غلبه می‌کنند، دچار سردرگمی و حیرت می‌شوند، دست و پا می‌زنند و مانند خروسی که ذبح شده باشد، نمی‌توانند به وضوح ببینند!

احساسات باعث می‌شوند فرد در نظرات و دیدگاه‌های خود نسبت به دیگران جانبدارانه عمل کند و توانایی تفکر واضح و برخورد عاقلانه و منطقی با موقعیت را فلج کند.

وقتی یاد بگیریم واقعیت‌ها را از نظرات شخصی خود جدا کنیم، قضاوت‌های ما دیگر به شدت تحت تأثیر خواسته‌های ذهنی‌مان قرار نخواهد گرفت. اگر همه این را یاد می‌گرفتند، جهان مکانی فهمیده‌تر و صلح‌آمیزتر از الان می‌بود.

بینش معمولاً از قلب سرچشمه می‌گیرد. وقتی قلب احساس ناراحتی می‌کند، فرد را وادار می‌کند که فکر کند چیزی اشتباه است و در برخورد با افراد و موقعیت‌های خاص محتاط باشد. اگر در مورد چیزی نگران هستید یا می‌خواهید بدانید کدام مسیر را انتخاب کنید، روی قلب خود تمرکز کنید.

هر زمان که نگرانی‌ها بر شما غلبه کردند و مشکلات شما را احاطه کردند، افکار خود را بر قلبتان متمرکز کنید و سعی کنید از احساساتی که از آن سرچشمه می‌گیرند آگاه باشید. آرام بمانید، و ناگهان احساسی عمیق شما را فرا خواهد گرفت و خداوند از طریق بینش درونی‌تان، گام بعدی را که باید در آن لحظه بردارید، به شما نشان خواهد داد.

تغییر ماهیت غیرطبیعی سلول‌های مغزی

شفادهندگان معنوی یا کشیشان معمولی هیچ قدرتی برای بخشش گناهان یا آزاد کردن گناهکارانی که برای نصیحت به آنها مراجعه می‌کنند،

ندارند، زیرا تنها کاری که می‌توانند انجام دهند این است که به آنها نسخه‌های معنوی بدهند، نه چیزی بیشتر. اما کسانی که خدا را می‌شناسند به مراحل معنوی بسیار پیشرفته‌ای رسیده‌اند، به طوری که صرفاً به دادن نصیحت معنوی به گناهکاران اکتفا نمی‌کنند، بلکه می‌توانند - به لطف و یاری خدا - آنها را با قدرت معنوی که آنها را از عواقب اعمال گناه‌آلودشان آزاد می‌کند، پر کنند.

تمام اعمال خوب و بد در سلول‌های مغز نهفته هستند و به صورت عادات یا تمایلات خوب یا بد در فکر ظاهر می‌شوند.

فردی که به دلیل شارژ شدن سلول‌های مغزی‌اش از عادت‌های ناسالم رنج می‌برد، می‌تواند خود را از طریق اراده، مراقبه، دعای خالصانه و تکرار مداوم جملات تاکیدی مثبت، آزاد کند تا زمانی که تمام عادت‌های نامطلوبش به عادت‌های خوب آرامش و سکون تبدیل شوند.

این اتفاق زمانی می‌افتد که نیروی حیاتِ هدایت‌شده‌ی درست، ماهیت غیرطبیعی سلول‌های مغز را تغییر دهد تا آن سلول‌ها پر از هر چیز خوب، درست و زیبایی شوند.

این بدان معناست که سلول‌های مغزی پر از ایده‌های نادرست، وقتی که به شدت در مغز جمع می‌شوند و برای اهداف شریف و مفید استفاده می‌شوند، توسط فعالیت‌های حیاتی سوزانده می‌شوند.

فردی که به شدت به بدن فیزیکی خود وابسته است، فعالیت حیاتی خود را با عضلات و حواس خود درگیر می‌کند، در حالی که کسی که گرایش معنوی و مراقبه‌ای دارد، عضلات و بدن خود را در حالت آرامش فعال و ذهن خود را جدا از حواس نگه می‌دارد، به طوری که نیروی حیات دیگر در سیستم عصبی ساکن نیست و در مغز متمرکز می‌شود. به همین دلیل، مراقبه مؤثرترین وسیله برای معنوی کردن سلول‌های مغز و ریشه‌کن کردن ریشه‌های هر عادت نامطلوب از ذهن است.

عادت قدرت است و مردم به جای اینکه از آن در کارهای خوب استفاده کنند، با ارتکاب اعمال بد از آن سوءاستفاده می‌کنند.

جهل، عدم تدبیر، عدم انتخاب همنشین خوب و غفلت از اعمال نیک، اغلب انسان را به دام‌ها و تله‌های عادت‌های بد می‌کشاند، که مانند شن روان هستند و کسی را که برخلاف میلش روی آن راه می‌رود، می‌بلعند.

تأثیر رفاقت از اراده و قضاوت صحیح قوی‌تر است:

[با آدم بدجنس دوستی نکن، زیرا آدم بداخلاق ممکن است شخصیت آدم را فاسد کند.]

افراد خردمند بدون تلاش، شرافتمندانه عمل می‌کنند، در حالی که کسانی که عاشق آسیب رساندن هستند، به نظر می‌رسد که مجبورند به

دلیل نیروی عادت که آنها را به ارتکاب گناه و شرارت وادار می‌کند، اعمال مضر و نفرت‌انگیز انجام دهند.

از خداوند متعال می‌خواهیم که به ما افکار نیک الهام بخشد
تا بتوانیم خوبی‌ها و زیبایی‌ها را ببینیم
ما بین آنچه مفید است و آنچه مضر است تمایز قائل می‌شویم
و تا به سوی او روی آوریم
و ما به آن امیدواریم
سرچشمه همه خوبی‌ها
و سرچشمه همه خوبی‌ها
«ای کوه، هیچ بادی تو را تکان نخواهد داد»

یک فرد متعادل، صرف نظر از اینکه به موفقیت یا شکست دست یابد، در حین انجام وظایف خود آرام و خونسرد باقی می‌ماند. موفقیت و شکست ناگزیر در زمان‌های مختلف، بسته به دوگانگی ذاتی بدن، ذهن و جهان، رخ خواهند داد. فردی که دائماً طبیعت خود را به خود یادآوری می‌کند، کمتر در معرض تناقضات قرار می‌گیرد و کمتر تحت تأثیر توهمات جهان قرار می‌گیرد.

کسانی که می‌خواهند به تعادل درونی دست یابند، نباید اجازه دهند که آگاهی دوگانه ذاتی بدن، آنها را آلوده کند. چنین عملی بدون شک دشوار است، زیرا روح، هنگامی که با بدن حساس همدردی می‌کند، هم ویژگی‌های خوب و هم ویژگی‌های بد آن را می‌پذیرد. برای رهایی از وابستگی به حالات متغیر بدن، باید از آگاهی بدنی که منشأ همه بدبختی‌هاست، فراتر رفت.

کسانی که در سایه شرایط زندگی می‌کنند، از لذت‌ها و خوشی‌ها شاد می‌شوند و از درد و سختی‌ها غمگین. اما کسانی که بینش رو به رشدی دارند، آرام و خونسرد می‌مانند و از آشفتگی‌ها و آشفتگی‌هایی که تار و پود زندگی عادی هستند، نمی‌لرزند [مانند کوهی که از باد تکان نمی‌خورد].

یک فرد متعادل، حتی در مواقع غم و اندوه، در شرایط خوب و بد، آرامش درونی خود را حفظ می‌کند. علاوه بر این، آنها توانایی همدلی با دیگران، درک احساسات آنها و کمک به آنها را بدون غرق شدن در نگرانی‌های خود دارند. بنابراین، از طریق قدرت درونی خود، می‌توانند دیگران را تسلی دهند و غم و اندوه آنها را کاهش دهند. و از طریق آرامش و تعادل خود، به دیگران درس ارزشمندی در مورد تسلیم نشدن در برابر طغیان‌های عاطفی مخرب می‌دهند.

انسان خردمند، روح الهی را در هر کسی می‌بیند و چون از امیال خودخواهانه رهایی می‌یابد، با اعتقاد و رضایت، هر آنچه را که از جانب خدا برای برآوردن نیازهای جسم، ذهن و روحش می‌آید، می‌پذیرد. او از قید و

بندهای نفس آزاد می‌شود و نسبت به دیگران احساس خصومت نمی‌کند و نگاه‌ها و سخنانش را با ارتعاشات مضری که آرامش و آسایش مردم را مختل می‌کند، آلوده نمی‌کند، زیرا روح الهی را که در جستجوی آن است، در هر کسی نهفته می‌بیند.

وقتی به هدف نهایی می‌رسد، موفقیت و شکست برایش یکسان می‌شود، زیرا با یافتن جوهره وحدت جهانی، احساس دوگانگی او محو می‌شود.

در حالی که او کار خود را از روی عشق به خدا و در خدمت به بشریت انجام می‌دهد، برای همیشه بی‌تعلق می‌ماند.

برای رسیدن به خوشبختی

برای رسیدن به خوشبختی، باید زندگی‌ای را تجربه کرد که بر اساس انضباط شخصی اداره می‌شود. کسانی که تصمیم می‌گیرند شرایط خود را طبق قوانین والاتر زندگی کنترل کنند، متوجه می‌شوند که شرایطشان به طور خودکار با آن سازگار می‌شود. مشکلاتی که در این زندگی با آنها روبرو می‌شویم، به ما الهام می‌بخشند و ما را برمی‌انگیزند تا تلاش بیشتری کنیم تا به سطوح بالاتر برسیم.

اگر این چیزی است که می‌جویی، پس از راه‌هایی که به آن منتهی می‌شوند، پیروی کن، و هیچ‌کس نمی‌تواند تو را از آن بازدارد یا از آن محروم کند.

خداوند به ما عقل داده است و ما باید در آن چراغ‌های ایمان، خوش‌بینی و شادی را روشن کنیم و تا حد امکان آن را از تمام آزمایش‌های ناراحت‌کننده رهایی بخشیم. همچنین باید اراده را پرورش دهیم تا بتوانیم شرایط خود را کنترل کنیم، نه اینکه توسط آنها کنترل شویم.

ضروری است که برای زندگی خود برنامه‌های منطقی و درستی تدوین کنیم تا بتوانیم به تمام کارهای خوبی که می‌خواهیم و می‌دانیم که باید انجام دهیم، دست یابیم. هنگام برنامه‌ریزی، تلاش و کار، به یاد داشته باشیم که خداوند بخشنده است که به ما کمک می‌کند و ما را به سوی آنچه درست است هدایت می‌کند. با انجام این کار، عزم، صبر، انعطاف‌پذیری و وضوح دیدگاه خواهیم داشت.

در هر کجای زمین پهناور خدا که هستید، برایتان آرزوی موفقیت و شادی داریم.

همه آنها اشباح و تصاویر متوالی هستند
باغ‌های گل رز
دره‌های اشک
و قطرات شبنم که به غنچه‌های لطیف چسبیده‌اند

و شادی‌های کودکی
و شور و شوق‌های بی‌حد و حصر
و شادی‌های طاقت‌فرسا در جزر و مدشان
و غم‌های سنگین بر دل‌ها
و شمع‌های آسمان سوسو می‌زنند و ناپدید می‌شوند
و سراب شیفتگی ما را به دام می‌اندازد
از توهم تا توهم
و با شور و اشتیاق آرزو می‌کند
و چنگ زدنِ لجوجانه‌ی اختاپوس‌مانند
و گریه نوزاد تازه متولد شده
صدای خرخر مرگ
و شادیِ جوشانِ سلامتی
و لحظه‌های زودگذر
همه آنها طیف‌ها و تصاویر متوالی هستند
بر پرده‌ی آگاهی
پروردگارا، کمکم کن
برای پرورش صفات و فضایل والا در درون خود
و برای اینکه سربازان آرامش و خویشتنداری را در درون خود تربیت کنم
رهبر هدایت‌شده‌ی الهی آن باشید
در نبرد سرنوشت‌ساز
در برابر جهل و انکار
و پرچم و مقالات مبارک تو را برافراشته نگه دارم
پرچم حقیقت و اصول نیکی و خیر
بر فراز بناهای تاریخی روحم بال می‌زنم
و مناطق زندگی من
* * *

احتیاط باید بر ترس غلبه کند. باید اقدامات پیشگیرانه انجام شود و تمام تلاش‌ها برای از بین بردن علل بیماری و رهایی از ترس انجام شود. میکروب‌ها در همه جا آنقدر فراوان هستند که اگر مردم از آنها بترسند، نمی‌توانند از زندگی لذت ببرند. حتی با وجود تمام اقدامات احتیاطی لازم برای سلامتی، اگر شخصی بتواند خانه خود را زیر میکروسکوپ بررسی کند، اشتها و میل خود را به غذا خوردن از دست می‌دهد.

از هر چه می‌ترسی، افکارت را از آن دور کن، آن را به خدا بسپار و اعتمادت را به او تقویت کن. بسیاری از رنج‌ها معمولاً ناشی از اضطراب

هستند. چرا وقتی بیماری هنوز به سراغت نیامده، رنج بکشی؟ از آنجایی که بیشتر بیماری‌های مردم از ترس ناشی می‌شود، رها کردن ترس فوراً آنها را آزاد می‌کند و شفا فوری خواهد بود. هر شب، قبل از خواب، به خودت تلقین کن: «خدا با من است و هر که خدا را با خود دارد، چیزی برای ترسیدن ندارد.» از نظر ذهنی خود را با روح خدا و انرژی‌های کیهانی او احاطه کن، با این باور که هر میکروبی که به تو حمله کند، نابود خواهد شد. تکرار «ای خدای قادر مطلق» یا «ای پروردگار یاور» با اعتماد کامل، از تو محافظت می‌کند، تو را تقویت می‌کند و باعث می‌شود احساس راحتی و سلامتی کنی. وقتی با خدا هماهنگ باشی، حقیقت او در تو جاری می‌شود و خواهی دانست که در اعماق وجودت، روحی هستی که سختی‌ها به آن آسیبی نرسانده و فناناپذیر هستی.

هر زمان که احساس ترس کردید، کف دست خود را روی قلب خود قرار دهید و آن را از چپ به راست بمالید و در عین حال بگویید: «ای پروردگار، این ترس را از من دور کن و ذهن و افکارم را از هرگونه حواس‌پرتی آزاد کن.» همانطور که راه‌هایی برای خلاص شدن از شر تداخل رادیویی وجود دارد، اگر دائماً قلب خود را از چپ به راست مالش دهید و اگر دائماً بر ایده بیرون راندن ترس از قلب خود تمرکز کنید، ترس با کمک خداوند از بین می‌رود و احساس شادی الهی را خواهید کرد که تمام وجود شما را پر می‌کند.

ترس همیشه با انسان است و رهایی از آن با تفکر در مورد خدا و احساس حضور او میسر می‌شود.

به خدا توکل کنید و در هر کاری که انجام می‌دهید، صادق باشید. مقلدان زیادی وجود دارند؛ نام خود را به فهرست بلندبالای آنها اضافه نکنید. در کاری که انجام می‌دهید، استاد شوید و آن را به روشی منحصر به فرد انجام دهید که قبلاً هیچ کس انجام نداده است. تا زمانی که میل خالصانه و اراده وجود داشته باشد، زمینه برای خلاقیت باز است. وقتی با خدا هماهنگ باشید، تمام طبیعت به شما پاسخ می‌دهد.

مردم اغلب خودشان را در اولویت قرار می‌دهند، اما ما باید به دیگران فکر کنیم و تا جایی که می‌توانیم به آنها کمک کنیم و همانطور که برای خودمان آرزوی خوبی داریم، برای آنها نیز آرزوی خوبی کنیم. وقتی این کار را با میل و از صمیم قلب انجام می‌دهیم، احساس می‌کنیم که دایره همدلی ما گسترش می‌یابد و پیوندهای محبت بین ما و دیگران عمیق‌تر و قوی‌تر می‌شود.

در محیطی با جمعیت ۱۰۰۰ نفر، اگر همه با هم دوستانه رفتار کنند، هر فرد ۹۹۹ دوست خواهد داشت، اما اگر همه در آن محیط با یکدیگر دشمن باشند، هر فرد ۹۹۹ دشمن خواهد داشت.

مهتاب و سرزمین‌های دوردست شاد
وقتی غروب فرا می‌رسد، افکارت را با مهتاب در هم بیامیزید
غم و اندوه خود را با پرتوهای آن بشویید
احساس می‌کنم نور شگفت‌انگیزی به آرامی بر بدنت پخش می‌شود
و بر فراز درختان و سرزمین‌های دوردست
در پهنه وسیع بایستید و با چشمانی آرام خیره شوید
به پرتو ماه و مناظر باشکوهی که آشکار می‌کند
به حاشیه‌های پوشیده‌ی افق درخشان نگاه کن
بگذارید افکار متفکرانه‌تان از مرزهای دیدگاه فراتر رود
به سرزمین رویاهای طلایی
تمرکز خود را از شکل‌هایی که توسط پرتوهای ماه نشان داده شده است، بردارید
به ستارگان دوردست و آسمان دوردست
سکون ابدی فراتر از اثیر زنده
جایی که همه چیز با عشق و زندگی می‌تپد
تماشای امتداد پرتوهای ماه
نه تنها روی زمین
بلکه، در هر گوشه از قلمروهای بی‌کران ذهن والای تو
عمیقاً بیندیش تا بتوانی به سرزمین‌های دوردست و شاد برسی
ابعاد آگاهی عمیق معنوی
و جهان به صورت نوری نقره‌ای دیده می‌شود
حد و مرزی ندارد و پایانی ندارد
* * *

انسان‌ها اسیر عادت‌های ناسالم هستند و این عادت‌ها دائماً در حال پرورش هستند در حالی که عادت‌های خوب می‌میرند و از بین می‌روند.

مهمانان ناخوانده جایگاه نخست را در زندگی انسان اشغال کرده‌اند، در حالی که مهمانان گرامی جز بی‌توجهی و بی‌توجهی نصیبشان نمی‌شود و با سرافکندگی و دلشکستگی از درگاهش روی برمی‌گردانند.

عادت‌های خوب باید با اعمال خوب پرورش یابند و این امر با معاشرت خوب و نوشته‌های الهام‌بخش تضمین می‌شود، زیرا تأثیر محیط قوی‌تر از اراده است.

انسان‌ها توسط مادی‌گرایی هدایت می‌شوند و نور عقل دائماً به بیرون هدایت می‌شود تا به درون. مردم اینجا و آنجا می‌دوند، اما هیچ جایی در جهان وجود ندارد که بتواند آنها را از خود و وجدانشان محافظت کند؛ لحظه‌ای تأمل در خود ضروری است.

اگر شخصی برای موفقیت دعا کند در حالی که افکارش همزمان پر از افکار شکست، هرج و مرج و بی‌تفاوتی است، مانند کسی است که کسی را به ماموریتی می‌فرستد، اما در راه مورد حمله دزدان قرار می‌گیرد. دزدانی که موفقیت یک شخص را می‌دزدند، عادت‌های بد او هستند. شخصی دعاهای خود را بدون محافظ به سوی خدا می‌فرستد و دزدان اضطراب و نگرانی قبل از رسیدن به خدا به او حمله می‌کنند. البته خدا به دعاها گوش می‌دهد زیرا او همه جا و دانای کل است، اما در شرایط خاص، دعاها مستجاب نمی‌شوند. چرا گاهی اوقات مستجاب نمی‌شوند؟ پاسخ در بذرهای منفی نهفته در خاک ذهن ناخودآگاه نهفته است. آن عادت‌های بد که در گذشته‌های دور و نزدیک شکل گرفته‌اند، به عنوان مانعی بین شخص و خدا قرار می‌گیرند. افکار مثبت باید در خاک روح کاشته شوند تا در شرایط مناسب جوانه بزنند و رشد کنند و میوه دهند. نمی‌توان صرفاً به سلامتی، رفاه و شرایط مطلوب تکیه کرد، زیرا اینها زودگذر و موقتی هستند. عاقلانه است که در قلمرو روح سرمایه‌گذاری کنیم.

نیروهای مخربی دائماً در زندگی و روح انسان در حال فعالیت هستند که از اشتباهات گذشته ناشی می‌شوند، بنابراین باید در مواجهه و برخورد با این نیروهای قدرتمند هوشیار و محتاط بود.

هر کس که برای موفقیت دعا کند و همزمان با خود فکر کند که "فکر نمی‌کنم موفق شوم"، موفق نخواهد شد. دعا باید با ایمان راسخ و قلبی فروتن اقامه شود تا نور الهی بتابد و برکات آسمانی نازل شود.

همانطور که صحبت کردن از طریق یک تلفن خراب غیرممکن است، پخش مؤثر دعاها از طریق ذهنی که تحت فشار نگرانی‌ها، اضطراب‌ها، نارضایتی‌ها و دلبستگی به چیزهای زودگذر است نیز غیرممکن است. از طریق آرامش عمیق و هماهنگی آرام با ارتعاشات تصفیه شده و سازنده، ذهن می‌تواند ترمیم و تنظیم شود، پذیرش معنوی آن تقویت شود و امکان انتقال کارآمد و مؤثر پیام‌های صمیمانه به خدا و دریافت پاسخ مبارک او را فراهم کند.

پروردگارا، در حالی که دستانم را به سینه قلاب کرده‌ام، تمام وجودم را به تو تقدیم می‌کنم و دعاهایم را با عشقی عمیق آکنده می‌کنم، عشق معصومانه‌ی کودکان را به تو ارزانی دار و کمکم کن تا نزدیکی تو را در پس کلمات دعاهایم احساس کنم. بگذار حضور تو را در تمام احساساتم حس

کنم و بفهمم که خرد تو، فهم مرا پشتیبانی می‌کند و زندگی من جرقه‌ای از نور تو و تجلی حیات جهانی توست.

معمولاً شادترین افراد هستند

خوشبختی واقعی انسان در آمادگی مداوم فرد برای یادگیری و عمل به شیوه‌ای مناسب و محترمانه نهفته است. هر چه فرد بیشتر خود را بهبود بخشد، بیشتر به پیشرفت و خوشبختی اطرافیان خود کمک می‌کند.

علت اصلی درد

ارتباط خودِ معنوی با بدن و ذهن و تحقق آن از طریق آنها، علت اصلی تمام دردها، محدودیت‌ها، قیود، کاستی‌ها و نواقص ماست. به دلیل این ارتباط، ما به اندازه درد و لذت، هیجان را نیز تجربه می‌کنیم، تا حدی که قادر به تجربه سعادت یا آگاهی الهی نیستیم.

دین، در ذات خود، شامل اجتناب دائمی از درد و رنج و دستیابی به سعادت محض یا خدا است.

همانطور که تصویر واقعی خورشید را نمی‌توان به وضوح بر روی سطح آب متلاطم دید، طبیعت حقیقی و مبارک روح معنوی (بازتاب کل روح) را نیز نمی‌توان با امواج آشفتگی و اضطراب ناشی از یکی شدن روح با حالات متغیر و متغیر بدن و ذهن، درک کرد و به ماهیت آن پی برد.

همانطور که آبِ هم زده تصویر واقعی خورشید را تحریف می‌کند، یک ذهن آشفته نیز از طریق آن همانندسازی یا تداعی، طبیعت درونیِ همواره شادِ روح را تحریف می‌کند.

در کتب حکمت شرقی آمده است:

«اگر می‌توانستی از جسم فراتر روی و بدانی که تو روحی، سعادت ابدی را تجربه می‌کردی و از هر دردی رهایی می‌یافتی.» {و بگو: «پروردگارا، دانش مرا افزون کن.»}

{و حقیقت را خواهید شناخت، و حقیقت شما را آزاد خواهد کرد}

آزادی از خودگردانی ناشی می‌شود، عادت خوب بهترین دوست است

تأثیرگذارترین سخنان معلم من، سری یوکتسوارجی، سه کلمه‌ای بود که همیشه به من تکرار می‌کرد: « ادب را بیاموز ». من واقعاً نمی‌توانم از او به خاطر این کار تشکر کنم، زیرا می‌دانم که درست رفتار کردن همیشه آسان نیست.

وقتی باید بر چیزی غلبه کنید، باید بفهمید که چرا باید بر آن غلبه کنید. نه تنها باید آن را رها کنید و از آن فاصله بگیرید، بلکه باید فکر کردن به آن را نیز از ذهن خود دور کنید و آن را از افکارتان بیرون کنید. تفکر منفی دشمنی سهمگین است که باید بر آن غلبه کرد.

اگر تمرکز خود را از آگاهی حسی به آگاهی معنوی تغییر دهید، به پیروزی خواهید رسید و شادی را برای خود به ارمغان خواهید آورد.
دستاوردها در ذهن نهفته است. باید از خود پرسید: "آیا من برده حواسم هستم یا ارباب آنها؟ آیا من از نظر آرامش غنی هستم یا از نظر معنوی فقیر؟"

نباید قربانی افراط و تفریط شد. از چیزها لذت ببرید، اما اجازه ندهید که شما را به بردگی بگیرند. آزاد باشید. مهربان، دوستانه، شاد و خوشحال باشید و در هر شرایطی ارباب خود باشید. نباید فقط برده حواس باشید، بلکه باید طبق اعتقادات صحیح عمل کنید. هر کسی که می‌خواهد از دوگانگی‌ها فراتر رود و به آگاهی کیهانی دست یابد، باید خویشتن‌دار باشد و خود را آموزش دهد تا همه چیز و همه شرایط را بدون پریشانی یا ناراحتی روانی تحمل کند.

انجام هر کاری که شخص دوست دارد آزادی نیست، بلکه سوءاستفاده از آزادی است. آزادی از پیروی از قانون خویشتن‌داری، یعنی خودانضباطی، حاصل می‌شود. آزادی واقعی یعنی انجام هر کاری که با خرد هدایت می‌شود. آزادی بدون انطباق با خدا و قوانین او ناچیز و سطحی است.

زندگی اکثر مردم تحت تأثیر امیال، احساسات، خلق و خو، عادات و تأثیرات محیطی و اجتماعی است.

وقتی عادت‌های بدنی شروع به کنترل ذهن می‌کنند، اطاعت از دستورات اراده برای بدن دشوار می‌شود. به همین دلیل است که افراد چاق حتی با وجود رژیم غذایی، برای کاهش وزن مشکل دارند. سلول‌های هوشیار عادت‌های خود را شکل داده‌اند و به سرعت به دستورات ذهن پاسخ نمی‌دهند. با این حال، اگر به درستی آموزش ببینند، با کمال میل و بدون کوچکترین تضادی با قدرت‌های ذهنی بالاتر - قدرت‌هایی که در صورت آموزش و تمرین مناسب قادر به کنترل بدن هستند - از دستورات ذهن پیروی می‌کنند.

یک عادت خوب بزرگترین دوست شماست، در حالی که یک عادت بد دشمنی در لباس مبدل است. بنابراین، باید از تکرار یک عادت یا عمل برحذر بود، زیرا تکرار، یک عمل را قبل از اینکه فرد حتی متوجه آن شود، به یک عادت تبدیل می‌کند و عادت به طبیعت دوم تبدیل می‌شود. با این حال، می‌توان آن را از طریق اعمال خوب مداوم و تفکر مثبت و خلاق تغییر داد.

نشانه‌های نظم و ثبات در همه جا

متفکران اولیه از مشاهدات خود استدلال می‌کردند که هر انسانی ترکیبی از ماده و ذهن است و در نتیجه این مشاهده به وجود دو نیروی مستقل اعتقاد داشتند: طبیعت و ذهن

سپس آنها شروع به تعجب کردند: "چرا همه چیز در طبیعت به شکلی خاص چیده شده است؟ چرا یکی از بازوهای انسان از دیگری بلندتر نیست؟ و چرا ستارگان و سیارات در فضا با هم برخورد نمی‌کنند؟ ما به هر کجا که نگاه می‌کنیم، نشانه‌هایی از نظم و ثبات را در جهان می‌بینیم."

از این مقدمه، آنها نتیجه گرفتند که ذهن و ماده نمی‌توانند از هم جدا باشند و در عین حال بر هر یک از آنها حاکمیت مطلق داشته باشند، زیرا باید یک ذهن وجود داشته باشد که همه چیز را کنترل کند.

این نتیجه گیری طبیعتاً به ایده یک خدا منجر می شود که علت و منشأ ماده و ذهن است و از طریق آنها و فراتر از آنها وجود دارد. کسی که به خرد مطلق دست می یابد، می فهمد که همه چیز در ذات خود روح است، حتی اگر آن روح در ظاهر پوشیده و از دید پنهان باشد.

کسانی که از دانش معنوی برخوردارند، نور خدا را در همه جا متجلی می‌بینند.

سوال این است: محققان چگونه توانستند آن را در وهله اول پیدا کنند؟

به عنوان اولین قدم، آنها چشمان خود را بستند تا تماس مستقیم با جهان و ماده را از بین ببرند، تا بتوانند توجه خود را کاملاً بر شناخت ذهن کیهانی که در پشت جهان و ماده نهفته است، متمرکز کنند.

آنها به طور شهودی دریافتند که نمی‌توانند حضور الهی را در طبیعت از طریق ادراکات عادی حواس پنجگانه درک کنند، بنابراین، با تمرکز عمیق و دقیق بر آن، به دنبال راهی برای احساس حضور آن در درون خود بودند.

سرانجام، آنها موفق شدند تمام درها و راه‌های حواس پنجگانه را ببندند و مسدود کنند، و موقتاً کاملاً از آگاهی مادی مستقل شوند. سپس دنیای درونی روح شروع به آشکار شدن خود بر آنها کرد و در مقابل آنها گشوده شد. برای آن دسته از افراد بزرگی که خستگی‌ناپذیر تحقیقات باطنی خود را دنبال می‌کردند، خدا سرانجام خود را آشکار کرد.

قدرت خدا را پشت تلاش‌هایتان قرار دهید

قدرت درونی خود را برای اهداف سازنده و مفید آزاد کنید، آنگاه به موفقیت‌های بیشتری دست خواهید یافت. با عزم راسخ و به کارگیری تمام عناصر موفقیت، پیش بروید. خود را با قدرت روح خلاق خود هماهنگ کنید، آنگاه با ذهن بی‌نهایت که قادر به الهام بخشیدن به شما و حل تمام مشکلات شماست، ارتباط برقرار خواهید کرد. قدرت به طور مداوم از منبع قدرتمند وجود معنوی شما به سوی شما جاری خواهد شد و شما را قادر می‌سازد تا به دستاوردها و نوآوری‌های چشمگیری در هر زمینه‌ای از زندگی دست یابید.

قبل از گرفتن هر تصمیم مهمی، آرام بنشین و از خداوند طلب کمک و رحمت کن. آنگاه متوجه خواهی شد که در پسِ قدرت تو، قدرت خدا، در پسِ ذهن تو، عقل خدا و در پسِ اراده تو، اراده خدا نهفته است. تا زمانی که خدا با تو کار می‌کند، تلاش‌هایت بیهوده نخواهد بود و شکست نخواهی خورد؛ بلکه قدرت تو چند برابر و توانایی‌هایت افزایش خواهد یافت. و هنگامی که وظایف خود را در خدمت به خدا انجام دهی، برکات او را دریافت خواهی کرد.

اگر کار شما در زندگی فروتنانه است، از آن عذرخواهی نکنید. به خود افتخار کنید که وظایفی را که خدا به شما محول کرده است، انجام می‌دهید. او می‌خواهد شما نقش خود را به بهترین شکل ممکن ایفا کنید. همه نمی‌توانند همان نقشی را که شما انجام می‌دهید، ایفا کنند. تا زمانی که برای خشنودی خدا کار کنید، تمام نیروهای کائنات برای شادی و رفاه شما هماهنگ عمل خواهند کرد.

وقتی به خدا تأکید می‌کنید که او را بیش از هر چیز دیگری می‌خواهید، خود را با اراده او همسو خواهید کرد و وقتی بی‌وقفه، صرف نظر از موانعی که سر راهتان قرار دارد، او را جستجو می‌کنید، از اراده انسانی خود به بهترین شکل استفاده می‌کنید و همچنین قانون موفقیتی را به کار می‌گیرید که برای فرزانگان باستان و همه کسانی که به موفقیت واقعی دست یافته‌اند، شناخته شده است.

قدرت مقدس کیهانی در خدمت شماست، مادامی که تلاشی خالصانه برای استفاده از آن قدرت مقدس برای دستیابی به سلامت، شادی و آرامش انجام دهید. با دستیابی به این اهداف والا، در مسیر خودشناسی به سوی خانه حقیقی خود در خداوند گام خواهید برداشت.

شادی، معیار موفقیت است

اول، باید مطمئن شوید که هدفی که می‌خواهید به آن برسید، ارزش تلاش کردن را دارد و رسیدن به آن شایسته‌ی یک موفقیت واقعی است.

موفقیت چیست؟ اگر سلامتی و ثروت دارید اما با همه (و همچنین با خودتان) مشکل دارید، زندگی شما موفق نیست. اگر شادی را پیدا نکنید، دنیا تاریک و زندگی بی‌ثمر می‌شود. وقتی پول را از دست می‌دهید، چیز کوچکی را از دست می‌دهید. وقتی سلامتی را از دست می‌دهید، چیز مهم‌تری را از دست می‌دهید. اما وقتی آرامش و آسایش را از دست می‌دهید، گرانبهاترین گنجینه‌های زندگی را از دست می‌دهید.

بنابراین، موفقیت باید با معیار شادی، با توانایی همسو شدن و هماهنگی با قوانین جهانی سنجیده شود. موفقیت با معیارهای دنیوی مانند سلامتی، مقام و قدرت سنجیده نمی‌شود. این چیزها به خودی خود شادی

نمی‌آورند، مگر اینکه به درستی استفاده شوند. برای تحقق این امر، فرد باید دارای خرد و عشق به خدا و بشریت باشد.

خداوند به شما قدرت داده است که با استفاده یا سوء استفاده از ذهن و ارادهٔ خود، خود را پاداش یا مجازات کنید. اگر از قوانین سلامت، رفاه و خرد سرپیچی کنید، ناگزیر از بیماری، فقر و جهل رنج خواهید برد. بنابراین، باید ذهن خود را تقویت کنید و از تحمل بارهای روانی و اخلاقی انباشته شده سال‌های گذشته خودداریِ کنید. آن توده‌های فرسوده را در آتش تصمیمات مبارک و فعالیت‌های سازنده فعلی خود بسوزانید و به افق‌هایِ آزادی خواهید رسید.

خوشبختی - تا حدی - به شرایط بیرونی بستگی دارد، اما در درجه اول به وضعیت روحی فرد بستگی دارد. برای شاد بودن، باید از سلامت خوب، ذهن متعادل، زندگی مرفه، شغل مناسب، قلبی سپاسگزار و بالاتر از همه، خرد و دانش خدا برخوردار بود.

عزم راسخ برای شاد بودن به شما کمک زیادی خواهد کرد. انتظار نداشته باشید شرایطتان تغییر کند، به اشتباه باور کنید که مشکلاتتان جای دیگری است. اجازه ندهید که ناراحتی به یک عادت عمیق و ریشه‌دار تبدیل شود که ترک آن دشوار است و باعث درد روانی برای خود و اطرافیانتان می‌شود.

یکی از بزرگترین نعمت‌ها برای شما و دیگران شاد و خوش‌بین بودن است. اگر شاد باشید، به همه چیز دست یافته‌اید. شادی یعنی در هماهنگی با خدا بودن، و مراقبه توانایی رسیدن به شادی را می‌دهد.

عادات ذهنی: تسریع یا تأخیر در موفقیت

عادت‌های یک فرد قدرت تسریع یا تأخیر در موفقیت او را دارند. الهامات زودگذر یا ایده‌های درخشان نیستند که مسیر زندگی او را تعیین می‌کنند، بلکه عادت‌های ذهنیِ روزانه‌ی او هستند که مسیر زندگی‌اش را تعیین می‌کنند.

عادت‌های ذهنی مانند یک آهنربای ذهنی هستند که چیزها، افراد و شرایط خاصی را به خود جذب می‌کنند. عادت‌های ذهنیِ خوب شما را قادر می‌سازد تا فرصت‌های مطلوب و سودمند را جذب کنید، در حالی که عادت‌های ذهنی بد شما را به کسانی که تمایلات دنیوی و شرایط نامطلوب دارند، نزدیک‌تر می‌کند.

شما می‌توانید با اجتناب از هر چیزی که ممکن است عادت‌های بد را تحریک یا احیا کند، بدون تمرکز مداوم روی آنها، آنها را خنثی کرده و قدرتشان را کاهش دهید. سپس، افکارِ خود را به سمت یک عادت خوب

هدایت کنید و به طور مداوم روی توسعه آن کار کنید تا زمانی که به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی شما تبدیل شود که بتوانید به آن اعتماد و تکیه کنید.

درون ما، دو نیروی متضاد در تضاد مداوم هستند: یکی ما را به انجام کاری که نباید انجام دهیم سوق می‌دهد و دیگری ما را به انجام کاری که باید انجام دهیم، حتی اگر دشوارتر به نظر برسد، الهام می‌بخشد. صدای اول صدای شر است، دومی صدای خیر یا خدا.

از طریق درس‌های سخت روزانه، به وضوح خواهید دید که عادت‌های بد، درخت آرزوهای مادی بی‌پایان را تغذیه می‌کنند، در حالی که عادت‌های خوب، درخت امیدها و آرزوهای والای معنوی را تغذیه می‌کنند.

شما باید تلاش‌های خود را بیش از پیش بر پرورش صحیح درخت معنوی مبارک متمرکز کنید تا روزی بتوانید میوه‌های خوشمزه و رسیده خودشناسی را درو کنید.

اگر بتوانید خود را از انواع عادت‌های بد رها کنید، و اگر بتوانید تمام کارهای خوب و شریف را از روی عشق به شرافت و مهربانی انجام دهید، نه به این دلیل که شر، غم و پشیمانی به همراه دارد، آنگاه روحتان رشد خواهد کرد و در مسیر پیشرفت خواهید کرد.

شما زمانی آزاد خواهید بود که با اراده و عمد عادت‌های بد خود را ترک کنید. شما تنها زمانی آزاد خواهید بود که استاد شوید، بتوانید به احساسات، افکار و اراده خود فرمان دهید تا آنچه را که باید انجام شود، حتی اگر برخلاف میل شما باشد، انجام دهند. در آن قدرت خودکنترلی و تسلط بر نفس، بذرهای آزادی ابدی نهفته است.

تاکنون به چندین ویژگی مهم موفقیت اشاره کرده‌ام: تفکر مثبت، اراده، روانکاوی، ابتکار عمل و انضباط شخصی. بسیاری از کتاب‌ها بر یک یا چند مورد از این ویژگی‌ها تأکید می‌کنند، اما از اذعان به قدرت الهی نهفته در این عوامل غافلند. همسویی با اراده الهی مهم‌ترین عنصر در دستیابی به موفقیت است.

اراده الهی نیرویی است که زمین و هر آنچه بر روی آن است و جهان و هر آنچه در آن است را به حرکت در می‌آورد. اراده خداست که ستارگان را در فضا به حرکت در می‌آورد و اراده اوست که سیارات را در مدار خود نگه می‌دارد و چرخه‌های تولد، رشد و زوال همه اشکال حیات را تنظیم می‌کند.

خاکستر اشتیاق
ای پروردگار
باشد که آتش اشتیاق من در حضور مبارک تو تا ابد شعله‌ور بماند

ای خدای محبوب من، نیلوفر عشق مرا از منجلاب فراموشی زمینی بیرون بکش و سینه‌ی یاد همیشه بیدار خود را با آن زینت بده.

در محراب آسمان‌ها، در برابر تو، ای خدای من، سجده می‌کنم.

صدایت را در عطر گل سرخ شنیدم

و من لطافت تو را در لطافت سوسن‌ها حس کردم

و در زمزمه آرزوهایم، عشق تو پاسخ بود

می‌دانم که خدا را می‌توان از طریق تفکر و ادراک یقینی شناخت، اما نه از طریق ذهنی آشفته و پریشان.

چشمانم را به روی سعادت تفکر باز خواهم کرد و خواهم دید که تمام تاریکی‌ها ناپدید شده‌اند. خود را در برکه آرامش الهی که در پشت دیوارهای تفکر پنهان است، غوطه‌ور خواهم ساخت و وجود درونی‌ام را از طریق تفکر پاک خواهم کرد تا با تأثیرات متضاد بیرونی فاسد نشود. و هر روز را با تفکر در مورد خداوند متعال آغاز خواهم کرد.

در محراب سکوت، محراب آرامش تو را کشف می‌کنم

و بر محراب صلح، شادیِ همواره تازه شونده تو را می یابم

بگذار صدای تو را بشنوم، پروردگارا، در غار مراقبه، و آنگاه شادی آسمانی ابدی را در درون خود خواهم یافت. آرامش، قلب مرا پر خواهد کرد و وجودم را فرا خواهد گرفت، چه در سکون و چه در حین کار.

هر ستاره درخشان و چشمک زن در گنبد آسمان، و هر اندیشه پاک و بکر،

هر عمل شریف و هر شاهکار زیبا، دریچه‌ای خواهد بود که از طریق آن به تو، خدای عزیزم، نگاه می‌کنم.

با تمرکز کامل ذهنی و اشتیاق بی‌پایان، آگاهی‌ام را از طریق چشم معنوی (بین ابروها) به قلمرو ابدیت خواهم فرستاد.

روحم را از اسارت تن آزاد خواهم کرد و آن را با دریای عظیم روح خواهم آمیخت.

ضرورت روانکاوی

راز دیگر موفقیت روانکاوی است. درون‌نگری آینه‌ای است که در آن می‌توانید اعماق پنهان ذهن خود را ببینید، اعماقی که در غیر این صورت از شما پنهان می‌ماند.

نقاط شکست خود را شناسایی کنید و گرایش‌ها و تمایلات خوب و بد خود را از هم جدا کنید.

از خودکاوی استفاده کنید تا بفهمید اکنون کجا هستید، چه می‌خواهید به دست آورید و چه موانعی بر سر راهتان قرار دارد. کار واقعی خود را تعریف کنید و هدف خود را در زندگی درک کنید.

تلاش کنید تا تمام ویژگی‌های یک شخصیت اصیل و شریف را در خود پرورش دهید، شخصیتی که از هوی و هوس رها شده باشد. با همسو و هماهنگ نگه داشتن ذهن خود با خدا، به سرعت، ایمن و با اطمینان در مسیر رسیدن به هدف مورد نظرتان پیشرفت خواهید کرد. هدف نهایی شما یافتن راه خود به سوی خداست. اما در این دنیا وظایف و مسئولیت‌هایی نیز وجود دارد که باید انجام دهید.

در این زمین ما همچون غریبه‌ها به نظر می‌رسیم، و تنها زمانی که خدا را دوست بداریم، برادر و خواهر می‌شویم.

اراده همراه با ابتکار به شما کمک می‌کند تا تعهدات خود را تعریف کرده و آنها را به طور کامل انجام دهید. ابتکار چیست؟ این یک توانایی خلاقانه در درون شماست: جرقه‌ای از خالق بی‌نهایت که می‌تواند به شما قدرت خلق چیزی را بدهد که هیچ کس دیگری قبلاً خلق نکرده است. این به شما انگیزه می‌دهد تا کارها را به روش‌های جدید و خلاقانه انجام دهید. دستاوردهای یک فرد با ذهن خلاق می‌تواند به اندازه یک ستاره دنباله‌دار خیره‌کننده و شگفت‌انگیز باشد. آنها با خلق چیزی که ظاهراً از هیچ چیز است، نشان می‌دهند که آنچه غیرممکن به نظر می‌رسد، در واقع ممکن است، زمانی که بشر قدرت روح خلاق والا را مهار می‌کند. ابتکار و نوآوری شما را قادر می‌سازد تا روی دو پای خود، آزاد و مستقل بایستید و از نشانه‌های موفقیت هستند.

هشدار ایده‌های موفقیت

فرض کنید تا الان شکست خورده‌اید، احمقانه است که دست از مبارزه بکشید و شکست را سرنوشت بدانید.

بهتر است در حال مبارزه بمیری تا اینکه تا زمانی که می‌توانی کارهای بیشتری انجام دهی، دست از تلاش برداری، زیرا تلاش‌های انسان حتی پس از مرگ نیز در زندگی جدید ادامه خواهد یافت.

موفقیت و شکست، پیامدهای عادلانه‌ی کارهایی هستند که در گذشته انجام داده‌اید، و همچنین کارهایی که اکنون انجام می‌دهید. بنابراین، باید افکار موفقیت‌آمیز را از تجربیات گذشته پرورش دهید و به آنها انرژی دهید تا بتوانید افکار شکست‌خورده را در زندگی فعلی خود کنترل کنید.

مشکلات و دردسرهایی که یک فرد موفق با آن مواجه می‌شود ممکن است بیشتر از مشکلات و دردسرهایی باشد که یک فرد ناموفق با آن مواجه می‌شود. با این حال، افراد موفق خود را طوری آموزش داده‌اند که ایده شکست را به طور کامل و مداوم رد کنند.

شما باید ذهن خود را از ناامیدی و یأس به پیروزی و کامیابی؛ از نگرانی به آرامش؛ از آشفتگی فکری و اضطراب به تمرکز ذهنی؛ از هرج و

مرج و آشفتگی به آرامش؛ و از آرامش به سعادت معنوی مقدس تغییر دهید. وقتی این خودشناسی را داشته باشید، هدف زندگی شما با موفقیت تاجگذاری شده و با کمک خداوند به طرز باشکوهی محقق خواهد شد.

قدرت تفکر

شما موفقیت یا شکست را بر اساس کیفیت و ماهیت تفکر معمول خود نشان می‌دهید.

کدام در زندگی شما قدرتمندتر است: افکار موفقیت یا افکار شکست؟

اگر تفکر شما عمدتاً منفی باشد، افکار مثبت گاه به گاه برای جذب موفقیت کافی نخواهند بود، اما اگر صادقانه فکر کنید، آنچه را که به دنبالش هستید پیدا خواهید کرد و به هدف خود خواهید رسید، حتی اگر احساس کنید در تاریکی احاطه شده‌اید.

تنها تو مسئول خودت هستی. در روز قیامت هیچ کس دیگری به جای تو پاسخی نخواهد داد و حساب تو را نخواهد پرداخت. کار تو در دنیا، جایی که اعمالت تو را قرار داده است (نتیجه اعمال گذشته‌ات)، فقط می‌تواند توسط یک نفر انجام شود: خود تو. و کار تو تنها زمانی موفقیت‌آمیز تلقی می‌شود که به نوعی به همنوعانت خدمت کند.

روی هیچ مشکلی مکث نکنید و مدام به آن فکر نکنید. بگذارید مسائل مدتی آرام بگیرند، شاید خودشان حل شوند. اما نگذارید آنقدر طولانی شوند که توانایی تشخیص خود را از دست بدهید. در عوض، از این دوره‌های استراحت برای تعمیق تأمل خود و رسیدن به افق‌های آرام درون خود استفاده کنید. وقتی با خودتان هماهنگ باشید، می‌توانید در مورد هر کاری که انجام می‌دهید به روشنی فکر کنید. حتی اگر افکارتان سرگردان باشند، می‌توانید آنها را جمع کنید و دوباره تنظیم کنید. این توانایی مبارک هماهنگی را می‌توان از طریق تلاش و تمرین به دست آورد.

مادر، به گفته معلم پاراماهانسا

سخنرانی که او به مناسبت روز مادر ایراد کرد

بیایید این روز را به عنوان یک اندیشه نیک برای همه مادران خوبی که فرزندان خود را با مهربانی و محبت پرورش داده‌اند، گرامی بداریم.

عشق مادری به ما داده نشده است که ما را با نرمی و بی‌تفاوتی لوس کند، بلکه برای الهام بخشیدن به لطافت در قلب‌هایمان است تا بتوانیم قلب‌های دیگران را با مهربانی نرم کنیم و روح‌های خسته را از نگرانی‌ها و محدودیت‌های دنیا آزاد کنیم. کسانی که در مصیبت و غم غرق شده‌اند و از بدبختی‌ها و سختی‌های بی‌شماری رنج می‌برند، به درک لطیف و همدلی دلسوزانه ما نیاز دارند.

من از طریق عشق عظیمم به مادرم، روشن بینی معنوی خود را دریافت کردم؛ عشق خالصانه من به مادرم دلیل اصلی عشق روزافزون من به خدا بود، زیرا این عشق مرا به جستجوی منبع خالص آن برانگیخت و من آن را در خدا، منبع همه خوبی‌ها و فضیلت‌ها، یافتم.

یک مادر مهربان‌تر و بخشنده‌تر از یک پدر است. مادر خالص‌ترین نمونه عشق بی‌قید و شرط خداست. خداوند مادران را آفرید تا عشق خود را به ما ابراز کنند، چه با دلیل و چه بی‌دلیل.

من زن را مظهر انسانی مادرانگی جهانی می‌دانم و آنچه بیش از همه در مورد او تحسین می‌کنم عشق مادرانه واقعی اوست. کسانی که زیبایی معنوی و معنای والا را در زن درک می‌کنند، با احساسات والا بیدار می‌شوند و خود را به سوی قلمروهای وسیع الهام باز می‌یابند. عشق جهانی در قلب هر کسی که به زن با قدردانی و احترام نگاه می‌کند و با او با مهربانی و احترام رفتار می‌کند، نفوذ می‌کند.

اگر خداوند عشق خود را در قلب مادران قرار نداده بود، آنها نمی‌توانستند فرزندانشان را دوست داشته باشند. با این حال، اعتبار به دلیل شیوه‌ای است که این عشق از طریق آن جریان می‌یابد. همه افراد بزرگ به مادران خود عشق زیادی نشان داده‌اند.

خانه به خاطر وجود مادر، سرشار از نور، شادی و برکت است. بیایید شعله عشق مادری را همیشه در قلب‌هایمان روشن نگه داریم.

و درود بر همه مادران پاکدامن دنیا
و به همه کسانی که با آنها با مهربانی رفتار می‌کنند
به پاس قدردانی از زحمات و تلاش های ایشان

زمزمه‌های اعماق

استاد پاراماهانسا یوگاناندا

ترجمه: محمود مسعود

من مدت‌ها در بستر آفرینش تو، گذشته، حال و آینده، درنگ کرده‌ام و من - فرزند ابدیت - احساس اضطراب و پریشانی می‌کردم. بارها و بارها تقلا کردم، اما بیهوده، تا اینکه سرانجام موفق شدم از بستری که در محاصره موانع نسبیت فریبنده بود، بپرم. تو مرا در دستان خود گرفتی و با نغمه‌های آرامش ابدی در آغوشم گرفتی. من فرزند ابدیت هستم - ابدیت تو -. و سرم را بر سینه وجود فراگیر تو می‌گذارم

نگران نباش پسرم.

در لحظه‌ای دشوار، صدایت را شنیدم که می‌گفتی: «خورشیدِ حمایتِ من، بر روشن‌ترین و تاریک‌ترین ساعات تو به یک اندازه می‌تاباند.»

پسرم، نگران نباش، بلکه ایمان داشته باش و لبخند بزن! زیرا غم، بی‌عدالتی در حق ذات مقدس روح است. بگذار نور شفابخش من از میان لبخندهای تابناک تو بدرخشد. شادی تو، پسرم، برای من شادی و رضایت به ارمغان می‌آورد.

باهات خوش بگذره

در طول زندگی‌های بی‌شمار، با تو نواخته‌ام و ملودی‌های بی‌شماری خوانده‌ام. هنوز هم هر وقت پس از قرن‌ها دوری به خانه - پیش تو - برمی‌گشتم، آغوش گرم تو را به یاد می‌آورم، لرزه‌ای از جدایی مرا فرا می‌گیرد و اینک دوباره اینجا هستم، در حضور ابدی تو، با تو می‌نوازم و می‌خندم، و ترانه‌های عشق جاودانه‌ام را برایت می‌خوانم.

نه برخلاف میل من، ای مرگ

من مانند کودکی فراری که از میان همسالانش جدا می‌شود، به زور و برخلاف میل خودم از زمین کشیده نخواهم شد. من خدا را دوست دارم و او مرا دوست دارد؛ و هنگامی که برای آخرین بار از این دنیا بروم، این نقش را در صحنه زمان به پایان رسانده‌ام - این عملی که خدا از من خواسته است به عنوان ادامه نمایش کیهانی او انجام دهم. در اجرای نقش خود در نمایش زندگی، لبخند خواهم زد و خواهم گریست: شاد از تحقق آرزوها و اندوهگین از فروپاشی امیدها. اما پس از اتمام نقشم، هر چقدر هم که دشوار و طاقت‌فرسا باشد، صحنه زمینی را با قلبی خندان ترک خواهم کرد. مدتی در آغوش مادر کیهانی خواهم آرمید و در سعادت او غوطه‌ور خواهم شد و سپس به زمین باز خواهم گشت، نه دیگر با آرزوهای قدیمی که بی‌دقت در باغ فریب کاشته شده‌اند، بلکه در پاسخ به درخواست ملایم و مهربانانه او.

لوتوس دوست داشتنی

ای پروردگار، زنبور ذهن من غرق در نیلوفر آبی قلب پرمهر توست، که از آن شهد عشق لطیف تو را می‌نوشم. این زنبور معنوی من فقط گل‌هایی را جمع می‌کند که عطر شیرین تو را می‌تراوند. من خود را از عسل لذت‌های نفسانی محروم کردم و بر فراز باغ‌های بی‌حاصل خیال پرواز کردم تا اینکه سرانجام نیلوفر آبی نور مقدس تو را یافتم. من زنبور تو بودم که در مزارع تجسم‌ها پرسه می‌زدم و عطر گل‌ها مرا به سوی تجربیات بی‌شماری

سوق می‌داد. اما اکنون از پرسه زدن دست کشیده‌ام، زیرا عطر متبرک تو عطش روح مرا فرو نشانده و اشتیاق سوزان مرا برای هر عطر یا رایحه شیرینی ارضا کرده است.

جنگل فریب شعله‌ور است

در جنگل توهم و فریب احساس تنهایی و افسردگی می‌کردم، بنابراین دسته‌هایی از انضباط شخصی را روشن کردم، اما آتش به آرامی و بدون شعله می‌سوخت. از اعماق قلبم دعا کردم و تو، ای پروردگار، به سوی من آمدی و برخی از نقاط ضعف مرا شعله‌ور کردی و شعله‌ها به سرعت در میان بوته‌های خشک و بیشه‌های خطا گسترش یافتند. سپس به بوته‌های خاردار آرزوها رسیدند و درختان سر به فلک کشیده غرور و تکبر را لمس کردند. زبانه‌های نور تو، جنگل‌های وسیع جهل مرا سوزاند و آنها را به خاکستر تبدیل کرد. تو را شکر می‌کنم، ای مشعل الهی! و باشد که بندگانت با تضرع و دعا برای کمک فوری و شفای سریع به تو روی آورند.

آهنگ اصیل تو

برای شنیدن صدای تو، فرشته نگهبان، رادیوی بینش درونی‌ام را با لمس‌های ملایم عشق کوک کرده‌ام. اغلب در مراقبه، به شیرین‌ترین ملودی‌های مقدسین تو که به تو نزدیک هستند گوش داده‌ام: به سمفونی‌های والای معنوی، به تصنیف‌های زاده‌ی قلبم، و به آهنگ دلنشین اشتیاق دیرینه‌ام برای تو. با صبر و آرامش، ساز عمیق‌ترین احساساتم را کوک کرده‌ام، و هنگامی که خواب‌آلودگی پلک‌هایم را سنگین می‌کرد و در آستانه‌ی تسلیم شدن به خواب بودم، آهنگ اصیل تو در من جاری شد. و اکنون پژواک‌های وجدآمیز ملودی‌های شاد تو را پخش می‌کنم و صدایم را به گروه کر مریدان تو می‌افزایم، تا سرودها پرشورتر شوند و اشتیاق و آرزو شدت گیرد.

در دریای روح شنا خواهم کرد

در اتحاد با تو، ای روح فراگیر، من نبض حیات کیهانی خواهم شد، در دریای ارواح شناور خواهم شد، بر امواج احساسات مقدس انسانی خواهم رقصید و همه را با شادی فرخنده خواهم پوشاند، از هیمالیای آسمانی، سیلی جهانی از آرمان‌های والا را جاری خواهم ساخت، من هر اشکی خواهم بود که برای شفقت به دیگران ریخته می‌شود، من در سکوت طلایی قدیسان و امیدهای شکوفای ذهن‌های گلگون حضور خواهم داشت، ای مؤمنِ برآورنده آرزوها!

آنگاه که جرقه‌ی جاودانه‌ی من با نور بی‌کران تو درآمیزد، در هر چشمی برق خواهم زد.

درود بر شما

زمزمه‌ها و بینش‌های جدید

در روزهای تابستانی زندگی
شهد احساسات را جمع می‌کنم
از گل‌های فضیلت‌های شیرین
در باغ‌های ارواح نیک رشد می‌کند
و عصاره تقطیر شده را در قلبم ذخیره کردم
از شکوفه‌های بلندِ بردباری
و جوانه‌های فروتنی با رایحه‌ی ملایمشان
و شکوفه‌های کمیابِ اندیشه‌های لطیف نیلوفر آبی
و هنگامی که برف‌های تجربیات سرد زمستانی بر من می‌بارند
و جدایی دردناک زمینی
من به دنبال گرما و آرامش هستم
در شهدی که در سلول قلبم ذخیره شده است
در آن سلول مقدس، در حضور تو
من اغلب زنبور الهی را پیدا می‌کنم
شیرینی آرزوهای کهنه‌ام را جرعه جرعه بنوش
احساس اطمینان، شادی و آرامش می‌کنم
من آبشارهای سعادت خواهم بود
شادی من در جریانی پیوسته طنین‌انداز می‌شود
جایی که سیل عظیم آن را با خود می‌برد
بار سنگین غم‌ها و نگرانی‌های دیگران
با سرعتی باورنکردنی خواهم دوید
بر فراز فضاهای بی‌پایان
از جان‌های رنج‌کشیده
برای از بین بردن ترس‌هایش
و مشکلاتش را برطرف خواهم کرد
من همچون آذرخشی خواهم بود
در تاریک‌ترین شب
برای اینکه عالی به نظر برسید
زیبایی تو، از زمان‌های قدیم پنهان بوده است

پشت تاریکی چشمان نابینا
من پرتوهای تابناک ماه خواهم بود
زدودن تاریکی از چهره زمین
من پرتوهای نور خواهم بود
ای برطرف کننده تاریکی پنهان
در زوایای اندیشه بشری
به لطف تو، ای پروردگار
سیلاشی، درخشش ناگهانی خرد
اشتباهاتی که در طول اعصار و قرون انباشته شده‌اند
رضایتی که عشق در روح ایجاد می‌کند، در خودِ احساس نهفته نیست.
بلکه در شادی‌ای که آن احساس به ارمغان می‌آورد
زیرا عشق شادی می‌آورد
ما عشق را دوست داریم زیرا به ما شادی بیکران می‌دهد
عشق هدف نیست؛ شادی هدف است
خداوند سعادت ابدی و تجدیدشونده است
و طبیعت روح نیز چنین است، به همین دلیل عارفان سرود می‌خواندند
کسانی که این حقیقت را تجربه کرده‌اند و آن لذت معنوی را چشیده‌اند:
«از شادی آمده‌ایم، در شادی زندگی می‌کنیم و هستی ما شناور است»
و به سوی شادی کیهانی باز خواهیم گشت، تا روزی در آن سعادت ذوب شویم.
تمام احساسات شریف مانند عشق و شفقت
شجاعت، فداکاری و فروتنی بدون شادی بی‌معنی هستند
شادی به معنای وجد و سرور است و جلوه‌ای از شادی والا محسوب می‌شود
یا بزرگترین رضایت
{و پروردگارت به تو عطا خواهد کرد و خشنود خواهی شد} {شاد و مسرور باش}
اگرچه شادی ممکن است در نتیجه شرایط خاص بیرونی ایجاد شود
اما در ذات خالص خود، مقید به شرایط نیست
اغلب بدون شرایط مادی ظاهر می‌شود
بعضی وقت‌ها ممکن است صبح‌ها از خواب بیدار شوید
احساس می‌کنی داری از خوشحالی پرواز می‌کنی
و وقتی در آرامش مراقبه می‌نشینی، شادی در درونت می‌تپد

بدون اینکه هیچ زنگ خطر خارجی او را بیدار کند
این شادی روح است که بی‌نظیر است
اما وقتی شادی به شرایط خاصی مرتبط باشد
از همان شرایط ناشی نمی‌شود
در واقع، آن شرایط به عنوان وسیله‌ای برای تجربه شادی عمل می‌کردند
آنچه در اصل در روح پنهان بود، مانند کلنگ در خاک روح کندم
و چشمه ای از شادی از مخزن خوشبختی پنهان در درون انسان جاری شد
بنابراین، در تجربه انسانی، معمولاً این نیاز پیش می‌آید
به برخی رویدادها تا آن شادی پنهان در اعماق وجود را آشکار کنند
عشق نیز از طبیعت روح است، اما به شادی وابسته است.
عشقی بدون شادی وجود ندارد
آیا می‌توان عشق را بدون شادی تصور کرد؟ قطعاً نه.
وقتی از دردی که عشق یک طرفه به همراه دارد صحبت می‌کنیم
ما از آرزویی حرف می‌زنیم که برآورده نشده است
اما تجربه واقعی عشق همیشه با شادی همراه است
ذهن من زنبور عسل است، پرواز می‌کند
به باغ خلوت قلبم
کسی که نسیم عشق من او را به خود می‌ترساند
مزین به مرواریدهای شبنم، شیرینی تو
من برای تو سوسن‌های زیبایی پرورش داده‌ام
از تبعیض معنوی
و نرگس‌های زرد
تا اشک‌های توبه‌ام را جذب کند
و بنفشه‌های ظریف، رؤیای فروتنی
و قلبم به روی ادراکات روح گشوده است
درختان افکارم را به تو تقدیم می‌کنم
میوه‌های لذیذ دعاهای معطر
با دستان فروتنی که از شاخه‌های لطیف و شبنم‌زده ساخته شده‌اند
و در باغچه قلبم
افکارم مثل زنبوری دور سرم وزوز می‌کنند
سرمست از شهد ناب تقدیمی برای تو
تمام دنیا معنی واقعی کلمه "عشق" را فراموش کرده است

عشق مورد سوءاستفاده قرار گرفته و قلبش توسط افراد زیادی تکه تکه شده است، به طوری که دیگر فقط تعداد انگشت شماری از مردم معنای عشق را می‌دانند.

همانطور که در هر قسمت زیتون روغن یافت می‌شود، عشق نیز در هر گوشه‌ای از خلقت نفوذ می‌کند. اما تعریف عشق بسیار دشوار است، به همان دلیلی که کلمات نمی‌توانند طعم پرتقال را توصیف کنند؛ باید میوه را چشید تا طعم آن را فهمید. همین امر در مورد عشق نیز صدق می‌کند.

همه شما به نوعی عشق را در قلب خود تجربه کرده‌اید و بنابراین تصوری از ماهیت آن دارید، اما مردم به طور کلی نمی‌دانند چگونه عشق را پرورش دهند، خالص کنند و گسترش دهند تا به عشق الهی برسند.

در آغاز زندگی، جرقه‌ای از عشق الهی در بیشتر قلب‌ها وجود دارد، اما معمولاً از بین می‌رود زیرا فرد نمی‌داند چگونه آن را پرورش دهد.

بیشتر مردم معتقدند نیازی به تحلیل ماهیت عشق نیست. آنها عشق را احساسی می‌دانند که نسبت به اقوام، دوستان و دیگران که به شدت به آنها جذب می‌شوند، تجربه می‌کنند. اما عشق چیزی فراتر از این است.

تنها راهی که می‌توانم عشق واقعی را توصیف کنم، توصیف اثر آن است. کاش کسی می‌توانست حتی ذره‌ای از عشق الهی را احساس کند.

او غرق در شادی و سروری بود که از توان مهار کردنش خارج بود

ما باید در انجام کارهای نیک و تلاش برای کمک به دیگران قوی باشیم.
کسی که فقط به خود و خانواده‌اش اهمیت می‌دهد، خوشبختی زیادی نخواهد یافت و اگر به کسی که ممکن است رنج بکشد فکر نکند، خود را از شادی‌ای که با دراز کردن دست یاری به سوی نیازمندان در روحش ایجاد می‌شود، محروم می‌کند. در نتیجه، ظرف خوشبختی‌اش کوچک و محتویاتش ناقص خواهد ماند.

پول برای من یک معنی دارد: استفاده از آن برای انجام کارهای خوب و کمک به دیگران

کسانی که صادق، راستگو و مایل به دوستی با شما از روی احترام به شما و نه برای هیچ هدف دیگری هستند، در این دنیا کم هستند.

این دوستان وفادار شادی جهان هستند و دوستی واقعی از هر ثروتی در این دنیا بزرگتر است.

کسی که در رفتار خود با مردم صادق باشد، خدا را خواهد یافت و کسی که عشق را در قلب خود جای داده باشد، دیگران را به راستی خواهد شناخت، همانطور که کسی از پشت شیشه شفاف می‌بیند و آنچه را که در درون است درک می‌کند. این نوع شناخت دیگران از عشق به خدا و دوست داشتن دیگران با همان عشق حاصل می‌شود.

میلیون‌ها نفر مجذوب شگفتی‌های ذهن ناخودآگاه هستند که در طول خواب آشکار می‌شوند، اما در حالت والاتر، می‌توانید آنچه را که می‌خواهید نه از طریق تخیل، بلکه از طریق واقعیت ببینید یا بدانید.

می‌توانم روی این صندلی بنشینم و ذهنم را به هر جایی معطوف کنم و دقیقاً ببینم در آن مکان چه اتفاقی می‌افتد.

گاهی مریدان در ناخودآگاه زندگی می‌کنند و گاهی به آگاهی والاتر صعود می‌کنند و تعداد کمی از برگزیدگان هستند که می‌توانند از آگاهی والاتر فراتر روند و به آگاهی کیهانی دست یابند: قلمرو روح الهی که هیچ منشأ یا علتی ندارد.

در حالت آگاهی معنوی خالص، سالک نیازی به تصور قبلی چیزها برای تجربه آنها ندارد. وقتی آنها با آگاهی کیهانی متحد می‌شوند، آگاهی آنها گسترش می‌یابد و با هر اتم وجود ادغام می‌شود و آنها از کل جهان و همه موجودات آگاه می‌شوند. این تجربه، امتدادی از آگاهی بی‌پایان است.

هر کس که آن آگاهی را تجربه کند، احساس می‌کند که در الیاف علف و قله‌های کوه وجود دارد و هر سلول بدن خود و هر اتم فضا را حس می‌کند.

آیا گمان می‌کنی که جسم کوچکی هستی، در حالی که جهان بزرگتری در تو جای دارد؟!

اما آگاهی کیهانی فراتر از آن نیز قرار دارد. وقتی جوینده بتواند حضور خود را در تمام هستی حس کند، سعادت بی‌نهایت و بزرگترین عشق الهی را تجربه می‌کند.

{و حواس من با عشق تو مشغول است، همانطور که تمام وجود من از زیبایی تو سرشار است}

با حضور فراگیر آگاهی الهی متحد می‌شود

پس به خدا گمان نیک داشته باش و به لطف او امیدوار باش و از رسیدن به هدفت ناامید مشو!

انسان نمی‌تواند صرفاً با این فکر که به روشن‌بینی معنوی دست یافته است، با خدا باشد.

خودسازی و تهذیب اخلاق از الزامات اساسی برای رسیدن به مراتب بالاتر است

تفاوت زیادی بین شناخت خدا به شیوه‌ای ممکن و شناخت خدا به شیوه‌ای حقیقی وجود دارد. شناخت او تنها از طریق فروتنی، خرد، اخلاص، فضیلت و اشتیاق قلبی امکان‌پذیر است.

انسان فروتن کسی است که خدا را می‌شناسد و خدا او را می‌شناسد.

کسانی که عمیقاً در آگاهیِ کیهانی کاوش می‌کنند، به طور طبیعی توانایی‌های معنوی خارق‌العاده‌ای را در خود پرورش می‌دهند و بر نیروهای طبیعیِ کنترلِ پیدا می‌کنند. با این حال، هیچ کس که به آگاهیِ الهی واقعی دست می‌یابد، بدون خرد و تدبیر، از قدرت‌های خود برای فخرفروشیِ و خودنمایی استفاده نمی‌کند.

انسان‌های خردمند می‌دانند که خداوند یگانه عامل هستی است و با فروتنی، مواهب خارق‌العاده‌ای را که به آنها ارزانی داشته است، به او بازمی‌گردانند.

آیا هر چیزی که در هستی وجود دارد معجزه نیست؟ و آیا انسان، صرفاً به واسطه وجودش، نیز یک معجزه نیست؟

اگر انسان‌ها از تمام شگفتی‌هایی که خداوند آفریده است راضی نیستند، چرا قدیسان باید معجزات بیشتری انجام دهند؟

اولیای صالح خدا کاری را انجام نمی‌دهند مگر اینکه خدا از آنها بخواهد، و گاهی به دلایلی که مبهم و فهم آن دشوار است

با یک مثال توضیح می‌دهم که چگونه آگاهی برتر با آگاهی ناخودآگاه متفاوت است.

هوشیاری بالاتر حالتی است که در آن می‌توانید - در حالت بیداری و خواب و کاملاً هوشیار - هر حسی را با اراده و بدون هیچ محرک خارجی در بدن القا کنید.

در قلمرو تخیل ناخودآگاه (در دنیای رویاها)، می‌توانید یک فنجان شیر داغ بنوشید

اما این آزمایش بر شما تحمیل می‌شود، در آگاهیِ بالاتر، با این حال، می‌توانید همان چیز یا هر چیز دیگری را آگاهانه و عمداً تجربه کنید.

ممکن است جاده طولانی به نظر برسد، اما سفری هزار مایلی با یک قدم آغاز می‌شود و تا زمانی که خوشبین باشیم، هیچ مانعی نمی‌تواند مانع رسیدن به هدف مورد نظر شود.

من هنوز زندگی‌های گذشته را به یاد دارم
آنجا بود که تو را جستجو کردم
و شب‌های زیادی را به یاد می‌آورم
مزین به ستاره‌های چشمک‌زن
و مناظر سپیده دم
آن که معصومیتی شبنم‌آلود دارد
و ساعات گرگ و میشِ هماهنگ
با ریتم زنگوله‌های گله
و سال‌های پر از جواهراتِ

با شکوفه‌ها و گل‌های بهاری
نسیم‌های تابستانی
بارانی‌های شفاف
خوشه‌های یخی الماس
در زمستان
آه، چقدر منتظر آمدنت بودم
با قلبی که از شادی می‌رقصد
نزدیک است که روحم از شدت اشتیاق برای تو به پرواز درآید!

هر شب، در طول خواب آرام و راحتمان، از چشیدن طعم آرامش و شادی لذت می‌بریم.

وقتی به خواب عمیقی فرو می‌رویم، خداوند ما را در آگاهی والا و آرامی قرار می‌دهد که در آن تمام ترس‌ها و نگرانی‌های این هستی را فراموش می‌کنیم.

در مراقبه می‌توانیم آن حالت روانی فرخنده را حتی در ساعات بیداری تجربه کنیم و طعم آرامش را از سطوح دیگر بچشیم.

وقتی شادی الهی نازل می‌شود، تنفس من آرام می‌شود و روحم اوج می‌گیرد و سعادت هزاران خواب را همزمان تجربه می‌کنم، با این حال حواس معمولی‌ام را از دست نمی‌دهم. این تجربه کیهانی مختص کسانی است که عمیقاً در پی دستیابی به بالاترین حالت آگاهی هستند.

وقتی وجود کسی سرشار از وجد و سرور عظیم الهی است، بدن کاملاً ساکن می‌شود، نفس از جریان باز می‌ایستد، افکار آرام می‌شوند و حتی به تدریج محو می‌شوند. مراقبه‌گر واقعیت روح خود و نزدیکی‌اش به خالق را احساس می‌کند، بنابراین از سرور الهی می‌نوشد و وجد و سروری را می‌چشد که هزار پیمانه شراب نمی‌تواند فراهم کند.

یک فرد معمولی در مرز بین بیداری و خواب احساس خواب‌آلودگی می‌کند و برای مدت کوتاهی احساس تندرستی می‌کند، اما این احساس به سرعت با فرو رفتن در خواب عمیق از بین می‌رود. خواب به معنای از دست دادن کامل هوشیاری نیست، زیرا در هنگام بیداری، شما می‌دانید که آیا خوابتان آرامش‌بخش بوده است یا خیر.

حالت‌های خواب زیادی وجود دارد - برخی سبک، برخی عمیق - اما تجربیات معنوی که فرد در حالت هوشیاری با خدا دارد، از بزرگترین سعادت خواب یا چرت (خواب آلودگی یا خوابی که قبل از خوابیدن است) نشاط آورتر و طراوت بخش تر است.

(حتی اگر به اندازه شنوایی و بینایی‌ام برایم مهم نباشی)
چشمانم چیزی ندید و گوش‌هایم چیزی نشنید

زیرا تو برای پلک‌های من از خواب شیرین‌تر هستی
و برای قلبم شیرین‌تر از امنیت است
در ورای اسرار و رموز خواب، این شادی‌های مقدس نهفته است

ما نمی‌تونیم همه رو راضی کنیم چون این غیرممکنه. من سعی می‌کنم کسی رو ناراحت نکنم. من تمام تلاشم رو می‌کنم.

این تمام کاریه که می‌تونم انجام بدم

ما باید ابتدا رضایت خدا را بطلبیم. تنها هدف من خشنود کردن خداست. من از دستانم برای دعا کردن فروتنانه در پیشگاه او، از پاهایم برای جستجوی او در همه جا و از ذهنم برای فکر کردن به او و تأمل در شگفتی‌هایش استفاده می‌کنم.

خدا باید جایگاه اول را در قلب ما داشته باشد تا بتوانیم او را به عنوان آرامش، عشق، درک، مهربانی، شفقت و خرد احساس کنیم.

این، و نه چیز دیگری، چیزی است که من شاهد آن بوده‌ام و در مورد آن صحبت می‌کنم. علاوه بر تفکر، باید معاشرت خوبی داشته باشید.

ما نباید دنبال مردم بدویم، بلکه باید دنبال خدا بدویم

اگر این ایده‌ها را مفید یافتید، آنها را نعمتی از جانب خدا بدانید، زیرا تمام اعتبار از آن اوست.

به دیگران هم در موردش بگو؛ شاید آنها هم در آن چیزی را که تو می‌بینی، بیابند. نباید فراموش کنیم که هر روز، تا جایی که می‌توانیم، به نیازمندان کمک کنیم. تا زمانی که پولی در جیبم باشد، از بخشش دست نخواهم کشید، زیرا منبع پایان‌ناپذیر و بی‌پایان من خداست.

ما باید خدا را آنگونه که بزرگان شناختند، بشناسیم. این امر از طریق تفکر و تلاش شخصی امکان‌پذیر است.

یک بار داشتم بیرون از صومعه قدم می‌زدم و به معلم بزرگم، سری یوکتیشوار، که چند سال پیش فوت کرده بود، فکر می‌کردم.

من اشتیاق شدیدی نسبت به او احساس کردم و از اینکه او با من نبود تا از زیبایی و فضای صومعه لذت ببرم، غمگین شدم. ناگهان او از آسمان بر من ظاهر شد و گفت:

«فکر می‌کنی فقط خودت از این جای قشنگ لذت می‌بری؟ منم مثل تو دارم لذت می‌برم!»

جوینده‌ای که آرزوی اتحاد با خدا را دارد، باید از طریق تمرین روزانه مراقبه و عشق به او تلاش کند.

و همه را با آن عشق دوست داشته باش

این تنها راه برای جلوگیری از جنگ است. همکاری معنوی ضروری است، زیرا بدون معنویت واقعی هیچ شادی فردی یا جهانی وجود ندارد.

هماهنگی مقدس تنها راه حل برای همه مشکلات جسمی، مالی، زناشویی، اخلاقی و معنوی است.

شادی از احساس نزدیکی به خدا ناشی می‌شود. بشریت خود را پشت میله‌های جهل زندانی کرده است و زمان آن رسیده است که از این زندان تحقیرآمیز رهایی یابد. ذهن باید همیشه به سمت خدا باشد، صرف نظر از شرایط.

آنگاه آرامش و شادی عظیمی را احساس خواهی کرد

کسانی که مشتاق خدا هستند، وجود خود را وقف او می‌کنند، یکدیگر را تشویق و راهنمایی می‌کنند و پیوسته به یاد خدا هستند، سعادتمندان دنیا و برندگان سعادت آخرتند.

هر آنچه در هستی است، ارتعاشی موج‌مانند است که توسط ذهن خدا هدایت می‌شود. این ارتعاش هوشمند، روح القدس یا روح امین است که می‌توان از طریق دعا و مراقبه با او ارتباط برقرار کرد.

در سکوت روحت و در بیشه تمرکز ذهنی‌ات، پایانی برای داستان عشق با مطلقِ بی‌نهایت وجود ندارد.

اما اگر اول دنبال پول باشیم، رسیدن به خدا دشوار است

ما باید خدا را بخش جدایی‌ناپذیر زندگی خود قرار دهیم، آنگاه هر آنچه را که در این زندگی نیاز داریم، خواهیم داشت.

هر که در دل خود برای خدا جایگاهی پایدار قرار دهد، خداوند نصیبش را از خوبی‌های زمین و آسمان فراوان می‌کند و افق‌های وسیعی را در برابرش می‌گشاید که در آنها خورشیدهای حکمت می‌درخشند و راهش را روشن می‌کنند و تاریکی‌های پیرامونش را می‌زدایند.

خدا معشوق ابدی است، و برای انسان هیچ سعادتی نیست مگر اینکه خدا را همانطور که - حداقل - عزیزترین عزیزانش را دوست دارد، دوست بدارد، زیرا بدون خدا ما نه ماهیت عشق را خواهیم شناخت و نه طعم آن را خواهیم چشید.

ما باید یاد بگیریم که از اراده خود استفاده کنیم و ذهن خود را متمرکز کنیم تا با تمام وجود خدا را جستجو کنیم.

اعمال انسان توسط امیال و خواسته‌هایش تعیین می‌شوند، و این عادت‌ها همیشه او را مجبور به انجام کاری می‌کنند که نمی‌خواهد انجام دهد.

حقیقتاً، انسان بدترین دشمن خودش است، هرچند خودش متوجه نیست. او نمی‌داند چگونه آرام بنشیند یا برای خدا وقت بگذارد، با این حال انتظار دارد به خوشبختی برسد و ورود فوری خود را به بهشت تضمین کند!

تجربه مقدس را نمی‌توان صرفاً با خواندن کتاب یا گوش دادن به موعظه‌ها به دست آورد.

یا صرفاً انجام کارهای نیک. همه اینها بدون شک مفید هستند، اما کافی نیستند. ارتباط با خدا نیاز به تمرکز دقیق و تأمل عمیق دارد.

زندگی یک رویای بزرگ است

تصور کنید! دهه‌ها بعد، وجود ما یک رویا خواهد بود، و هر کاری که اکنون انجام می‌دهیم بخشی از آن رویا خواهد بود.

حتی بزرگترین چهره‌های بشریت نیز به خیالاتی از آگاهی بشری تبدیل شده‌اند، اما آن چهره‌های بزرگ به هدف نهایی خود دست یافتند، زیرا به بالاترین سطح رسیدند و با آگاهی زنده و هوشیار از هر آنچه اتفاق می‌افتد، در روح خود زنده می‌مانند، زیرا آنها در آگاهی الهی متحد هستند.

هر کسی که سعی کند از طریق ایده‌ها و آموزه‌هایشان با آنها هماهنگ شود، ناگزیر حضورشان را احساس خواهد کرد، برکاتشان را جذب خواهد کرد و در اعماق وجودش خواهد دانست که در واقع با آنها در ارتباط است.

زندگی یک رویای بزرگ است، با این حال، وقتی کسی به بدن خود نگاه می‌کند و آن را سرشار از زندگی می‌بیند، به واقعیت این رویا اعتقاد راسخ پیدا می‌کند. او معتقد است که برای شاد بودن باید این یا آن چیز را به دست آورد.

اما مهم نیست چند تا از آرزوهایش را برآورده کند، از طریق آنها به خوشبختی نخواهد رسید. هر چه انسان بیشتر به دست آورد، آرزوهای بیشتری دارد. اگر کسی می‌خواهد در آسایش، آرامش و رضایت درونی زندگی کند، باید آرزوها را پالایش دهد و زندگی را ساده‌تر کند.

کتاب مقدس می‌گوید کسی که آرزوهایش همیشه به سمت درون (به سمت روحش) جریان دارد، فردی با آرامش درونی بالاست. از این نظر، آنها مانند دریا هستند که هرگز تغییر نمی‌کند یا کم نمی‌شود، بلکه پر از آبی است که بی‌وقفه به درون آن جاری می‌شود. اما کسی که در مخزن آرامش خود سوراخ‌هایی از آرزوها ایجاد می‌کند و اجازه می‌دهد آب‌های حیاتی نشت کنند و هدر بروند، چیزی از آرامش معنوی و شادی درونی نمی‌داند.

ما به راهنمایی کسانی نیاز داریم که خدا را می‌شناسند، کسانی که توانایی ارتباط با او را دارند و آگاهانه حضور او را احساس می‌کنند.

پیامبران از ما خواسته‌اند که خدا را در آرامش درونی جستجو کنیم
در خلوت روح، جایی که روح وفادار و شادی والای معنوی ساکن است
روشنفکران نیز از این ایده‌ها حمایت می‌کنند
آنها بر اهمیت تفکر عمیق تأکید دارند
برای درک خود برتر در اعماق روح

من نمی‌خواهم مردم فکر کنند که می‌توانند صرفاً با گوش دادن به دیگران یا خواندن کتاب‌ها دانش کسب کنند. آنها باید آنچه را که می‌خوانند و می‌شنوند به کار گیرند.

رفتن به عبادتگاه‌ها بهتر از پرحرفی‌های بی‌فایده است

اما حتی در عبادتگاه‌ها، انسان باید حضور خدا را در قلب خود لمس و احساس کند.

طغیان‌های احساسی و تحلیل‌های عقلانی نمی‌توانند آن دانش الهی را که روح ما مشتاق کسب آن است، به ما بدهند.

وقتی خود را به خدا بسپاریم و با خواسته‌های خودخواهانه خداحافظی کنیم و وقتی مطمئن باشیم که خدا همیشه با ماست

در روح ما ساکن می‌شود و ما را با افکار و احساسات خوب و والا الهام می‌بخشد. ما شادی و آزادی را خواهیم داشت و شاهد طلوع خورشید خرد در افق روح خواهیم بود.

موشی که ببر شد

به روایت حکیم پاراماهانسا یوگاناندا

مدت‌ها پیش، در اعماق جنگلی، صومعه‌ای زندگی می‌کرد که مرد مقدسی که خدا را می‌شناخت در آن ساکن بود. این مرد متبرک دارای خرد و قدرت‌های ماوراءالطبیعه زیادی بود و هیچ‌کس جز یک موش کوچک و اهلی در نزدیکی او زندگی نمی‌کرد.

بسیاری از مریدان و دیگران که آرزوی دیدن قدیس را داشتند، با وجود حضور ببرهای درنده و سایر حیوانات وحشی، جرأت می‌کردند به دیدار او بروند، زیرا عشق آنها به او آنها را مجذوب خود کرده بود. آنها گل و میوه به عنوان پیشکش می‌آوردند. همه کسانی که به دیدار قدیس می‌رفتند از پیوند نزدیک بین او و موش شگفت‌زده می‌شدند و خرده‌های نان را به سمت موش اهلی قدیس پرتاب می‌کردند.

روزی، در حالی که گروهی از مریدان در خلوتگاه استادشان به دیدارش رفته بودند، گربه‌ای موشی را تعقیب کرد که فریاد زنان به پای مرد فرزانه آمد و پناه خواست. در همان لحظه، در برابر چشمان شگفت‌زده‌ی مریدان، قدیس موش وحشت‌زده را به گربه‌ای بزرگ و درنده تبدیل کرد! به طرز معجزه‌آسایی، موش اکنون آزادانه در میان گربه‌ها می‌چرخید و بدون هیچ آسیبی پرسه می‌زد. او از این دگرگونی بسیار خوشحال بود و تنها چیزی که آرامش او را بر هم می‌زد، زمزمه‌ی مریدان بود که با چشمک زدن و اشاره به او می‌گفتند: «گربه‌ای از نسل موش»

مدتی بعد، همان شاگردان دوباره به ملاقات استادشان رفتند و دسته‌ای از گرگ‌ها در حال تعقیب موش-گربه بودند که با صدای بلند میو میو

می‌کرد و التماس می‌کرد که در پای قدیس پناه بگیرد. قدیس به او گفت: «گرگ شو.» شاگردان شگفت‌زده فوراً دیدند که موش-گربه درست جلوی چشمانشان به گرگ تبدیل شد. گرگ‌ها نیز از این تبدیل آنی طعمه خود شگفت‌زده شدند، اما ناامید شدند و گرسنه برگشتند. سرانجام، موش-گرگ آزادانه با گرگ‌های دیگر پرسه می‌زد، با آنها غذا می‌خورد و به حیوانات کوچکتر نگاه می‌کرد.

در موقعیتی دیگر، همان دانش‌آموزانی که شاهد دو معجزه قبلی بودند، در اواسط درس با معلم خود مشغول درس خواندن بودند که با دیدن یک ببر بنگال عظیم‌الجثه که موش-گرگ را تعقیب می‌کرد، جا خوردند. موش-گرگ، طبق معمول، با تمام سرعت به سمت معلم می‌دوید و به دنبال پناهگاه می‌گشت. معلم، بار دیگر با استفاده از قدرت‌های معجزه‌آسای خود، ببر را در مسیرش متوقف کرد و خطاب به گرگ رام خود گفت: «موش عزیزم، حماقت من است که از این لحظه به بعد از تو در برابر دشمنانت محافظت کنم، می‌خواهم که تو به یک ببر تبدیل شوی.» به محض اینکه دانش‌آموزان آرام شدند، شروع به خندیدن کردند و به یکدیگر گفتند: «خدای من! به ببر درنده قدیس نگاه کنید! این فقط یک موش است که قدیس آن را به یک ببر تبدیل کرده است!»

با گذشت زمان، بازدیدکنندگان از صومعه متوجه شدند که ببر ترسناکی که از آنجا محافظت می‌کرد، در واقع فقط یک موش کوچک بود که معلم او را به مقام ببر ارتقا داده بود. دانش‌آموزان بزرگتر به تازه‌واردان صومعه اطمینان می‌دادند و به آنها می‌گفتند: «از ببر نترسید، این در واقع یک ببر نیست، بلکه موشی است که معلم تصویر ببر را به او داده است.»

این موش قلدر بالاخره از تحقیر عمومی خسته شد و با خود فکر کرد: «آه، اگر می‌توانستم خودِ قدیس را بکشم، از شر علت بدبختی‌ام خلاص می‌شدم.»

به محض اینکه این فکر از ذهنش گذشت، به مرد فرزانه حمله کرد و قصد کشتن او را داشت. اما مرد فرزانه در کمین او بود، زیرا روند فکریِ او را دنبال کرده و از نیاتش آگاه بود، بنابراین فوراً فهمید که در ذهن ببر نافرمان خود چه می‌گذرد، و بر سر او فریاد زد و گفت: «به همان شکلی که بودی برگرد.»

و همین اتفاق هم افتاد، چون در یک چشم به هم زدن ببر مغرور دوباره به یک موش وحشت زده تبدیل شد!

همه پول بیشتری از دیگری می‌خواهند و وقتی آن را به دست می‌آورند، ناراضی می‌مانند زیرا متوجه می‌شوند که شخص دیگری از آنها ثروتمندتر است.

مردم در مارپیچی از بدبختی که خود ساخته و آفریده آرزوهایشان است، زندگی می‌کنند.

ما باید به داشته‌هایمان قانع باشیم، زیرا مادیات خوشبختی نمی‌آورند، بلکه اغلب نگرانی‌های انسان را چند برابر می‌کنند و اضطراب و دلهره او را افزایش می‌دهند.

راه رسیدن به خدا ساده‌ترین و آسان‌ترین راه است، اما با وجود آیین‌ها و تشریفات مذهبی فراوان، کمتر کسی آن را طی می‌کند.

بهتر است دل‌هایمان را به خدا معطوف کنیم و از او آنچه را که برای ما بهترین و ماندگارترین است، بخواهیم.

در حقیقت، خدا منتظر ماست زیرا می‌خواهد ما را از شر و خطر دور نگه دارد. او می‌خواهد ما در قلب و ذهنمان با او باشیم زیرا کالاهای ارزان این دنیا نمی‌توانند اشتیاق انسان را برآورده کنند یا خلأ معنوی را پر کنند.

آنچه در اعماق وجودش احساس می‌کند

خدا دائماً با ما صحبت می‌کند، اما کمتر کسی صدای او را می‌شنود

آن صدای آرامِ اغلب در هیاهوی افکارِ پرسروصدا و آرزوهای آشکار غرق می‌شود.

اما وقتی افکار فروکش می‌کنند و آرزوها آرام می‌شوند، صدای خدا را به وضوح می‌شنویم، هرچند خاموش و ضعیف باشد.

به راستی، خداوند هر کاری برای کمک به بشریت انجام می‌دهد؛ او درها را به روی آنها می‌گشاید و راه‌هایشان را روشن می‌کند.

تا جای گام‌های خود را ببیند، مبادا بلغزد یا پایش بلغزد، ولی بیشتر مردم این حقیقت را درک نمی‌کنند.

جهان به طور کلی به دلیل خواسته‌های خودخواهانه و حریصانه که جنگ‌ها را ایجاد می‌کنند، در سردرگمی و هرج و مرج فرو رفته است. هیچ چیز دیگری جنگ ایجاد نمی‌کند.

بزرگترین قهرمان در نبرد زندگی کسی است که بر نفس خود غلبه می‌کند و بر هوس‌هایش چیره می‌شود.

پول، شهرت، آرزوها و هر چیزی که با این اصل در تضاد باشد، برای آرامش و شادی ما مضر است.

اگر مردم یاد می‌گرفتند که همیشه به ارزش‌های واقعی زندگی فکر کنند، به شادی‌ای که به دنبالش هستند، دست می‌یافتند.

اما آنها از نیت خود منحرف می‌شوند و در جریان خواسته‌های دنیوی غرق می‌شوند.

دریافته‌ام که هیچ وسوسه‌ای نمی‌تواند مرا از مسیری که انتخاب کرده‌ام و راهی که برای خود برگزیده‌ام، منحرف کند.

من می‌توانم هزاران نفر را با قدرتی که خدا به من داده است، مسحور کنم، اما این روش برای من مضر خواهد بود.
در هر صورت، من نمی‌خواهم هزاران نفر را مجذوب خود کنم و ذهن آنها را تسخیر کنم.
من فقط دوست دارم شاگردان صادقی را ببینم که ریشه‌هایشان در خدا محکم است.
کسانی که خدا را دوست دارند، از این افکار لذت خواهند برد، و کسانی که شور و شوقشان پایدار است، برکات خدا را احساس خواهند کرد.
حضور او از طریق این آموزه‌ها آشکار است
برای انسان غیرممکن است که خدا را فریب دهد زیرا او مستقیماً پشت افکارِ اوست و می‌داند در ذهن او چه می‌گذرد و چه می‌خواهد.
وقتیِ او از دنیا دست بکشد و خواهان هماهنگی معنوی باشد، خدا به سوی او خواهد آمد.
وقتیِ آن آرزو در قلب آرزومند ریشه بدواند، خداوند به آن قلب می‌آید و آن را با خیر و برکت پر می‌کند.
چیزهای مادی فقط حس کاذب آرامش و رضایت زودگذر را ارائه می‌دهند. تنها هدف واقعیِ برای زندگی یک فرد، هماهنگی با خالق خود و جلب لطف اوست.
آن پیمان باید پیمانی ابدی و پیمانی ناگسستنی باشد
پروردگارا، مرا با پاکی شفاف کن تا بتوانم نور شفابخش تو را در درونم منعکس کنم.
آینه ذهنم را که از اضطراب می‌لرزد، آرام کن تا چهره بی‌کرانت را منعکس کند.
دریچه‌های ایمان را به روی روحم بگشا تا عطر آرامش تو را استشمام کنم.
من به این نتیجه رسیده‌ام که تنها هدف زندگی، شناخت خداست
افرادی هستند که ممکن است متقاعد نشده باشند که شناخت خدا هدف نهایی زندگی است، اما هیچ کس نمی‌تواند انکار کند که هدف زندگی یافتن خوشبختی است و من با اطمینان و یقین کامل می‌گویم که خدا خوشبختی نهایی است.
بزرگترین سعادت است
این عشق مطلق جهانی است. شادی ابدی است که هرگز روح کسانی را که با آن هماهنگ هستند ترک نمی‌کند. پس چرا ما سعی نمی‌کنیم به آن شادی نهایی دست یابیم؟

هیچ کس دیگری نمی‌تواند آن را به ما بدهد، ما باید دائماً آن را در درون خود پرورش دهیم و پرورش دهیم.

دنیا پیوسته می‌کوشد تا لذت‌هایش را به مردم ارائه دهد، اما چنین لذت‌های زودگذری در نهایت به پشیمانی، تلخی و ندامت منجر می‌شود. حتی خوش‌شانس‌ترین افراد، کسانی که به نظر می‌رسد همه چیز دارند، ممکن است هنوز واقعاً خوشحال نباشند و برای مدت طولانی از چیزهای دنیوی راضی نباشند، زیرا آنها نه عطش واقعی آنها را فرو می‌نشانند و نه گرسنگی معنوی آنها را برآورده می‌کنند.

هر چه بیشتر روی چیزهای بیرونی تمرکز کنیم، کمتر می‌توانیم شکوه درونی را احساس کنیم

که می‌توانیم با چشیدن سعادت ابدی روح الهی آن را تجربه کنیم

هر چه بیشتر به درون خود توجه کنیم، با مشکلات بیرونی کمتری روبرو می‌شویم. این یک معادله ثابت است، اما اکثر مردم به دلیل تأثیر معاشرت‌های دنیوی، جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند و عادات ناسالم، این حقیقت را درک نمی‌کنند.

جامعه، فرد را غرق در مسائل سطحی و مشغول نگه می‌دارد، بدون اینکه به او اجازه دهد در مورد حقایق عمیق‌تر فکر کند.

حتی برخی از افراد بدون تمایل واقعی برای بهره‌مندی از فضای مقدس آنها، از مکان‌های معنوی بازدید می‌کنند.

آنها عملاً هیچ چیزی از آن بازدیدها به دست نمی‌آورند

کسانی که آرزوی دیدن خدا را دارند، او را همه جا خواهند یافت. عادت‌های انسانی مخرب و مضر هستند.

شکارچی وحشی که نابود می‌کند، آسیب می‌رساند، محو می‌کند و از بین می‌برد

وقت آن رسیده که مردم یاد بگیرند چگونه از داشته‌هایشان شاد و راضی باشند.

ما نباید چیزی بیش از آنچه که سر راهمان قرار می‌گیرد، آرزو کنیم. خداوند سخاوتمند است؛ او می‌داند ما به چه چیزی نیاز داریم و آن را در زمان مناسب فراهم می‌کند. این بدان معنا نیست که باید بدون هیچ تلاشی به خدا تکیه کنیم - به هیچ وجه. این بدان معناست که باید سهم خود را به بهترین شکل ممکن انجام دهیم و بقیه را به خدا بسپاریم، که هرگز ما را از آنچه نیاز داریم و شایسته آن هستیم، محروم نمی‌کند.

بهترین راه برای خوشبختی ابدی، احساس حضور خداست. بالاترین آرزوی ما باید شناخت خدا و تصمیم به بودن با او باشد.

خدا باید در افکار و احساسات ما جایگاه اول و والاترین را داشته باشد و ما باید او را قوی‌ترین و استوارترین ستون در زندگی خود بدانیم.

خداوند، در رحمت مطلق خود
او به ما شادی و الهام می بخشد
و به ما زندگی واقعی می‌دهد
خرد حقیقی
و خوشبختی حقیقی
درک واقعی از طریق
تمام تجربیات متنوع زندگی ما
اما جلال خدا آشکار نشده است
جز در آرامش معنوی که روح احساس می‌کند
و در تلاشی جدی برای هماهنگی با آن
آنجا ما رو در روی حقیقت ایستاده‌ایم
در خارج از کشور، توهمات بسیار قوی هستند
تعداد بسیار کمی قادر به خلاص شدن از شر آن هستند
تأثیر محیط خارجی
جهان با پیچیدگی‌های بی‌پایانش ادامه دارد
و تجربیات بی‌شمارش
صدای خدا در پسِ ظواهرِ زندگی نهفته است
او همیشه ما را صدا می‌زند و با ما صحبت می‌کند
از میان گل‌ها و کتاب‌های مقدس
از وجدان‌هایمان.
و از میان تمام چیزهای زیبا
که به زندگی ارزش زیستن می‌دهد

بلبل آسمان

من بلبل تو هستم، که به آسمان حضور کیهانی تو عروج می‌کنم، در جستجوی مداوم قطرات باران حقیقت تو.

با اطمینان عمیق به درگاه تو دعا کرده‌ام که از ابرهای سخت سکوت، باران رحمتت را فرو فرستی.

و چون بسیار تشنه بودم، مشتاقانه هر نکته‌ی مقدسِ آگاهی‌ام از تو را دریافت کردم.

آه، چقدر آرزو داشتم حضورت را در درون و اطرافم حس کنم!

عطش مزمن من تنها زمانی فروکش کرد که لمس تو، روح سوزان مرا خنک کرد و وجودم را از اشتیاق و آرزو شعله‌ور ساخت. فصل ناامیدی و یاس گذشت و خشکی مشکلاتم با بارش آرامش تو از بین رفت.

و حالا من آرام و بی‌صدا معلق می‌مانم و اوج می‌گیرم، و سرودهای رضایت و خشنودی می‌خوانم.
من بلبل تو هستم که فقط آب آرامش تو را می‌نوشم، آبی که بی‌وقفه از اوج وجود تو جاری است.
خودخواهی فردی، صنعتی و سیاسی، احساسات شعله‌ور شده ناشی از توهم برتری یک نژاد بر نژاد دیگر، و تجارت باورها و آموزه‌ها، همگی باعث ایجاد تفرقه و بیگانگی بین مردم و نژادها شده و زمین را با جنگ‌ها از هم پاشیده است. در نتیجه، ویرانی اقتصادی، جهل معنوی و بدبختی جمعی در حال وقوع است.
پرورش ترکیبی از ویژگی‌های معنوی، بهره‌وری مادی و صفات والای انسانی - از آن نوعی که در زندگی افراد موفق تجلی می‌یابد - جوهره یک زندگی شاد است و بهترین انسان‌ها را به بار خواهد آورد.
هر زمان، هر مکان
ما باید آرمان‌های تفکر درست، رفتار خوب و همدلی عاطفی واقعی با دیگران را در پیش بگیریم
در واقع، بشریت از طریق انصاف، شفقت و توسعه برابر و متعادل جنبه‌های مادی ارتقا می‌یابد.
جنبه‌های فکری، معنوی و اخلاقی شخصیت او
هدف نهایی همه بشریت دستیابی به صلح، رضایت، امنیت، دانش و جاودانگی است.
و در این اشتیاق برای کمال پنهان در درون ما، تصویر خدا نهفته است.
این تصویر مبارک می‌کوشد خود را از طریق انسان‌هایی که با طبیعت والاتر خود هماهنگ هستند، آشکار کند.
کثرت‌گرایی قانون طبیعت است و وحدت به مطلق منجر می‌شود.
با جدایی و تفرقه، جهان به دیگی تبدیل می‌شود که از درد و رنج بر آتش جنگ‌ها و مرگ می‌جوشد و قل قل می‌کند.
زندگی آرمانی که دل‌ها را متحد می‌کند، روح‌ها را به هم نزدیک می‌کند و آنها را با حقیقت همراه می‌سازد
این راه سعادت، آرامش و جاودانگی است
هیچ چیز جز خدا نمی‌تواند به ما رضایت خاطر بدهد و اشک‌های بدبختی را از چشمانمان پاک کند.
روح انسان جزئی جدا از کل است و برای کامل شدن باید به کل بازگردد. جستجوی ما برای شادی باید ما را به سوی خدا، منبع همه شادی‌ها، هدایت کند.

عطش ما برای دانش باید از سرچشمه‌های حکمت الهی سیراب شود. آرامش ما تنها زمانی کامل خواهد بود که با آرامش وصف‌ناپذیر خداوند پیوند بخورد.

وجود ما برای جاودانه شدن به وجود خدا نیاز دارد و آگاهی ما هنگامی که با آگاهی کیهانی تماس پیدا کند و با آن متحد شود، پیوسته در حال گسترش و وسعت خواهد بود. شادی ما بی‌نهایت خواهد بود و هنگامی که با شادی الهی ترکیب شود، میلیون‌ها برابر افزایش خواهد یافت.

شکمی که حرص و طمع او را کشت

روزی مرد خردمندی با فرد شکمویی هم غذا شد و مرد خردمند گفت: «من عاشق این غذای خوشمزه هستم.»

اما زیاد غذا نخورد. اما مرد شکمو، در تمام عمرش چنین غذای خوشمزه‌ای نخورده بود.

او آنقدر خورد تا اینکه سیر شد و از پرخوری مرد. عمرتان طولانی باد.

فرد خردمند و بااراده از غذا لذت می‌برد، اما بدون وابستگی نفسانی که فرد شکم پرست را نابود می‌کرد. فرد خردمند با انرژی‌های معنوی شفافی که روح او را تغذیه و سلول‌های بدنش را تقویت می‌کردند، هماهنگ بود و وقتی غذا می‌خورد، این کار را در حد اعتدال انجام می‌داد تا مانع یا سدی در برابر جریان انرژی کیهانی که آگاهانه از رسیدن آن به خود آگاه بود، ایجاد نکند.

برای داشتن یک زندگی معنوی لازم نیست همه چیز را رها کرد و زندگی ریاضت‌کشانه‌ای داشت، اما لازم است به یاد داشته باشیم که انسان تنها با نان زنده نیست.

بهشت عشق و بهشت شادی

در پرتو نور مبارک تو، تضرعات روحم را تقدیم می‌کنم
و از تو می‌خواهم که پیشکش فروتنانه‌ی قلبم را بپذیری
ارواح تاریکی را از من دور نگه دار
از دریچه آسمان به من نگاه کن
از دریچه‌های قلب و احساساتم
عشق مرا به خودت در معبد به من نشان بده
مرا برکت بده تا خوبی ببینم
به چیزهای خوب فکر می‌کنم
و با افراد خوب و نیکوکار دوستی کن
و تا بتوانم در تو تأمل کنم
ای کسی که سرچشمه همه خوبی‌ها و نیکی‌ها هستی
به لطف تو، از پناهگاه روحم بیرون رانده خواهم شد

همه ایده‌های مخالف
و من با حضور مبارک تو در درونم طنین انداز می شوم
باشد که در بهشتی از شادی زندگی کنم
اندیشه‌های والا و مقدس به سراغم می‌آیند
مرا با عطر خوشِ خوشبختی‌ات معطر کن
باشد که عشق مقدس تو همیشه مرا در بر بگیرد
مرا برکت ده تا در بهشت عشق زندگی کنم.
از حضور الهی شما لذت می‌برم
و آرامش آسمانی ات
و تا بفهمم که من یک روح جاودانه هستم
و من با نور تو زندگی می‌کنم
و من به برکت تو زنده‌ام
خدای محبوب من
از باغ سپیده دم
برایت گل‌های نور خواهم چید
تا آن را به عنوان یک پیشکش فروتنانه تقدیم کنم
روی پاهایت
بگذار ستاره نافذ عشق من برای تو بدرخشد
با نیروی فزاینده‌ای به جلو می‌خزد
در فضایی از حیرت
و فراموشی من از تو
و تاریکی آن را از بین می‌برد
فراموشم نکن.
حتی اگر فراموشت کنم
مرا به خاطر بسپار
حتی اگر از تو نامی نبرم
خدا عزیزترین چیز زندگی من است
او بر وجدان من سلطنت می‌کند
و سخنان حکیمانه به من الهام می‌بخشند
او مرا به راه راست هدایت می‌کند
که باید اتخاذ کنم
یک زندگی متعادل
که تمام قوانین الهی و طبیعی را در نظر می‌گیرد
این ترکیبی از فعالیت و آرامش است
سعادت را به ارمغان می‌آورد و سرنوشت انسان را محقق می‌کند

خانه‌ای پر از جواهرات در تاریکی دیده نمی‌شود
بنابراین، حضور الهی را نمی‌توان احساس کرد
تا زمانی که شب جهل همچنان پابرجاست
اگر درک ما از خدا واقعی نباشد
به طوری که بدون آن نمی‌توانیم کارهای روزانه خود را انجام دهیم
واضح است که ما هیچ ارتباطی بین خدا و زندگی احساس نمی‌کردیم
وقتی جاه‌طلب هستیم و آن را با ایده خدمت به دیگران تاجگذاری می‌کنیم
با کمک به دیگران به خودمان کمک می‌کنیم
ای پروردگار
با گسترش نور حیاتی خورشید
من پرتوهای امید را در دل فقرا و آوارگان خواهم افشانید
چراغ‌های عزم و اعتماد به نفس را روشن کنید
در قلب کسانی که خود را شکست خورده می پندارند
وقتی متوجه شویم که زندگی مدرسه‌ای برای یادگیری و انجام وظایف است
در عین حال، رویایی زودگذر است
آنگاه خواهیم دانست که خدا با ماست
زندگی باید بر پایه خدمت باشد
بدون آن هدف والا
عقلی که خدا به انسان داده به جایی نخواهد رسید
هدفی که برای آن ایجاد شده است
تسلیم در برابر خدا بودن، انسان را به انجام تمام وظایفش قادر می‌سازد.
با احساس شادی و شکرگزاری از خداوند
تنها از طریق تسلیم می‌توانیم به آرامش برسیم
من تمام نقاط ضعف فکری و اخلاقی را خواهم سوزاند
در آتش طراحی
زیرا مگر اینکه از شر آن نقاط ضعف خلاص شوم
من قادر به دیدن شعله الهی نخواهم بود
ای پروردگار
امروز مصمم خواهم بود که کارهای خاصی را انجام دهم
بعدش کاری که برنامه ریزی کرده بودم رو انجام میدم
اول مطمئن می‌شوم که نیتم درست است
و آنگاه قدرت تو را حس خواهم کرد

و با کمک و دعای خیر شما، به آنچه که قصد انجامش را دارم، خواهم رسید.

زمزمه‌ها و نسیم‌ها

استاد پاراماهانسا یوگاناندا

ترجمه: محمود عباس مسعود

نفسِ کوچک ممکن است با غرور و تکبر خودنمایی کند و بگوید: من تو هستم!

اما من در پی شناخت خودِ حقیقی‌ام خواهم بود، خودی که با انواع گل‌های مهربانی و فروتنی معطر است.

خدایا، هویت واقعی مرا بر من آشکار کن، و بگذار زمزمه‌ات را در اعماق وجودم بشنوم که می‌گویی: من الگوی تو هستم و تو تصویر من!

در باغ رویاهای شبانه

در باغ رویاهای شبانه‌ام، گل‌های فراوانی شکوفا می‌شوند: شکوفه‌های کمیاب خیالم. آنجا، جایی که نور گرم سیاره‌ای می‌درخشد، جوانه‌های امیدهای زمینی شکوفا می‌شوند و گلبرگ‌های درخشان رضایت و خرسندی را می‌پراکنند.

در درخشش آن رویاها، شبح چهره‌های محبوب فراموش‌شده و حوریان احساسات گرامی که مدت‌ها پیش در خاک ناخودآگاه دفن شده‌اند را می‌بینم - همه در جامه‌های درخشان برمی‌خیزند و در پاسخ به ندای فرشتگان رویا، شاهد رستاخیز تمام آزمایش‌های گذشته هستم.

پروردگارا، تو به ما آزادی داده‌ای تا با دیدارهای شبانه در سرزمین رویاها، مشکلات روزانه‌مان را فراموش کنیم. کمکمان کن تا به سوی تو بیدار شویم و برای همیشه از غم‌های بشری رهایی یابیم.

منتظر برگشتنم هستی

ای پناهگاه الهی! من در دریای زندگی سرگردانم، و طوفان‌های سهمگین سختی‌ها مرا به این سو و آن سو می‌رانند. چه بر امواج لذت شناور باشم و چه گهگاه در ژرفای غم فرو روم، مشتاقم که با رسیدن به سواحل متعالی و اثیری تو، از این دوگانگی رهایی یابم. با هر آه تضرع، به تو، تنها پناهگاهم، نزدیک‌تر می‌شوم.

من دست از تلاش برنمی‌دارم زیرا می‌دانم که تو مشتاق آمدن من هستی و آرزوی بازگشت مرا داری!

پرنده بهشتی

من پرنده‌ای بهشتی هستم: پرنده‌ای بهشتی که با دستان مبارک شما ساخته شده است.

او مرا با ظرافت و رنگ‌های نفیس زینت داد: با پرهای لطیف و پرهای طلایی شکوفایی معنوی

در فضای تیره و تار زندگی، در جستجوی بهشتی از سعادت، اوج می‌گرفتم و پرهای روشنم با لکه‌های تیره‌ی ناامیدی لکه‌دار شده بود.

بیا، خدای من، و پرنده بهشت خود را با پرتوهای خرد و آب‌های پاک و شیرین صلح بشوی.

مجسمه‌ساز الهی

بگذار هر ضربان قلبم کلمه‌ای تازه در شعر عشق ابدی من به تو باشد.

باشد که هر صدایی که از لبانم خارج می‌شود، ارتعاشات مبارک صدای مقدس تو را منتقل کند

باشد که هر فکر من سرشار از شادی حضور تو باشد

باشد که اراده‌ی من با نشاط الهی تو سرشار شود

تمام افکار، بیانات و آرزوهایم را با لطف و کرمت زینت بده

ای مقدس‌ترین پیکرتراش الهی، زندگی مرا آنطور که صلاح می‌بینی، مطابق طرح بی‌نظیرت، شکل بده.

تو محافظ من هستی

پروردگارا، کمکم کن تا جانوران خشم و شهوت را در روح‌های ناپخته بیدار نکنم، اما اگر به من حمله کنند، به غار سنگیِ حمایت تو در درون روحم پناه خواهم برد.

ای محافظ الهی! بدون تو، حتی در نفوذناپذیرترین قلعه‌های بشری، هیچ امنیت و مصونیتی نخواهم یافت. پوشش محافظ و سپر استوار من در برابر پرتابه‌های انفجاری ناملایمات باش و مرا برکت ده تا بتوانم - از طریق جراحی مقدس - همه کسانی را که از زخم‌ها و ترکش‌های زندگی رنج می‌برند، شفا دهم.

وجد مقدس

وقتی پیروان تو در حال دعا هستند، من پرتوهای وجد مقدس را از چشمانشان جمع می‌کنم و آنها را با شور معنوی خود مخلوط می‌کنم تا همچون نوشیدنی گوارا به افکار تشنه‌ام تقدیمشان کنم؛ تا آنها بنوشند و سیراب شوند و دردها و ترس‌هایشان از بین برود.

و به کسانی که به دنبال آرامش و آسایش هستند، این نوشیدنی جادویی را در فنجان‌های شفاف و خالصانه و با نیت خیر تقدیم می‌کنم.

باشد که هر که این اکسیر مقدس را بنوشد، به وجدی پایدار دست یابد، مشکلاتش را فراموش کند و دردهایش ناپدید شوند!

مرا در کوره بلایا تطهیر کن

فلز خام زندگی من در کوره بلایا و آزمایش‌ها ذوب می‌شود و تمام باطل در آتش تجربیات و آرزوهای مقدس تصفیه می‌گردد.

ای خالق الهی، مرا از ضعف انسانی رهایی بخش و اراده‌ای به استواری آهن و عزمی معنوی چون فولاد آبدیده به من عطا فرما، یاری‌ام کن تا جوهره پالایش‌یافته‌ام را به ابزارهای مؤثر انضباط شخصی و عزمی راسخ تبدیل کنم.

و با شمشیر تعادل ذهنی، دشمنان درونی‌ام - عادت‌های سرسختم - را که در کمین من هستند و سعی می‌کنند مانع از این شوند که مدام به تو فکر کنم، نابود خواهم کرد.

خورشید و ماه من باش

پروردگارا، پرتوهای حکمت خود را بفرست تا مرا در روزهای شاد و پر از موفقیت هدایت کند، و نور ماه مهربانت را تا راه‌هایم را در شب‌های تاریک اندوه روشن سازد.

بیا پیش من

آیا سپیده دم آن روز خواهد دمید، آنگاه که بر زبان آوردن نام مبارک تو، سیل اشک‌هایی را به راه اندازد که کرانه‌های جهل مرا در بر گیرد و قلبم را مرطوب سازد؟

آنگاه، در دریاچه اشک‌هایم، نیلوفرهای حکمت مقدس جوانه خواهند زد و نورشان تاریکی مرا برای همیشه از میان خواهد برد.

ای مادر جهانی که در تمام هستی نفوذ داری، به سوی من بیا، زیرا هیچ چیز نمی‌تواند غم مرا پاک کند و غم مرا برطرف سازد، جز چهره رحمت فراگیر و شفقت بی‌کرانت.

پیوندهای ناگسستنی

پروردگارا، به من بیاموز که در آرامش درونی و در هیاهوی جهان، با تو یگانه شوم. مهم نیست که در سکوت باشم یا در هیاهو، تا زمانی که بتوانم حضور فراگیر تو را در همه جا و همه زمان احساس کنم.

پس بگذارید با خیال راحت کارم را انجام دهم

تو خستگی‌ناپذیر کار می‌کنی و لبخند را به میلیون‌ها قلب شاد هدیه می‌دهی. مرا متبرک کن تا بتوانم - مانند تو - لبخندی محو نشدنی در حین کار در کارخانه زندگی داشته باشم.

باشد که امواج قدرت تو همواره بر رودخانه‌ی فعالیت‌های روزانه‌ام برقصند.

ای مادر الهی، همانطور که از طراحی اتم‌ها، گل‌ها و جهان‌ها لذت می‌بری، راز کار کردن و خلق کردن با ذهنی متعادل و روحی راضی را به من بیاموز.

شفای روحی، روانی و جسمی

ای روح کیهانی، به ما کمک کن تا با شارژ کردن بدن با انرژی کیهانی خود، آن را شفا دهیم، ذهن را با شادی و تمرکز ذهنی التیام بخشیم، و روح را از ریشه همه علل - جهل - با استفاده از مؤثرترین دارو - مراقبه مقدس روزانه بر خدا - شفا بخشیم.

تأیید شفا

ای روح الهی، تو بدن مرا آفریدی، و از این رو سالم و تندرست است زیرا تو در آن حضور داری، تو خودِ کمال هستی، و من به صورت تو آفریده شده‌ام؛ بنابراین، من خوب و در بهترین شرایط هستم!

جملات تاکیدی برای شفای دیگران

تو تصویر خدا هستی و نشاط جاودانه او در تک تک سلول‌ها و بافت‌های بدنت نفوذ می‌کند، تمام وجودت با حضور الهی او می‌تپد؛ تو به لطف او سالم هستی.

کاپیتان کشتی من باش

پروردگارا، ناخدای کشتی فعالیت‌های روزانه‌ام باش و آن را به ساحل مقدس خود که پناهگاه امن و آرامش خستگان است، هدایت کن.

آتش‌های حماقت گمراه‌کننده

در شب اشتباهات، سرابِ شادیِ گمراه‌کننده‌ی نفسانی را دنبال کردیم؛ و همچنان که از مسیر پیشرفت معنوی منحرف شدیم، در باتلاق ناامیدی و فقدان افتادیم.

ای پروردگار، تو که همواره هوشیار و مراقب هستی، مگذار شعله‌ی حماقت که بر فراز آب‌های کم‌عمق شهوات و اوهام سایه افکنده است، ما را به ورطه و دام‌های لذت‌های پست بکشاند.

ما فرزندان تو هستیم و مشتاق رسیدن به خانه آسمانی خود. ما را برکت ده تا با پیروی از نور درونیِ بینش روح، که چراغ مقدس توست، به هدف خود دست یابیم و ما را به سوی ساحل مبارک تو هدایت و فرا می‌خواند!

صدایت را شنیدم

در زندگی‌های بسیاری زمزمه‌ی آرام تو را شنیده‌ام که می‌گفتی: به خانه برگرد!

اما در میان هیاهوی آرزوهای بی‌فرجام، محو و ناپدید شد

صف‌های شلوغ آرزوها را رها کرده‌ام و تو را به خلوتگاه‌های بکر قلبم دعوت می‌کنم.

وقتی به مراقبه در تو بنشینم، آیا وسوسه‌های زمینی را که هنوز در گوشه و کنار خاطراتم کمین کرده‌اند، از من دور خواهی کرد؟

در سکوت روحم، با تمام وجودم مشتاق شنیدن صدای مقدس تو هستم

شمع یادبود

ممکن است راهم را گم کنم و در مسیرهای تاریک و هزارتوهای غم‌انگیز سرگردان شوم، اما ای مادر کیهانی، شمع نازک یادگاری را برای خودت نگه دار تا بادهای شک و تردید آن را خاموش نکنند.

من تمام چیزهای زمینی را خواسته‌ام، اما سرانجام دریافته‌ام که تنها تو را می‌خواهم، مادر! بیا و هرگز مرا ترک نکن!

تاریکی در برابر نور تو محو می‌شود

ای معلم الهی، بگذار بدانم که حتی اگر تاریکی جهل من به قدمت زمان باشد، با طلوع نور تو، تاریکی چنان ناپدید خواهد شد که گویی هرگز وجود نداشته است!

فلوت زندگیم را بنواز

ای پروردگار مهربان، با آغوش من به فرزندانت کمک کن

با صدایم صحبت کنم و از ذهنم برای الهام بخشیدن به دیگران استفاده کنم

با نفس من نفس بکش، زیرا تنها تو قادری نغمه‌های جاودانه‌ات را بر نیِ زندگی‌ام بنوازی.

من جرقه‌ای از آتش کیهانی تو هستم

در آغاز آفرینش، آنگاه که جرقه‌های آفرینش از سینه‌ی آتشین تو فوران می‌کرد، من با گروه کر نورهای سیاره‌ای که مژده‌ی ظهور جهان‌های تو را می‌دادند، هم‌آوا شدم.

من جرقه‌ای جاودان از آتش سیاره‌ای تو هستم

ای قلب الهیِ مهربان و صبور! به من کمک کن تا از طریق مراقبه، پیمان محبت و رفاقت بین خودمان را تجدید کنم. بگذار دریابم که در سفر مبارکم به سوی بسط و گسترش مقدس - زندگی پس از زندگی - تو و راهنمای معنوی‌ام، دوستان ابدی و جاودانه‌ی من بوده‌اید و همیشه خواهید بود.

آگاهی از سعادت

البته وقتی می‌گویم خدا سعادت است، منظورم این است که او ازلی حضور دارد و آگاهانه از وجود مبارک خود آگاه است. و وقتی ما مشتاق تجربه سعادت ابدی یا حضور الهی هستیم، مطمئناً آرزوی وجودی ابدی و تغییرناپذیر و آگاهی یا احساس مداوم از آن سعادت را داریم.

ما در سخنرانی‌های قبلی، از طریق استدلال عقلانی، نشان داده‌ایم که همه ما - از بالاترین تا پایین‌ترین - به دنبال خوشبختی هستیم و این موضوع هنگام بررسی اعمال و انگیزه‌های مردم، به یک واقعیت پذیرفته شده تبدیل شده است.

بیایید این استدلال را کمی تغییر دهیم: فرض کنید موجودی والاتر نزد ما بیاید و به همه مردمان زمین بگوید: «ای انسان‌ها، من غم‌های ابدی و دردهای بی‌پایان را با وجودی ابدی به شما

عطا خواهم کرد. آیا آنها را خواهید پذیرفت؟» البته هیچ‌کس چنین پیشنهادی را نمی‌پذیرد، زیرا همه سعادت ابدی را با وجودی ابدی آرزو می‌کنند. نگاهی به انگیزه‌های انسانی نشان می‌دهد که هر انسانی آرزوی داشتن سعادت را دارد.

به همین ترتیب، هیچ کس آرزوی نابودی یا خودنابودی را ندارد، زیرا حتی تصور صرف آنها باعث وحشت و ترس می‌شود. همه آرزوی پایداری دارند، اما اگر وجودی جاودانه بدون آگاهی یا شعور از آن وجود به آنها پیشنهاد شود، آن را رد خواهیم کرد. هیچ کس آرزوی وجودی ناخودآگاه را ندارد. همه ما آرزوی وجودی آگاهانه و بدون پایان را داریم.

حال، خدا چیست؟ اگر خدا چیزی غیر از سعادت یا شادی والا بود، اگر ارتباط با او برای ما شادی نمی‌آورد، یا اگر درد ما را تسکین نمی‌داد، ما او را نمی‌خواستیم و به او روی نمی‌آوردیم. اگر خدا چیزی بی‌فایده برای ما بود، اهمیتی نمی‌دادیم که به او نزدیک شویم. ایده پروردگاری که برای ما ناشناخته می‌ماند و حضورش را نمی‌توانیم در درون خود یا حداقل در برخی از جنبه‌های زندگی خود احساس کنیم، چه فایده‌ای دارد؟

هر تصور ذهنی ما از خدا که باشد، مثلاً: (او متعال است یا او در درون ما و اطراف ما وجود دارد)، آن تصور در ابهام و راز باقی می‌ماند، مگر اینکه ما نیز وجود او را حس کنیم.

به دلیل این سردرگمی و ابهام در درک ما از خدا و تجربه ما از او، خود را قادر به درک اهمیت او برای خود و ارزش عملی او برای دین نمی‌یابیم. این دیدگاه مبهم نمی‌تواند اعتقاد کافی را در ما ایجاد کند و بنابراین نه زندگی ما را تغییر می‌دهد و نه به طور ملموس بر رفتار ما تأثیر می‌گذارد و نه ما را برای تلاش لازم برای شناخت خدا ترغیب می‌کند.

و دین جهانی درباره خدا چه می‌گوید؟ می‌گوید که اثبات وجود خدا در درون خود ما نهفته است. این یک تجربه درونی است. شما باید حداقل یک لحظه در زندگی خود، در دعا یا تضرع، را به یاد داشته باشید که احساس کرده‌اید محدودیت‌ها و موانع فیزیکی از بین رفته‌اند یا تقریباً از بین رفته‌اند، و عشق و نفرت ناچیز، لذت و درد، همه در ذهن شما کاهش یافته‌اند، و شادی و آرامش خالص از قلب شما جاری شده است، و از

آرامشی برخوردار بوده‌اید که هیچ شادی و رضایتی آن را مختل نکرده است.

اگرچه چنین تجربه والایی معمولاً نصیب همه نمی‌شود، شکی نیست که هر یک از ما، در برهه‌ای از زمان، چه در دعا، عبادت یا مراقبه، لحظاتی از وجد معنوی و آرامش ناب را تجربه کرده‌ایم. آیا این اثبات وجود خدا نیست؟ چه دلیل مستقیم دیگری می‌توانیم برای وجود و ماهیت خدا ارائه دهیم جز شادی نابی که در طول دعای خالصانه یا عبادت صمیمانه در درون خود احساس می‌کنیم؟

علیرغم وجود شواهد کیهانی برای وجود خدا - از معلول تا علت، از جهان تا خالق جهان - همچنین استدلال غایت‌شناختی (مربوط به جستجوی هدف طبیعت)، از برنامه‌های کیهانی و سازگاری با آن برنامه‌ها تا عقل جهانی، خالق همه برنامه‌ها و سازگاری‌ها، وجود دارد. همچنین استدلال اخلاقی نیز وجود دارد: از وجدان و حس کمال تا وجود معصومی که در برابر او می‌ایستیم و مسئول وظایف و مسئولیت‌های خود هستیم. با این حال، باید اذعان کرد که این استدلال‌ها محصول استدلال فکری هستند، با درجات مختلف، زیرا ما نمی‌توانیم از طریق قدرت‌های محدود ذهن، دانش کامل یا مستقیمی از خدا داشته باشیم.

قوه تفکر یا عقل، دیدگاهی تکه‌تکه و غیرمستقیم از چیزها ارائه می‌دهد. ادراک عقلانی چیزی به معنای ندیدن آن در وحدت با آن، بلکه به معنای دیدن آن در جدایی از آن است. با این حال، شهود وسیله مستقیم ادراک حقیقت است . از طریق این شهود، می‌توان به آگاهی سعادتمند یا آگاهی الهی دست یافت.

هیچ اختلاف نظری در مورد وجود مطلق آگاهی سعادتمند و آگاهی خدا وجود ندارد، زیرا وقتی ما دارای آگاهی سعادتمند هستیم، احساس می‌کنیم که فردیت یا شخصیت محدود ما دگرگون و تغییر یافته است و از دوگانگی عشق و نفرت، لذت و درد فراتر رفته‌ایم و به سطحی رسیده‌ایم که حالات محدود آگاهی عادی به وضوح آشکار می‌شوند. ما همچنین یک انبساط درونی و یک همدلی جامع برای همه چیز را تجربه می‌کنیم. در این حالت، سر و صدای جهان محو می‌شود، هیجان ناپدید می‌شود و در درون ما حس وحدت وجود و دید روشنی از نور کیهانی پدید می‌آید. همه ناخالصی‌ها و انحرافات در نیستی حل می‌شوند و احساس می‌کنیم که به قلمرو دیگری منتقل

شده‌ایم: به منبع سعادت ابدی و ابدیت شاد بی‌پایان. آیا پس، آگاهی سعادتمند، آگاهی خدا نیست که از طریق آن همه حالات دانش فوق‌الذکر آشکار می‌شوند؟

بنابراین، واضح است که خدا را تنها می‌توان به عنوان سعادت تصور کرد اگر او را به قلمرو تجربه آرام و شاد انسانی بیاوریم. آنگاه خدا دیگر صرفاً یک فرضیه تابع نظریه‌های فکری نخواهد بود. آیا این ایده از خدا فراتر از همه ایده‌های دیگر نیست؟ او خود را در قلب‌های ما به عنوان سعادت تفکر، در دعای عمیق و عبادت خالصانه آشکار می‌کند. خوشا به حال کسی که روح آرام دارد!

اگر خدا را اینگونه درک کنیم - یعنی به عنوان مظهر سعادت - آنگاه می‌توانیم دین را به یک ضرورت جهانی تبدیل کنیم، زیرا هیچ کس منکر این نیست که آرزوی رسیدن به سعادت را دارد و اگر کسی بخواهد از طریق صحیح به آن دست یابد، به دلیل نزدیکی به خدا و آگاهی از او، متدین محسوب می‌شود، همانطور که خدا را به عنوان مظهر سعادت، نزدیک به قلب توصیف کردیم.

این احساس سعادت یا آگاهی الهی، اگر اجازه دهیم، می‌تواند در تمام اعمال و شخصیت ما نفوذ کند و اگر بتوانیم آن را حفظ کنیم، می‌توانیم ارزش نسبی مذهبی اعمال و انگیزه‌های هر فرد روی این زمین را قضاوت کنیم.

اگر حتی برای یک بار هم که شده بفهمیم که رسیدن به آگاهی سعادتمند، دین ما، هدف ما و مقصود نهایی ماست، آنگاه تمام شک و تردیدها در مورد معنای آموزه‌ها، توصیه‌ها و ممنوعیت‌های مختلف ادیان متنوع جهان از بین می‌رود. همه چیز با توجه به مرحله رشدی که این آموزه‌ها برای آن تجویز و مقرر شده‌اند، تفسیر می‌شود. نور حقیقت می‌درخشد، اسرار هستی آشکار می‌شود و جزئیات زندگی ما، با اعمال و انگیزه‌های متنوعشان، روشن می‌شود. ما می‌توانیم بین واقعیت و توهم، بیداری و رویا تمایز قائل شویم. همچنین پوچی آداب و رسوم و سنت‌هایی را که اغلب بشریت را گمراه کرده و موانعی بین مردم ایجاد کرده است، خواهیم دید. علاوه بر این، اگر دین به این شکل درک شود، هیچ کس در این دنیا - جوان یا پیر - قادر به انجام آن نخواهد بود، چه دانشجو، کارگر، وکیل، پزشک، مهندس، نجار، معلم، کارگر، نیکوکار یا هر موقعیت دیگری در زندگی.

اگر دین درباره رهایی از احساس نیاز و رسیدن به سعادت است، پس چه کسی نمی‌خواهد مذهبی شود، یا چه کسی در صورت آشنایی با روش‌ها و راه‌های صحیح، برای افزایش آن تلاش نخواهد کرد؟

همچنین نباید تمرکز اینجا بر کثرت ادیان باشد. هر کسی در جهان می‌تواند به روش خود مذهبی باشد و می‌تواند با استفاده از ابزارهای مؤثر، این کار را با موفقیت بیشتری انجام دهد. در اینجا، هیچ تبعیضی بر اساس طبقه یا عقیده، فرقه یا مذهب، لباس یا آب و هوا، سن یا جنسیت، حرفه یا مقام وجود ندارد، زیرا این یک دین جهانی است. همانطور که خدا ستون اساسی همه ادیان و عقاید است، شناخت او با شادی، رشته مشترک در آگاهی پیامبران همه ادیان است. نباید فرض شود که این ایده از خدا انتزاعی یا بی‌ارتباط با امیدها و آرزوهای معنوی ما است.

خدا موجودی مانند ما، با افق‌های محدود و بینش محدود انسانی ما نیست. وجود، آگاهی، احساسات و توانایی‌های خلاقانه ما چیزی جز سایه‌هایی از آگاهی و سعادت او نیستند. او حضوری مطلق و متعالی است، در حالی که وجود، آگاهی و احساسات ما محدود و عادی هستند. این چیزها در وجود خدا نامحدودند؛ در واقع، آنها متعالی و نامتناهی هستند.

ما خدا را در آرامش کامل حس می‌کنیم و او را از طریق آگاهی سعادتمندانه می‌شناسیم. چه گواه دیگری بر وجود او وجود دارد؟ در این حالت سعادت، امیدها و آرزوهای معنوی ما در خدا تحقق و واقعیت می‌یابند، همانطور که آرزوهای ما هدف یا وسیله‌ای برای پرستش پیدا می‌کنند.

در آگاهی از سعادت، ما از شادی‌ها و غم‌های دنیا فراتر می‌رویم، اما از ضرورت انجام وظایف و تعهدات خود فراتر نمی‌رویم.

کسی که خودشناسی دارد، با اطمینان می‌داند که خداوند تنها عامل هستی است، زیرا تمام قدرت موفقیت از جانب اوست که به ما می‌رسد. با پرورش عدم وابستگی، نفس کوچک محو و کاهش می‌یابد و ما احساس می‌کنیم که نقش‌های محول شده به خود را در صحنه جهان اجرا می‌کنیم، بدون اینکه از نظر روانی تحت تأثیر شرایط مثبت یا منفی، عشق یا نفرت مرتبط با این نقش‌ها قرار بگیریم. این نمایش زندگی نه آغازی دارد و نه پایانی. هر یک از ما باید نقشی را که کارگردان بزرگ صحنه به

ما محول کرده است، بدون شکایت یا رنجش، از روی عشق به نمایش و احترام به کارگردان، ایفا کنیم. کسانی که به آگاهی سعادت دست می‌یابند، احساس می‌کنند که جهان یک صحنه است و نقش خود را به بهترین شکل ممکن و با تمام توانایی‌ها و مهارت‌های هنری خود اجرا می‌کنند و همیشه به یاد دارند که تحت هدایت و راهنمایی کارگردان بزرگ صحنه کار می‌کنند: خداوند متعال، منبع همه خوبی‌ها و شادی‌ها در هستی.

درود بر شما

نگاهی اجمالی به شعور کیهانی

انسان مانند غریبه‌ای به نظر می‌رسد که تنها در این دنیا سفر می‌کند آدم‌هایی که فکر می‌کند مالِ خودش هستند، واقعاً مالِ او نیستند.

سرنوشت ما، مسیر فردیِ هر یک از ما را تعیین می‌کند و هیچ‌کس نمی‌تواند انسان دیگری را کنترل یا مالک شود.

با این وجود، ما در این دنیا تنها نیستیم، زیرا روابط نزدیکی با ریشه‌های عمیق و پایدار وجود دارد که از آنها حمایت و شادی می‌گیریم.

این افراد نزدیک ما چه کسانی هستند؟

آنها همیشه اعضای خانواده ما نیستند، بلکه کسانی هستند که با آنها پیوند دوستی محکمی احساس می‌کنیم.

برای مثال، افرادی هستند که اصولی که من به آنها اعتقاد دارم در آنها پرورش یافته و رشد کرده است. آنها از من قدردانی می‌کنند و من محبت و احترامِ آنها را جبران می‌کنم و احساس می‌کنم که پیوندهای مقدس ما را در خوبی، عشق و صلح متحد می‌کند.

زن و مردی که زندگی خود را برای کمک و الهام بخشیدن به یکدیگر با ارزش‌ها و آرمان‌های والا متحد می‌کنند، ازدواج خود را بر پایه‌های عشق بی‌قید و شرط بنا می‌کنند.

پرورش عشق خالص و بی‌قید و شرط بین زن و شوهر، والدین و فرزندان، دوست و دوست، خود و هر کس دیگری درسی است که ما برای یادگیری آن به این دنیا آمده‌ایم.

ازدواجِ واقعی آزمایشگاهی است که در آن سموم خودخواهی، بدخلقی و رفتار بد در لوله آزمایش صبر ریخته می‌شود تا آن رنج‌ها را با نیروی انگیزشی عشق و تلاش مداوم برای عمل با شرافت و وقار خنثی و تغییر دهد.

اگر ویژگی خاصی در شریک (الف) وجود دارد که باعث ایجاد ویژگی نامطلوبی در شریک (ب) می‌شود، شریک (ب) باید بداند که دلیلی برای این امر وجود دارد، و آن آشکار کردن سموم پنهان درون اوست تا بتواند آنها را بشناسد و از شر آنها خلاص شود و بدین ترتیب شخصیت و طبیعت خود را پاک کند.

بزرگترین چیزی که یک زن و شوهر می‌توانند برای یکدیگر آرزو کنند، گشودگی معنوی است که ویژگی‌های خوب درک، صبر، توجه و عشق را به همراه دارد.

اما آنها باید در نظر داشته باشند که رشد معنوی را نمی‌توان به زور به دیگری تحمیل کرد.

وقتی شخصی عشق را در درون خود تجربه می‌کند و آن را به زبان اعمال خود ترجمه می‌کند، عزیزانش تأثیر خوب او را احساس می‌کنند و با عشق و احترام متقابل، این محبت را جبران می‌کنند.

تا زمانی که زوج‌های متأهل هدف والای ازدواج را درک نکنند، ممکن است از یک زندگی زناشویی شاد لذت نبرند.

تمایلات جنسی بیش از حد، خودمانی شدن بیش از حد، خشونت آزاردهنده، سوءظن‌های بد، کلمات و اعمال توهین‌آمیز، دعوا کردن جلوی بچه‌ها، ابراز خشم و سرزنش مشکلات به گردن طرف مقابل، اینها چیزهایی هستند که نباید اجازه داد پایه‌های ازدواج را تضعیف کنند.

زن و شوهر باید به یکدیگر وفادار باشند و هر یک باید تمام تلاش خود را برای خوشبختی دیگری به هر طریق ممکن انجام دهد.

شرکای زندگی نباید به دلیل نداشتن تمایلات معنوی، یکدیگر را رها کنند، بلکه هر یک باید تا حد امکان تأثیر مثبتی بر دیگری داشته باشد.

ازدواج آزمایشگاه بزرگی برای پرورش احساسات لطیف و احترام متقابل است.

همچنین مدرسه‌ای برای پرورش حسن نیت، پالایش عشق از ناخالصی‌ها و فدا کردن ملاحظات خودخواهانه به منظور خدمت و شاد کردن دیگران است.

در زندگی زناشویی، احترام به دیدگاه طرف مقابل و خودداری از مشاجره و جر و بحث بر سر مسائل بی‌اهمیت بسیار مهم است. احترام متقابل باعث شادی می‌شود، در حالی که بی‌اهمیت جلوه دادن نظر طرف مقابل منجر به تنش عاطفی، رنجش و مسموم کردن فضا می‌شود.

یک ازدواج موفق بر پایه ویژگی‌های والای روحی و روانی مانند عشق تابناک، مهربانی، بردباری، همدلی، درک دوستانه، روشن‌بینی و احساسات لطیف بنا شده است.

زن و شوهر باید نسبت به یکدیگر احساس عشق داشته باشند و این احساس را به لحظات خاصی محدود نکنند، در غیر این صورت خود را در سراشیبی کسالت، رنجش یا حتی نفرت متقابل و شاید طلاق نیز خواهند یافت.

عشق از ضعف جسمی یا روحی قوی‌تر است، بنابراین نباید مقید به شرایط باشد

عشق را نمی‌توان به زور از دیگری گرفت، بلکه تنها می‌توان آن را به عنوان هدیه‌ای خودجوش از قلبی به قلب دیگر پذیرفت.

عشق در محیطی از مدارا و اعتماد رشد می‌کند و شکوفا می‌شود و در فضایی از حسادت و رشک می‌میرد.

عشق در نزدیکی - دوری زنده است و در آشنایی گمراه کننده می میرد

و از نشانه های او این است که از جنس خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنها آرامش یابید، و میان شما مودت و رحمت قرار داد، همانا در این [امور] نشانه هایی است برای مردمی که می اندیشند.

{و آن دو یک تن خواهند شد}

اولین و مهمترین الزام برای یک ازدواج شاد، وحدت روح است - شباهت در تمایلات و اهداف معنوی، و تمایل واقعی برای دستیابی به آن اهداف از طریق مطالعه، تلاش و انضباط شخصی.

زوج‌هایی که از وحدت روح برخوردارند، حتی اگر عوامل دیگر در دسترس نباشند، می‌توانند ازدواج خود را موفق کنند.

دومین شرط لازم برای ازدواج موفق، تشابه در علایق فکری، اجتماعی، محیطی و غیره است.

سومین و کم‌اهمیت‌ترین الزام، اگرچه معمولاً در میان افراد ناآگاه اولویت دارد، جذابیت ظاهری است.

اگر اولین یا دومین نیاز برآورده نشود، جذابیت و قدرت فیزیکی به سرعت از بین می‌رود.

* * *

ما باید در این دنیا فعال باشیم و کارهای مفید و سازنده انجام دهیم

اما وقتی وظایفمان را تمام کردیم، باید به خودمان استراحت دهیم و آرامش را در درون خود جستجو کنیم.

همچنین باید به خاطر داشته باشیم که اعصاب ما برای بازیابی نشاط و تجدید انرژی به استراحت و آرامش نیاز دارند.

اگر سیستم عصبی آرامی داشته باشیم، در هر کاری که انجام می‌دهیم موفق خواهیم شد و علاوه بر این، با خودمان و با خدا هماهنگ خواهیم بود.

* * *

او به جمعی از پیروانش گفت:

جام زندگی تو لبریز و سرشار از حضور الهی است، اما به دلیل بی‌توجهی، آن حضور مبارک را احساس نمی‌کنی.

وقتی با یک پخش رادیویی هماهنگ هستید، احساس می‌کنید که با خدا در ارتباط نزدیک هستید.

اگر یک بطری را با آب دریا پر کنید، در آن را با چوب پنبه محکم ببندید و سپس آن را به دریا بیندازید، آب داخل بطری و آب دریا با هم مخلوط نمی‌شوند، اما اگر چوب پنبه را بردارید، آنها فوراً با هم مخلوط می‌شوند.

بنابراین، ما باید قبل از اینکه بتوانیم حضور الهی را لمس کنیم، درپوش بی‌توجهی و بی‌تفاوتی را از بطری آگاهی خود برداریم.

کلید بهشت و سعادت

خوشبختانه، ما می‌توانیم در هر زمان و هر مکانی با تمرکز بر توسعه ویژگی‌های مثبتی که نداریم، شروع کنیم.

اگر اراده‌ی کافی نداریم، بیایید روی پرداختن به آن جنبه تمرکز کنیم و با تلاش آگاهانه، با کمک خداوند قادر خواهیم بود اراده‌ی خود را تقویت کنیم.

اگر می‌خواهیم خود را از ترس رها کنیم، باید به شجاعت فکر کنیم، و زمانی فرا خواهد رسید که از چنگال ترس رهایی خواهیم یافت.

به عبارت ساده، تنها کاری که باید انجام دهیم این است که افکار نگران‌کننده‌ای را که می‌خواهیم از بین ببریم، با افکار مثبت و سازنده جایگزین کنیم. این کلید بهشت شادی و موفقیت است و برای هر کسی که بخواهد از آن استفاده کند، در دسترس است.

* * *

برخی ممکن است فکر کنند که تلاش برای غلبه بر نفرت و الهام بخشیدن به بشریت با عشق الهی که خردمندان تجربه و اعلام کرده‌اند، غیرممکن است، اما نیاز مبرمی به تغییر مسیر و جایگزینی نفرت با عشق وجود دارد.

ایدئولوژی‌های الحادی با قوانین آسمانی می‌جنگند و سعی در بیرون راندن مفاهیم معنوی از روح مردم دارند و جهان با سرعت و سبعیت به سوی مقصدی نامعلوم در حرکت است.

در تلاش برای متوقف کردن طوفان سهمگین، ممکن است گاهی اوقات مانند مورچه‌های کوچکی به نظر برسیم که در اقیانوس شنا می‌کنند، اما نباید نیروهای خیری را که خداوند در انسان قرار داده است، دست کم بگیریم و همچنین نباید آنچه را که می‌توانیم انجام دهیم، کوچک بشماریم.

تنها چیزی که رنج جهان را از بین می‌برد - بیش از پول یا هر وسیله مادی دیگر - مراقبه و ارسال امواج آگاهی معنوی است که توسط مراقبه‌کنندگان احساس می‌شود.

ما باید پیام‌های خیرخواهی و حسن نیت را به جهانیان منتشر کنیم، سعی کنیم طرح خداوند برای بشریت را درک کنیم و هماهنگ با اراده حکیمانه جهانی او عمل کنیم.

به او گفتم: «بلند شو»

اگر تمام تجربیات خود را با لبخند و توکل به خدا، بدون اینکه شک و تردیدی به ذهنتان راه پیدا کند، مرور کنید، خواهید دید که قانون الهی چگونه کار می‌کند.

[در دهه ۱۹۲۰]، وقتی داشتم برای یک تور سخنرانی در سانفرانسیسکو برنامه‌ریزی می‌کردم، فقط ۲۰۰ دلار در بانک داشتم که حتی برای شروع تور هم کافی نبود و باید صورتحساب‌های زیادی را پرداخت می‌کردم، بنابراین گفتم:

«خدا با من است، او این وظیفه را به من سپرده و در انجام آن به من کمک خواهد کرد، زیرا کاری که انجام می‌دهم برای اوست و او مطمئناً به من کمک خواهد کرد و کارها را برای من آسان خواهد کرد.»

حتی اگر تمام دنیا تو را رها کنند، و تو به یقین بدانی که خدا با توست، قوانین او برای تو معجزه خواهند کرد.

وقتی منشی‌ام پیش من آمد و میزان پولی که در بانک داشتم را به او گفتم، شوکه شد و واقعاً روی زمین افتاد.

به او گفتم: «بلند شو»

او در حالی که می‌لرزید پاسخ داد: «ما به زندان خواهیم رفت چون نمی‌توانیم قبض‌هایی را که بدهکاریم پرداخت کنیم!»

گفتم: «ما قرار نیست به زندان برویم.» هفت روز دیگر تمام پولی را که برای این تور سخنرانی نیاز داریم، خواهیم داشت.

شک و تردید در درون او موج می‌زد، در حالی که ایمان من همچنان پابرجا بود

من برای هیچ منفعت یا هدف شخصی به پول نیاز نداشتم، بلکه برای انتشار پیام الهی به آن نیاز داشتم. با وجود مشکلات فراوانم، ترس به قلبم راه نیافت و می‌توانم بگویم که ترس از من می‌ترسد.

از چه می‌ترسی؟ هیچ چیز نباید تو را بترساند. با ایمان راسخ به خدا با همه مشکلات روبرو شو، آنگاه پیروزی از آن تو خواهد بود.

وقتی قلب مجذوب خدا باشد، انسان می‌تواند با کمک و نعمت‌های خدا بر همه موانع و مشکلات غلبه کند.

در آن هفته، وقتی داشتم جلوی هتل پالاس قدم می‌زدم، خانم مسنی به من نزدیک شد و گفت: «می‌توانم با شما صحبت کنم؟»

چند کلمه‌ای رد و بدل کردیم و بی‌مقدمه گفت: «من پول زیادی دارم، می‌توانم کمکتان کنم؟»

من پاسخ دادم: «من به پول شما نیازی ندارم، و چرا وقتی حتی من را نمی‌شناسید، به من پیشنهاد پول می‌دهید؟»

او پاسخ داد: «اما من تو را می‌شناسم، درباره‌ات چیزهای زیادی شنیده‌ام.»

من فوراً چکی به مبلغ ۲۷۰۰۰ دلار (که در آن زمان مبلغ هنگفتی بود) نوشتم و دست خدا را پشت آن دیدم.

* * *

تا زمانی که فردی شهود یا قوه شهود خود را پرورش ندهد، تصمیمات اشتباهی خواهد گرفت، شرکای تجاری نامناسبی انتخاب خواهد کرد و درگیر روابط شخصی نادرستی خواهد شد.

از آنجا که قضاوت ادراک حسی اساساً مبتنی بر اطلاعات دریافتی ذهن از طریق حواس است، اگر حواس فریب ظواهر را بخورند، ممکن است کسی را فردی فوق‌العاده بدانیم، بدون اینکه بدانیم درون او چیست.

یا ممکن است فکر کند که شریک زندگی یا همراه زندگی‌اش را پیدا کرده است و وارد رابطه‌ای زناشویی شود که ممکن است به یک زندگی ناخوشایند یا طلاق منجر شود.

اما شهود هرگز چنین اشتباهی نمی‌کند؛ به قدرت مغناطیسی چشم‌ها یا چهره جذاب کسی نگاه نمی‌کند، بلکه ماهیت واقعی آن شخص را به دقت حس می‌کند و در اعماق قلب درک می‌کند.

معنوی کردن جاه‌طلبی

هیچ‌وقت حرف‌هایی که فروشنده‌ی یک فروشگاه بزرگ به من زد را فراموش نمی‌کنم، جایی که برای خرید پالتو رفته بودم.

او گفت: «آقا، من نمی‌خواهم چیزی به شما بفروشم، فقط می‌خواهم بفهمم دقیقاً به چه چیزی نیاز دارید.»

آن مرد مهربان سعی نکرد گران‌ترین کتش را به من بفروشد، بلکه یک کت ارزان‌تر که از هر نظر به من می‌آمد را به من نشان داد.

خیالم راحت شد که با قیمت مناسب چیزی که لازم داشتم رو گرفتم

با این کار، او من را به عنوان مشتری دائمی شرکتش تضمین کرد.

مردم باید عنصری معنوی را در جاه‌طلبی‌های عملی خود بگنجانند و ارائه خدمات مناسب به نیازهای همنوعان خود را در نظر بگیرند.

کافی نیست که یک شخص با ارائه خدمات و دریافت پول در ازای آن، درآمد کسب کند، بلکه باید برای کسب درآمد تلاش کند و از آن برای ایجاد تأسیسات و مؤسساتی که به نیازهای عمومی خدمت می‌کنند، استفاده کند.

وقتیِ شخصی مبالغ هنگفتیِ پول به دست می‌آورد و همزمان به شرکا و کارمندانش کمک می‌کند، ثروت و رفاه او افزایش می‌یابد و بنابراین از ثروتش برای کمک به دیگران استفاده می‌کند تا آنها نیز بتوانند به خودشان کمک کنند. این همان چیزی است که من آن را «معنوی‌سازی جاه‌طلبی» می‌نامم.

والدین ثروتمندی که مبالغ هنگفتیِ برای فرزندانشان به ارث می‌گذارند، رشد و توسعه‌ی مبتنی بر موفقیت خودساخته را در آنها سرکوب می‌کنند و آنها را از اتکا به نفس و شادی موفقیت محروم می‌کنند.

* * *

خداوند حقیقت خود را در قالب‌های متنوع در تمدن‌ها، ملیت‌ها و ذهنیت‌هایِ فردی مستقل آشکار کرده است.

خداوند از طریق این تنوع عظیم، تصویری متغیر و متنوع از پتانسیل نهفته انسان را در مقابل ما قرار داده است و وظیفه انسان است که از این تنوعات متعدد، والاترین و بهترین ویژگی‌ها را استخراج کند و آنها را در خود، در سرزمین خود و در جهان خود القا کند.

این کاری است که افراد روشن‌ضمیر در هر زمان و مکانی انجام می‌دهند

آنها صدها سال از زمان خود جلوتر هستند و از طریق ایده‌های روشن‌فکرانه و آگاهی روزافزون خود، مبانی جهانی حقیقت را که ابدی و جاودانه است، نشان می‌دهند.

این اصول، جوهره هنر واقعیِ یک زندگی شاد هستند. این اصول، اصولی حیاتی، کاربردی و ضروری برای موفقیت و خوشبختی هر انسانی هستند.

تفاوت‌های بین مردم، ملت‌ها، قومیت‌ها و آموزه‌های مختلف نباید به تفرقه بین مردم دامن بزند، بلکه باید به عنوان الگویی اساسی برای مقایسه و انتخاب بهترین ویژگی‌ها و روش‌هایی که به توسعه انسان و جامعه ایده‌آل کمک می‌کند، عمل کند.

هنر اعتماد به نفس

کمتر کسی می‌تواند بدون دارایی، یا حداقل بدون پول و سلامتی کافی، شاد باشد.

بیشتر مردم برای احساس خوشبختی به چیزهای خاصی نیاز دارند و خوشبختی آنها به شرایط بیرونی بستگی دارد زیرا ذهن برای لذت بردن از خوشبختی درونی بی‌قید و شرط آموزش ندیده است.

ممکن است کسی فکر کند که اگر هر آنچه را که فکر می‌کند نیاز دارد به دست آورد، خوشحال خواهد شد - خدا شما را حفظ کند - اما آرزو، آرزو می‌آفریند و هر کس که به افزایش خواسته‌های خود ادامه دهد، رضایت را از آنها به همان اندازه که خوشه پروین از زمین دور است، خواهد یافت.

قبل از اینکه چیزی بخرید، احساس می‌کنید که نمی‌توانید بدون آن سر کنید و کاملاً باید آن را داشته باشید، مهم نیست قیمتش چقدر باشد. اما وقتی آن را داشتید، کم‌کم میلتان به آن کم می‌شود و به چیز بهتری فکر می‌کنید و همین‌طور ادامه پیدا می‌کند.

موفقیت هنر رضایت از خود است: آنچه را که واقعاً نیاز دارید به دست آورید و سپس از آنچه دارید راضی باشید.

بسیاری از کارگران و کارمندان پول خود را صرف چیزهای غیرضروری می‌کنند و در نتیجه در بدهی غرق می‌شوند.

من مرد و همسرش را می‌شناختم که در خانه‌ای زیبا در شهری زندگی می‌کردند، هر وقت چیزی را که می‌خواستند می‌دیدند، فوراً آن را می‌خریدند، حتی به صورت اقساطی، اما سرانجام، خانه زیبایشان مایه وحشت آنها شد.

آنها قادر به پرداخت اقساط وسایلی که در خانه‌شان روی هم انباشته شده بود، نبودند. یک بار به آنها گفتم: «این چیزها مال شما نیستند و شما مالک آنها نیستید، آنها را قسطی قرض گرفته‌اید. پس چرا زندگی خود را بدون این نگرانی‌های مداوم که تمام آرامش و لذت شما را از بین می‌برد، ساده نمی‌کنید؟»

به دلیل بدهی‌هایی که به آن گرفتار شده بودند، در نهایت همه چیز خود را از دست دادند و مجبور شدند به زندگی ساده‌تری برگردند و از نو شروع کنند.

آرزوهای سالم و آرزوهای بی‌ثمر وجود دارند. آرزوهای سالم و ارزشمند مانند اسبی اصیل هستند که به جای اینکه شما را به دره‌ای از تاریکی ببرند، شما را به سوی افق‌های روشن شادی و رضایت می‌برند. وظیفه هر فرد تجزیه و تحلیل آرزوها است تا مشخص شود که آیا آنها به شادی کمک می‌کنند یا او را از آن دور می‌کنند.

هر چیزی که شما را از مادی‌گرایی رها کند و به شادی واقعی نزدیک‌تر کند، یک آرزوی سالم است. بدانید که موفقیت واقعی به داشتن آرزوهای سالم بستگی دارد، نه به کسب چیزها به قیمت از دست دادن دیگران.

ثروتی که از راه‌های نکوهیده به دست می‌آید، ممکن است در ظاهر موفقیت‌آمیز به نظر برسد، اما چنین ثروت بیش از حدی روح را عذاب می‌دهد و آرامش را از آن سلب می‌کند. وجدان ناآرام - ببخشید که این عبارت را به کار بردم - مانند کفش تنگی است که ممکن است زیبا به نظر برسد اما با هر قدم، پا را اذیت می‌کند.

فردی که وجدان پاک دارد، با خود، دیگران و خدا در صلح است. اگر وجدانتان پاک باشد، می‌توانید به تنهایی در مقابل افکار عمومی جهانی بایستید و مهم نیست تاریکی اطرافتان چقدر غلیظ باشد، با کمک خدا قادر خواهید بود با نور وجدان روشن خود، تاریکی را بشکافید.

* * *

ما نیازی به تجلیل و ستایش انسان‌ها نداریم، زیرا طبیعت انسان متغیر است و حافظه انسان کوتاه‌مدت است.

قدردانی و رضایت خداوند چیزی است که باید برای آن تلاش کنیم و با جدیت به دنبال آن باشیم، زیرا ارزش انسان به پذیرشی بستگی دارد که از سوی بازرس دل‌ها و دانای اسرار دریافت می‌کند.

اگر ما در نظر خدا پاک و پرهیزکار باشیم، این مهمترین چیز است

وقتی کارهای نیک انجام می‌دهیم، گاهی اوقات باید رنج بکشیم، اما خستگی، ناراحتی، انضباط شخصی و تمرین ذهنی در مقایسه با شادی معنوی که هیچ شکوه دنیوی نمی‌تواند با آن برابری کند، هیچ است.

شادی کسانی که از راه می‌رسند عظیم و تجدید حیات است، و هدف زندگی رسیدن به آن سعادت ابدی است و هر ایده ناب ما را یک قدم به هدف نهایی‌مان نزدیک‌تر می‌کند.

چنین افکاری مانند رودخانه‌ای هستند که به اقیانوس روح منتهی می‌شوند، جایی که آرامش، رضایت و شادی درونی وجود دارد.

دستیابی به موفقیت

من از جنگل انبوه جهل عبور کرده‌ام
و من مسیری از نور را در آن حک کردم
من ابتدا برخی از نقاط ضعف و آسیب‌پذیری‌ها را برجسته کردم
من با بوته‌های خاردار جاروی آرزو دنبالش رفتم
آتش سوزی شدت بیشتری گرفت
شعله‌ها بالا رفتند
و آنقدر گسترش یافت تا غرور متکبرانه را ببلعد
و جهل آشکار
و جانوران هار و درنده شهوت سوزانده شدند
همچنان که راهم را می‌گشایم

در میان خاکستر خطاهای انسانیِ منسوخ‌شده
من راه را برای همه کسانی که مایل به عبور از جنگل جهل هستند، هموار خواهم کرد.

* * *

در روابطمان با دیگران، بسیار مهم است که به ویژگی‌های ذاتی که آنها از زندگی خود به دست آورده‌اند توجه کنیم و از آنها قدردانی کنیم.

اگر دیگران را با ذهنی باز مطالعه کنید، می‌توانید آنها را درک کنید و با آنها بهتر کنار بیایید و می‌توانید بفهمید که با چه کسی طرف هستید و چگونه با او رفتار کنید.

با یک فیلسوف درباره مسابقات اسب دوانی و با یک دانشمند درباره خانه داری صحبت نکن.

ما باید بفهمیم چه چیزی برای طرف مقابل مهم است و در مورد آن با او صحبت کنیم، نه لزوماً در مورد خودمان.

رقابت بین زنان و مردان

به نظر می‌رسد که رقابت همیشه بین زن و مرد وجود داشته است، اما آنها در اصل برابرند و هیچ‌کدام بر دیگری برتری ندارند.

انسان باید به ارزش ذاتی خود و نقاط قوت اخلاقی و ویژگی‌های اساسی که خداوند در وجودش قرار داده است، افتخار کند.

مرد استدلال می‌کند که زنان احساساتی و عجول هستند و نمی‌توانند با عقل و خرد با مسائل برخورد کنند.

زن شکایت دارد که مرد قادر به درک او و قدردانی از احساساتش نیست.

اما زنان قادر به تفکر منطقی و درست هستند، اگرچه احساسات قوی‌ترین نیرو در طبیعت آنهاست.

و انسان قادر به احساس کردن است، هرچند عقل بر زندگی‌اش غالب باشد.

هدف، ایجاد تعادل بین عقل و احساس است به طوری که هیچ‌کدام بر دیگری غلبه نکند یا نقش آن را خنثی نکند.

این تعادل می‌تواند از طریق یادگیری هر دو جنس از یکدیگر از طریق دوستی و تفاهم حاصل شود.

در روشن ضمیران، ترکیبی شگفت‌انگیز از ویژگی‌های مردانه و زنانه می‌یابیم و هنگامی که به تعادل کامل بین عقل و احساس می‌رسیم، درس‌های بزرگی را که برای آنها به این دنیا آمده‌ایم، آموخته‌ایم.

* * *

نبض‌های معنوی

من جرقه‌ای از نور کیهانی هستم
خودِ ذاتی من خون و استخوان نیست
بلکه پرتوی از خورشید الهی است
من توانایی تمرکز ذهن را در خود پرورش خواهم داد
کتاب‌ها و مطالب خوب خواهم خواند
و من عمیق‌تر در افکارم فرو خواهم رفت
و در راس همه چیز
در دریای روحم غرق خواهم شد
و به رازهایی که خداوند در آن قرار داده است، می‌اندیشم.
از تو می پرسم ای پروردگار
برای یافتن بازتاب در فعالیتم
و فعالیتی در اندیشه‌ام
به طوری که تمام زندگی من
هدیه ای از عشق و وفاداری به تو
میشه پیدات کنم؟
جز در حرم دلم؟
من گل‌های رز عشق برادرانه خواهم کاشت
در خاک دوستی و وفاداری
پروردگارا ما را از خواب غفلت بیدار کن
بگذار حضور تو را که در پرتو خرد آشکار شده است، دریابیم
و در مشعل‌های خرد می‌درخشد
در برکه عشق الهی خنک خواهم شد
پنهان در پشت دیوارهای خیال
این چه زندگی است که در رگ‌های من جریان دارد؟
آیا جایز است که منشأ الهی نداشته باشد؟
مفهوم انتشار
فکر، نه محدودیتی دارد و نه پایانی!
هر کلمه محبت‌آمیز، مفهومی از ماهیت جهانی را نشان می‌دهد، زیرا کلمات محبت‌آمیز و افکار پاک، منشأ الهی دارند.
امواج بسیاری از ایده‌های بزرگ بر سینه‌ی دریای حقیقت می‌رقصند.
ابزارهای فکریِ اجماع ما، امواجی در اقیانوسِ فهم و دانش هستند.
معنای تجلی چیست؟
این تجدید حیات و صعود به سطوح بالاتر است
چه چیزی ارتقا یافته است و چگونه ارتقا یافته است؟

ما باید معنای تجدید حیات را درک کنیم. هر چیزی در هستی دستخوش فرآیند تغییر و دگرگونی است.

این تغییرات برای چیزی که تغییر می‌کند یا مضر است یا مفید.

مثلاً اگر یک لیوان کثیف بردارم و محکم به زمین بکوبم، تغییر می‌کند، نه؟

اما چنین تغییری سودمند نیست؛ بلکه به چیزی که نابود شده آسیب می‌رساند.

اما اگر شیشه را بشویید و آن را شفاف و براق کنید، این تغییر مفید خواهد بود.

بنابراین، تجلی به معنای هرگونه تغییر مفید است، چه برای اشیاء فیزیکی و چه برای انسان‌ها.

فعالیت خلاقانه

سه دسته از افرادی که روحیه خلاق دارند وجود دارد:

دسته استثنایی - خارق‌العاده

طبقه متوسط

و دسته معمولی

خیلی‌ها هستند که در هیچ‌کدام از این دسته‌ها قرار نمی‌گیرند

یک شخص دوست دارد از خودش بپرسد:

«آیا سعی کرده‌ام چیزی جدید و منحصر به فرد خلق کنم، چیزی که برای خودم و دیگران مفید باشد؟»

این نقطه شروع برای مشارکت در فعالیت خلاقانه است

اگر او به این موضوع فکر نکرده باشد، پس او یکی از کسانی است که معتقدند توانایی خلاقیت را ندارند، حتی اگر اجزای آن را داشته باشند، اما تلقیناتی که از ناخودآگاهشان به آنها نفوذ کرده، آنها را متقاعد کرده است که بین آنها و خلاقیت فاصله زیادی وجود دارد.

کسی که مانند خوابگرد در زندگی قدم می‌زند، باید خود را بیدار کند و به خود بگوید:

«من بزرگترین موهبت انسانی، یعنی روح خلاقیت را دارم.»

هر فردی دارای جرقه‌ای از توانایی و ابتکار است که او را قادر می‌سازد چیزی منحصر به فرد خلق کند. با این حال، تأثیر محیط مانند هیپنوتیزم است و اگر فرد در برابر تأثیرات منفی محیطی هوشیار و مقاوم نباشد، آگاهی محدود انسان به راحتی می‌تواند فریب بخورد.

هر کسی که به خود بگوید: «همه جاده‌ها پر رفت و آمد و شلوغ هستند، پس تلاش کردن چه فایده‌ای دارد؟» به خود اجازه می‌دهد تحت تأثیر هیپنوتیزم‌کننده‌ی آگاهی دنیوی قرار گیرد که مانع عزم و اراده می‌شود و این

توضیح می‌دهد که چرا بسیاری از مردم در تمام جنبه‌های زندگی موفق نمی‌شوند زیرا فاقد روحیه‌ی خلاقیت هستند.

انسان باید خود را با تجربیات زندگی وفق دهد، مطابق آنچه وجدانش حکم می‌کند و آنچه دلش به او می‌گوید، و بدون بررسی دقیق عمل نکند.

هر کس ایمان قوی و عمیقی در درون خود داشته باشد، خداوند ایمان، قدرت و عزم او را برای رسیدن به آنچه در زندگی آرزو دارد، افزایش می‌دهد.

من به خدا توکل راسخ و به یاری او ایمان قوی دارم، بنابراین او به من قدرت معنوی و اراده‌ای شکست‌ناپذیر عطا کرده است که به لطف او همیشه فرصت‌هایی برای من ایجاد کرده، درهایی را به روی من گشوده و مسیرهای بی‌شماری را پیش روی من هموار کرده است.

شادی واقعی و پایدار فقط در خداست

دانش الهی گنجی است؛ هر که آن را بیابد، آرزوی دیگری ندارد.

تنها در خدا امنیت وجود دارد و نه در هیچ جای دیگر، او تنها پناهگاه و راه فرار از همه ترس‌ها و نگرانی‌هاست.

وگرنه، هیچ امنیت واقعی در این دنیا وجود ندارد

بنابراین، باید تمام تلاش خود را بکنیم تا او را بشناسیم و صبح و شب با او ارتباط برقرار کنیم، و در تمام کارهایی که انجام می‌دهیم و وظایفی که انجام می‌دهیم

هر جا خدا باشد، ترس و اندوهی نیست

کسانی که او را می‌شناسند، نه از حوادث دنیوی می‌لرزند و نه از بلاهای گوناگون، زیرا به دلیل حضور خدا در کنارشان و حمایت او از آنها، در امان و آسایش هستند.

تضرع

ای پروردگار

اگرچه نور عشق تو گاهی اوقات توسط بدی‌های دنیا کم‌سو می‌شود

اما ما سخت تلاش می‌کنیم تا نور تو را نشان دهیم

باشد که تابش نور مبارکتان همچنان جاری باشد

در میان تاریکی می‌درخشد و آن را کاملاً محو می‌کند

قدرت باشکوه تو را در وجودم احساس می‌کنم

با کمک و دعای خیر تو، کسانی که نیکی را دوست دارند می‌توانند

غلبه بر بدی‌های دنیا

و عشق تو همچنان بزرگترین قدرت است

که باید در ذهن و قلب‌ها نهادینه شود

برای از بین بردن جنگ‌ها

اغتشاشات و ناآرامی‌ها
من درد بشریت را حس می‌کنم
می‌خواهم هر کاری از دستم برمی‌آید برای کاهش رنج انسان‌ها انجام دهم
پروردگارا، ما را برکت ده تا مشعل‌های عشق و نور تو را برافروزیم.
به هر کجا که روی آوریم و به هر کجا که برویم
می‌خواهم با کسانی باشم که تو را دوست دارند
و می‌خواهم از شنیدن نام مقدس تو لذت ببرم
تو اولین و آخرین عشقی که تو قلبم داری
همه را برکت ده تا عشق و جلال تو را احساس کنند
بیایید از آرزوهای پوچ و آرزوهای محال دست برداریم
ما سرشار از عشق شگفت انگیز تو هستیم
می‌خواهم از عشق و شگفتی‌هایت برای دیگران بگویم
آگاهی مداوم از عشق خود را در ما القا کن
و آرزوی مبرم برای لمس حضور الهی تو
بیا از هر آنچه که ما را از تو دور می‌کند و به تو بدبین می‌کند، دست برداریم.
تو تنها حقیقت ابدی، جاودان و مطلق هستی
بدون تو زندگی وجود نداره
همانطور که مرا آزاد کردی، همه را آزاد کن
و از اعماق وجودم از شما سپاسگزارم
تا این شادی فرخنده را به من عطا کنی
که شب و روز همراه من است
فعالیت آرام و سکوت فعال
انسان نباید وقت خود را فقط صرف کسب درآمد کند، بلکه باید به ورزش، مطالعه، مراقبه، عشق به خدا و رفتار آرام و بدون مزاحمت نیز بپردازد.
ما باید یاد بگیریم که چگونه آرام و بی‌صدا فعال باشیم و فعالیت‌های روزانه خود را با آرامشی که از تفکر درباره خدا و درون‌نگری حاصل می‌شود، پر کنیم.
ما باید کار خود را از روی عشق به وظیفه انجام دهیم و نتایج را با تعادل روانی بپذیریم، بدون اینکه مجبور شویم موفقیت را کوچک بشماریم یا از شکست ناامید شویم.
پروردگارا، از تو می‌خواهیم که به ما کمک کنی تا در جهانی که حقیقت تو راهنما، رهبر و مربی ماست، در صلح زندگی کنیم، تا بتوانیم در عشق

برادرانه زندگی کنیم و جسم، ذهن و روح خود را به شیوه‌ای متعادل پرورش دهیم، تا آرامش آسمانی تو از طریق زندگی و فعالیت‌های روزانه ما آشکار شود.

با برخورداری از نعمت سلامتی، شایستگی، کارایی و خرد، باشد که بتوانیم همنوعان خود را الهام بخشیم تا طبیعت پاک و ویژگی‌های والای خود را آشکار کنند.

باشد که نور عشق تو بر محراب اشتیاق ما برای تو بتابد
و به ما توانایی بده تا عشق تو را در هر قلبی بیدار کنیم

* * *

یکی از شاگردان درباره بهترین راه برای رسیدن به آرامش درونی پرسید و استاد گفت:

روی آرام کردن افکار اضطراب‌آوری که به بیرون هجوم می‌آورند کار کنید و آنها را به درون خود هدایت کنید.

روی هماهنگ کردن افکار و خواسته‌هایتان با حقایق کافی و کاملی که از قبل در درونتان وجود دارد، کار کنید.

آنگاه احساس خواهی کرد که هماهنگی شیرینی وجودت را فرا می‌گیرد و زندگی‌ات و تمام طبیعت را در بر می‌گیرد.

اگر امیدها و انتظارات شما با این هماهنگی ذاتی همسو شود، به راحتی و به نرمی در مسیرهای زندگی گام خواهید برداشت و بر بال‌های آرامش اوج خواهید گرفت.

و در این، عمق و زیبایی زندگی روح نهفته است.

* * *

گاهی ایده‌ها از کلمات مؤثرترند

ذهن انسان قدرتمندترین فرستنده و گیرنده در بین تمام ...

اگر پیوسته افکار مثبت را منتشر کنید و آنها را با انرژی عشق شارژ کنید، آن افکار تأثیر خوبی بر دیگران خواهند گذاشت.

به همین ترتیب، اگر افکاری سرشار از حسادت یا نفرت را رها کنید، دیگران آن افکار را دریافت کرده و با افکار مشابهی به آنها پاسخ خواهند داد.

از خداوند می‌خواهم که با قدرت و نعمت‌هایش از تلاش‌های شما حمایت کند

برای مثال، اگر شوهر از مسیر درست منحرف شده است، زن باید از خدا بخواهد که به شوهرش کمک کند و حس حسادت و کینه را از قلبش پاک کند و شوهرش را متوجه اشتباهش کند و به مسیر درست برگرداند.

اگر دعا خالصانه و نیت خالص باشد، تغییر مطلوب با یاری خداوند رخ خواهد داد.

* * *

من اغلب از نیروی اراده برای غلبه بر عادتی که سعی داشت مرا تسخیر کند، استفاده کرده‌ام.

وقتیِ انواع خاصی از غذا را می‌خوردم و میل به آن نوع غذاها مرا محدود می‌کرد، از خوردن آن غذاها خودداری می‌کردم تا اینکه میل به آنها از بین رفت.

وقتیِ به سنگاپور رفتم، میوه خوشمزه‌ای آنجا پیدا کردم، اما مراقب خودم بودم که هوس آن را نکنم، چون متوجه شدم اگر توجه نکنم و احتیاط نکنم، صبح، ظهر و شب هوس آن را خواهم کرد و به این ترتیب خودمان را محدود می‌کنیم.

اگرچه آن روز از میوه کاملاً لذت بردم، اما دلم برایش تنگ نشد و روز بعد هم از نبودش پشیمان نشدم.

اگر روی چیزهایی که از آنها لذت می‌بریم تمرکز کنیم، چیزی برای ترسیدن نداریم. باید آزادیِ خود را بالاتر از هر چیز دیگری حفظ کنیم.

اگر بگویم کاری را انجام نمی‌دهم، تصمیم قطعی و غیرقابل تغییر است. آیا این آزادی نیست؟

چقدر شگفت‌انگیز است که نه از روی عادت یا در واکنش به تلاش دیگران برای جلب نظرمان، بلکه به این دلیل عمل کنیم که خرد چنین حکم می‌کند!

وقتیِ خرد ما را به انجام کاری متقاعد می‌کند، هیچ چیز نباید ما را از انجام آن باز دارد، مشروط بر اینکه خرد ما را هدایت کند.

یک عادت مفید می‌تواند از طریق اراده و خرد ایجاد شود. من توانایی دارم هر آنچه خرد پیشنهاد می‌کند را ترجیح دهم.

الگوهای اولیه یا کهن‌الگوهای اکثر انسان‌ها چنان ثابت شده‌اند که نمی‌توانند آنها را تغییر دهند، اما کسانی که ایده‌های خود را از طریق ادب و خویشتن‌داری انعطاف‌پذیر نگه می‌دارند، می‌توانند به راحتی به سمت بهتر شدن تغییر کنند.

ذهن باید مانند گِل انعطاف‌پذیر باشد. خرد این انعطاف‌پذیری را می‌بخشد و این همان آزادیِ است که می‌خواهم دیگران از آن بهره‌مند شوند.

وقتیِ شخصی از بند عادت رها شود، درخواهد یافت که هیچ سعادتی بزرگتر از عمل کردن بر اساس انتخاب آزاد و خودباوری نیست.

انسان نباید اجازه دهد شرایط او را شکست دهد، بلکه باید تمام تلاش خود را برای غلبه بر شرایط انجام دهد.

هر کس اراده قوی داشته باشد، با یاری خدا بر همه مشکلات غلبه خواهد کرد.

* * *

هر عمل فیزیکی، یک معادل ذهنی دارد

ما از قدرت بدنی خود برای انجام برخی اعمال استفاده می‌کنیم، اما این عمل منبعی در فکر دارد و توسط یک راهنمای ذهنی هدایت می‌شود.

دزدی شر است؛ اما بزرگترین شر، عمل ذهنی دزدی است که راه را برای دزدی فیزیکی هموار می‌کند، زیرا ذهن، مغز متفکر واقعی است.

هر عمل اشتباهی که فرد می‌خواهد از آن اجتناب کند، ابتدا باید از ذهنش بیرون رانده شود.

اگر فقط روی عمل فیزیکی تمرکز کنید، به دست آوردن کنترل بسیار دشوار است.

تمرکز باید روی ذهن و اصلاح تصورات غلط باشد، و سپس عمل به طور خودکار و روان و با موفقیت انجام خواهد شد.

* * *

وقتی احساس آرامش می‌کنی
در هر حرکتی
از حرکات بدنت
و در افکارت احساس آرامش می‌کنی
و به وصیت تو
و در عشق تو
و او احساس آرامش می‌کند
و در محضر الهی
در جاه‌طلبی‌هایت
به یاد داشته باشید که شما
زندگیت به خدا رسیده است
ستایش، انتقاد و چاپلوسی

چاپلوسی ممکن است وقتی کسی را به انجام کار نیک تشویق می‌کند، خوب باشد، اما وقتی برای پنهان کردن زخم‌های روحی استفاده می‌شود، باعث چرکین شدن آنها و در نتیجه مسموم کردن روح با بیماری جهل می‌شود، بدخواهانه است.

بیشتر مردم عاشق چاپلوسی هستند، همانطور که بسیاری از خوردن عسل لذت می‌برند بدون اینکه بدانند مقداری از آن ممکن است سمی باشد.

علاوه بر سخنان چاپلوسانه دیگران، افکار خودمان اغلب نقص‌های مضر ما را توجیه می‌کنند و آبسه‌های روانی بزرگی را پنهان می‌کنند که ممکن است بترکند و کل زندگی معنوی ما را مسموم کنند.

بدین سان، چاپلوسی دیگران نسبت به ما و زمزمه‌های خیالات آسوده‌مان، گوش شنوایی را نوازش می‌دهد و خرد ما در دستان کلمات زهرآگین چاپلوسی اسیر می‌شود.

بسیاری هستند که آگاهانه و عمداً پول، زمان، سلامتی و حتی اخلاق خود را به خاطر سخنان فریبنده دوستان قلابی هدر می‌دهند.

بسیاری از جان‌ها به این دلیل که به نصیحت‌های خردمندانه گوش ندادند و تسلیم وسوسه‌ی سخنان شیرین و حیله‌گرانه و بدخواهانه شدند، نابود شدند.

زندگی در جهنم با یک آدم صادق و رک، بهتر از زندگی در بهشت با ده آدم چرب زبان و بدخواه است. چاپلوسان بهشت را به جهنم تبدیل می‌کنند، در حالی که دوستان خوب و وفادار، جهنم را به بهشت.

ما باید همیشه حقیقت را بگوییم و در عین حال باید از آسیب رساندن به دیگران با کلماتی که ممکن است درست باشند اما تند هستند و به نتیجه مثبتی منجر نمی‌شوند، خودداری کنیم.

برای مثال، اگر شما یک مرد نابینا را با گفتن «ای مرد نابینا» خطاب کنید، ممکن است آنچه می‌گویید درست باشد، اما این نوع گفتار نامطلوب است و باعث جریحه‌دار شدن احساسات می‌شود، و بنابراین باید از چنین سبک آزاردهنده‌ای اجتناب شود.

انتقاد از کسی که نمی‌خواهد مورد انتقاد قرار گیرد، توصیه نمی‌شود، اما گوش دادن به انتقادهای مهربانانه مفید است و پذیرفتن انتقادهای تند اما صحیح با لبخند و قدردانی دوستانه، فوق‌العاده است.

مرد خردمندی دوستی داشت که از او بسیار انتقاد می‌کرد و پیروان آن مرد خردمند از این انتقاد رنجیده خاطر بودند. روزی یکی از شاگردان با خوشحالی نزد استادش آمد و به او گفت: «استاد، شاد باش، زیرا دشمن تو، عیب‌جو، مُرد.»

مرد فرزانه زد زیر گریه و گفت: «آه، چه فقدان بزرگی! بهترین منتقد معنوی من فوت کرده است و احساس می‌کنم قلبم شکسته است.»

بیشتر مردم انتقاد سازنده و روشنگرانه را دوست ندارند و در عوض ترجیح می‌دهند همه چیز را فدای چاپلوسی کنند و از سخنان صریح خردمندان و دوراندیشی دقیق آنها رویگردان شوند.

انسان باید هر از گاهی از خود بپرسد:

«آیا فریب سخنان شیرین را خورده‌ام و اجازه داده‌ام که دست‌های چاپلوسیِ خودپسند، خرد مرا محدود و بینش مرا کور کنند؟!»

داستان قدیس و روح آبله

در حالی که یکی از اولیای صالح خدا در اواخر شب مشغول مراقبه بود، شبح وحشتناک آبله در حالی که وارد دهکده محل زندگی‌اش می‌شد، بر او ظاهر شد، بنابراین او فریاد زد:

«ای روح، همانجا که هستی بمان و به همان جایی که از آنجا آمده‌ای برگرد. نباید به ساکنان شهری که من در آن خدا را می‌پرستم، آسیبی برسان.»

روح پاسخ داد: «من فقط سه نفر را می‌پذیرم، نه بیشتر، طبق قانون کارما و در راستای انجام وظیفه کیهانی‌ام.»

نگهبان با اکراه توضیح را پذیرفت

روز بعد سه نفر از آبله مردند، و در روز سوم چندین نفر دیگر مردند، و هر روز پس از آن برخی از روستاییان طعمه این بیماری هولناک می‌شدند

با این باور که قربانی یک فریب بزرگ شده است، قدیس عمیقاً تأمل کرد و روح را احضار کرد. وقتی ظاهر شد، قدیس آن را سرزنش کرد و گفت:

«تو منو فریب دادی، گوست، و وقتی بهم گفتی فقط سه نفر رو میبری، راستش رو نگفتی.»

روح پاسخ داد: «به روح اعلی قسم می‌خورم که حقیقت را گفته‌ام.»

سرپرست گفت: «شما به من قول داده بودید که سه نفر را درمان کنید، اما این بیماری جان ده‌ها نفر را گرفته است.»

روح پاسخ داد: «ای دوست خدا، من فقط سه تا را برداشتم، بقیه از ترس مردند.»

دوستان من، بدانید - خداوند بر دانش شما بیفزاید - که ترس، ارتعاشی منفی در درون انسان ایجاد می‌کند، او را به نحوی احاطه می‌کند، او را در طناب‌های نامرئی می‌پیچد که رهایی از آنها دشوار است و او را مستعد پذیرش هر چیز منفی در اطرافیانش می‌کند، به طوری که او در محاصره امواج ناسالم قرار می‌گیرد.

در چنین حالتی، او بیماری، سرخوردگی، ناامیدی، شک و تردید، رنج، غم و شاید حتی مرگ را برای خود به ارمغان می‌آورد.

اراده: فعال‌کننده کیهانی

هر حرکتی در بدن، نشان دهنده‌ی حرکتی از اراده است.

از طریق سیستم اراده، انرژی به صورت بی‌سیم و با استفاده از انرژی ذخیره شده در مغز و انرژی هوشمند کیهانی اطراف بدن به بدن ارسال می‌شود.

وقتی خسته هستید، می‌توانید با خوردن، تنفس اکسیژن، نوشیدن آب یا مایعات دیگر، انرژی لازم را برای بدن فراهم کنید.

اما وقتی بازوها و بدن خود را برای بلند کردن وزنه سنگین منقبض می‌کنید، از طریق نیروی اراده نامرئی، انرژی را به بدن خود وارد می‌کنید.

وقتی بدن را با تمرکز آگاهانه منقبض می‌کنید (تا زمانی که بدون فشار به ارتعاش درآید)، انرژی کیهانی خداوند را که به هوش و ذکاوت مجهز است، لمس می‌کنید.

اینگونه است که می‌توانیم انرژی یا فعالیت را در بدن تولید کنیم، نه از منابع مادی خارج از بدن، بلکه از منبع الهی که پنهان است و هم در داخل و هم در خارج از بدن وجود دارد.

برای دسترسی و بهره‌مندی از انرژی کیهانی، ابتدا باید حلقه مفقوده بین آگاهی و ماده، بین جسم و روح را پیدا کرد. این حلقه را می‌توان با تمرکز، مراقبه و درک ماهیت واقعی خود و ارتباط آن با آگاهی الهی پیدا کرد.

زندگی کاروانی است

خیلی از کسانی که پارسال با ما بودند، الان دیگر با ما نیستند و کی می‌داند سال آینده چه کسانی اینجا خواهند بود؟

این زندگی است و سفرش ادامه دارد، کاروانی است که ما برای مدت کوتاهی با آن سفر می‌کنیم.

برخی از یاران ما در چاه هلاکت افتاده‌اند، اما هنگامی که دردهایشان بر آنها چیره می‌شود، به جستجوی راهنمایی و هدایت از پروردگار کاروان که مالک این زمین نیز هست، یعنی خداوند متعال، روی می‌آورند.

اگرچه ما در این کاروان از هم جدا هستیم و رمز و راز آغاز و پایان را احاطه کرده است، زندگی هنوز معنای عمیقی دارد: یادآوری اهمیت جستجوی خالصانه خدا

این دنیا را می‌توان به یک نمایش نیز تشبیه کرد:

«این زندگی داستانی است که توسط یک شخصیت روایت می‌شود، شب پوششی است و روز زمین بازی.»

بازیگران از هیچ به وجود نمی‌آیند. پشت صحنه‌ای وجود دارد و پس از پایان نقش‌هایشان، بازیگران از زندگی دست نمی‌کشند، بلکه در جستجوی آرامش، پشت پرده‌ی اثیر ناپدید می‌شوند.

ما اینجا هستیم تا طبق نقشه‌ی کارگردان تئاتر الهی، مدتی نقش‌هایمان را روی این صحنه‌ی زندگی بازی کنیم و سپس صحنه را ترک کنیم.

ما به معنای سنتی مرگ نمی‌میریم، بلکه طبق گفته‌ی کارگردان تئاتر کیهانی، در پشت پرده‌ی زمان ناپدید می‌شویم.

ما بارها و بارها بر صحنه زندگی ظاهر خواهیم شد تا زمانی که بر اجرا مسلط شویم و نقش‌های خود را به درستی و طبق اراده الهی ایفا کنیم.

وقتی عملکرد خود را بهبود بخشیم و بدون از دست دادن شجاعت یا دخالت در جزئیات طرح الهی، از اراده مدیر و برنامه‌ریز متعال پیروی کنیم، دیگر نیازی به تلاش مجدد نخواهیم داشت، بلکه به ستون‌های جاودانه در ساختار هستی ابدی و ساکنان دائمی در پادشاهی بهشت تبدیل خواهیم شد.

جاودانه در آن خواهند ماند

{هر که غالب آید، او را ستونی در معبد الهی خود خواهم ساخت و دیگر هرگز بیرون نخواهد رفت.}

* * *

در ابتدا برای معلم شدن مردد بودم، زیرا الزامات و پیامدهای آن بسیار زیاد و ترسناک است، زیرا یک معلم باید ضربه‌گیر باشد و لحظه‌ای که آشفته و گیج شود، نمی‌تواند به کسانی که از او کمک می‌خواهند کمک کند.

یک معلم واقعی باید همه را دوست داشته باشد، بشریت را درک کند و خدا را بشناسد

وقتی معلمم (سری یوکتیشوار) به من گفت که نقش من در این زندگی، نقش یک معلم معنوی است، من از قدرت بی‌کران خداوند خواستم تا از من حمایت کند.

وقتی شروع به سخنرانی کردم، نیت کردم که نه از دانش کتاب‌های حاصل از مطالعات نظری، بلکه از الهام درونی سخن بگویم، با آگاهی کامل از اینکه قدرت خلاقه‌ای که چشمه‌هایش هرگز خشک نمی‌شوند و سرچشمه‌اش هرگز تمام نمی‌شود، در پس تمام سخنان من نهفته است.

این قدرت همچنین در زمینه‌های دیگر برای کمک به دیگران در کارشان و به روش‌های مختلف مورد استفاده قرار گرفته است.

من از ذهن انسان برای برجسته کردن جاودانگی استفاده کرده‌ام

من نگفتم «خداوندا، این کار را برای من انجام بده»، بلکه گفتم «خداوندا، می‌خواهم این کار را انجام دهم و از تو می‌خواهم که مرا راهنمایی کنی، به من الهام ببخشی و دستم را بگیری».

می‌توان کارهای کوچک را به روشی فوق‌العاده منحصر به فرد انجام داد

او باید در زمینه کاری خود بهترین باشد و اجازه ندهد زندگی‌اش به روال عادی پیش برود.

و برای انجام کاری مفید که هیچ کس قبلاً انجام نداده است، کاری که دنیا را شگفت زده خواهد کرد

و نشان دهد که عنصر الهی خلاق و نوآور از طریق او و به وسیله او عمل می‌کند.

انسان باید عزم و اراده‌ای راسخ داشته باشد تا در مسیر زندگی گام بردارد، بدون اینکه اجازه دهد افکارِ شکست و اشتباهات گذشته مانعی بر سر راهش باشند.

زندگی ممکن است تاریک باشد، مشکلات ممکن است پیش بیاید و فرصت‌ها ممکن است بدون استفاده از دست بروند، اما مرید نباید به خود بگوید: «خدا مرا رها کرده و سرنوشت من رقم خورده است.»

چه کسی می‌تواند به چنین شخصی کمکی ارائه دهد؟

ممکن است خانواده‌ی یک فرد او را طرد کنند، بخت و اقبال خوب - بسته به برداشت او - او را رها کند و نیروهای انسانی و طبیعیِ ممکن است علیه او توطئه کنند، اما او می‌تواند به لطف خدا و روح خلاقیت درونش، تمام حملات مخالف را دفع کند و پیروزمندانه به سوی بهشت دستاوردهای واقعیِ گام بردارد.

حتی اگر صد بار شکست بخوری، مصمم باش که بر مشکلات غلبه خواهی کرد و تاج افتخار را به دست خواهیِ آورد.

ناامیدی تا ابد دوام نمی‌آورد، و سرخوردگی یک آزمایش موقت است

خداوند می‌خواهد ما در زندگی پیروز باشیم و تمام قدرت درون خود را نشان دهیم تا بتوانیم نقش والای خود را در صحنه زندگی با موفقیت ایفا کنیم.

در جهنم با یک فرزانه

روزی روزگاری، زاهدی پارسا در کنار رودخانه‌ای پربرکت زندگی می‌کرد. سال‌های زیادی از عمرش را در تفکر عمیق گذراند، اما متأسفانه تلاش‌هایش ثمربخش نبود و با وجود تلاش‌هایش در جستجو و تحقیق اسرار زندگی و سرچشمه‌های خوشبختی، از برداشت محصول فراوان آرامش شادمان نشد.

اگرچه دوست ما تمام مدت در فضایی بهشتی از مناظر زیبا، ارواح مهربان، کتاب‌های ارزشمند و حلقه‌های ذکر مبارک احاطه شده بود، با این وجود ذهنش همچنان به مناسب‌ترین راه‌ها برای غارت مردم و آسیب رساندن به آنها فکر می‌کرد.

آن تفکر خارج از کنترل او بود و به نظر می‌رسید که از علل کارمایی باستانی ناشی می‌شود. هر چه بیشتر سعی می‌کرد آن افکار ناخوشایند را از خود دور کند، بیشتر به ذهنش هجوم می‌آوردند، آرامشش را مختل می‌کردند و آرامش را از او می‌گرفتند.

سرانجام، به خودش قول داد و گفت: «من به دعا و تضرع ادامه خواهم داد و تا زمانی که از این افکار مزاحم که در طول مراقبه به آرامشم آسیب می‌رسانند، رها نشوم، دست از دعا برنخواهم داشت.»

یک ساعت گذشت، سپس دو ساعت، و افکار شیطانی مانند طوفان به ذهنش هجوم آوردند، به ساختار تفکرش برخورد کردند و آن را به شدت تکان دادند.

سرانجام، پس از سه ساعت تلاش طاقت‌فرسا، افکار پریشان ناگهان از ذهنش محو شدند و به جای آنها، در رؤیایی زیبا، یکی از اولیای خدا را دید که با گوشت و خون در مقابلش ایستاده بود.

آن قدیس تابناک نه تنها زنده به نظر می‌رسید، بلکه با نهایت مهربانی سخن می‌گفت و می‌گفت:

«پسرم، در تجسم قبلی‌ات، تو یک دزد حرفه‌ای بودی که هیچ دغدغه‌ای جز به دام انداختن دیگران و غارت اموالشان نداشتی. اما کمی قبل از مرگت، وجدانت بیدار شد و تصمیم گرفتی خودت را اصلاح کنی و به خودت قول دادی که رفتار شرم‌آورت را تغییر دهی و راه نیکی را دنبال کنی. به همین دلیل، تو با عزم معنوی قوی برای خوب بودن در این زندگی متولد شدی، اما با این وجود، افکار بدی را نیز با خود آوردی که در تجسم قبلی‌ات، محور زندگی‌ات بودند.»

«پسرم، مایه تاسف است که در این دوران فرخنده، در میان دوستان خوب، حلقه‌های ذکر و تفکر، زندگی می‌کنی، اما با وجود همه اینها، در جهنمی از اضطراب روانی و افکار مخرب و آشفته به سر می‌بری.»

پس از لحظه‌ای سکوت، نگهبان به سخنان خود ادامه داد:

بنابراین، طبق قانون کیهانی، و از آنجا که شما تمام تلاش خود را برای بهره‌گیری از فرصت‌های معنوی موجود در این تجسم نکرده‌اید، اگر تلاش‌های مراقبه‌ای خود را اکنون دو برابر نکنید، در زمان مرگ باید بین دو چیز یکی را انتخاب کنید:

«یا در بهشت با ده احمق زندگی کنی یا در جهنم با یک عاقل، کدام را ترجیح می‌دهی؟»

شاگرد بدون هیچ تردیدی پاسخ داد:

«ای دوست خدا، من ترجیح می‌دهم در جهنم با یک مرد خردمند زندگی کنم، زیرا از تجربه خودم می‌دانم که ده احمق بهشت را جهنم می‌سازند، در حالی که من در قلبم ایمان دارم و به یقین می‌دانم که اگر با یک مرد خردمند باشم، حتی در قعر عالم اموات نیز او به من کمک خواهد کرد تا جهنم را به بهشت تبدیل کنم.»

آزادیِ هوس

بسیاری احساس می‌کنند که باید روزی سه وعده گوشت بخورند، در حالی که برخی دیگر متقاعد شده‌اند که فقط باید سبزیجات و آجیل بخورند و اگر کمی به رژیم غذایی خود تنوع بدهند، بیمار می‌شوند!

چنین باورهایی نوعی بردگی است. فرد نباید اجازه دهد هیچ یک از عادات زندگی او را محدود کند، بلکه باید این توانایی را داشته باشد که عادات خود را مطابق آنچه خرد می‌گوید و آنچه درست است، تغییر دهد.

ما باید یاد بگیریم که با استفاده از قدرت انتخاب آزاد، تحت هدایت و رهبریِ دانش صحیح، درستکار زندگی کنیم.

یک فرد باید بتواند یک شب روی تشک نرم و شب دیگر روی زمین، با همان راحتی بخوابد.

آن گریز شگفت‌انگیز از قید و بندهای عادت، همان رهایی‌ای است که خردمندان خواستار آنند.

بعضی‌ها معتقدند آزادیِ یعنی هر کاری که انسان دوست دارد انجام دهد، و این همان چیزی است که من آن را آزادیِ هوی و هوس می‌نامم.

به دلیل تصور غلط در مورد ماهیت واقعیِ آزادی، برخی از والدین با اطاعت از خواسته‌های خود بدون بصیرت، فرزندان خود را برده عادات خود می‌کنند.

بر این اساس، کودک با این باور بزرگ می‌شود که تا زمانی که خواسته‌هایش برآورده شود، خوشحال خواهد ماند و هدف زندگی ارضای خواسته‌هاست.

اما بعداً متوجه می‌شود که فریب خورده است. دنیای بیرون از خانه کاملاً با آنچه در خانه دیده و به آن عادت کرده بود، متفاوت است.

برآورده کردن هر هوسی در زندگی آسان نیست! دیگران ممکن است او را در تلاش دیوانه‌وار خود برای رسیدن به خواسته‌هایش کنار بزنند، و او نیز به نوبه خود برای رسیدن به خواسته‌ها و هوس‌هایش، سنگدل و سنگدل

می‌شود، با این باور که برآورده کردن خواسته‌های جسمانی هدف نهایی انسان است، مطمئن است که این دنیا همه چیز است.

والدین باید فرزندان خود را به اراده‌ای قوی و قضاوتی درست مجهز کنند تا بتوانند بدون تأثیرپذیری از عادات بد، راه خود را در جهان پیدا کنند.

* * *

ما خداوند را به خاطر هدیه هر سال نو و به خاطر امیدها و وعده‌های تحقق آن، ستایش و شکر می‌کنیم.

هیچ قدرتی بزرگتر از تضرع خالصانه و از صمیم قلب برای ارتباط با خدا، ایجاد تغییرات شگفت‌انگیز در زندگی افراد و شرایط جهان و دستیابی به صلح و برادری انسانی وجود ندارد.

از خداوند متعال می‌خواهیم که دعاهای خالصانه‌ی فردی، برداشت‌های والا و دانش روزافزون، به نیروی معنوی مبارکی تبدیل شود که تغییرات واقعی را در جامعه به ارمغان بیاورد.

پروردگارا، ما را برکت ده تا با نور تو و چراغ‌های روشنگر راه‌ها هدایت شویم، و عشق تو را در دل‌های خود و دیگران بیدار کنیم، و مشعل‌های نور زنده را حمل کنیم و استعدادهای خود را در آنچه تو را خشنود می‌کند و به مردم سود می‌رساند، به کار گیریم.

به ما کمک کن تا خود را به مجرایی تبدیل کنیم که از طریق آن انرژی کیهانی و نور هدایتگر تو بتواند برای کمک به دیگران و کاهش بدبختی و رنج آنها جاری شود، زیرا به لطف تو ما قدرت داریم که به بشریت و خودمان کمک کنیم.

ما خوش‌شانسیم که می‌توانیم با کسانی که رنج می‌برند همدردی کنیم
ما ایده‌ها و نیات خوب را در سراسر جهان گسترش می‌دهیم
باشد که صلح و برادری به یک تجربه زنده تبدیل شود

از سخنان استاد پاراماهانسا یوگاناندا

مردم از فکر دست کشیدن از چیزهای خاصی در زندگی شکایت دارند، هرچند در واقعیت آنها چیزهای ارزشمند زیادی را از دست می‌دهند، که آرامش خاطر از جمله آنهاست، و گاهی حتی خود را فدای پول می‌کنند، که در معرض آسیب و ضرر است.

خود را به خدا بسپارید و خواهید دید که زندگیتان مانند یک ملودی زیبا و موزون شده است.

توجه خود را از این دنیا به درون خود معطوف کنید و به پادشاهی عظیم خداوند که در درون شماست، بنگرید.

با کشتی آرامش می‌توانی به آن دنیای فراتر از رویاهایمان سفر کنی، جایی که چشمه الهی بی‌وقفه از اعماق قلب و روح جاری است.

پروردگارا، کمکم کن تا نقش خود را در بازی زندگی به شیوه‌ای که تو را خشنود می‌کند، ایفا کنم، چه ضعیف باشم چه قوی، بیمار باشم چه سالم، مشهور باشم چه گمنام، ثروتمند باشم یا فقیر، با این آگاهی که تو مرا دوست داری و هرگز مرا رها نخواهی کرد.

ممکن است هنگام ترک این دنیا، ثروت از انسان گرفته شود، یا از او گرفته شود، و او نمی‌تواند آن را با خود ببرد. ارزش واقعی آن در صرف آن در کارهای خیر و ایجاد شادی برای خود و دیگران به روشی است که خدا و وجدان انسان را خشنود کند.

کسانی که فقط به امنیت و آسایش خود فکر می‌کنند و نیازهای دیگران را فراموش می‌کنند یا نادیده می‌گیرند، در واقع در حال جلب فقری هستند که روزی نصیبشان خواهد شد. کسانی که به جای استفاده از ثروت خود در کارهای نیک، به آن می‌چسبند، در زندگی پس از مرگ برای خود سعادت به ارمغان نمی‌آورند، بلکه فقیر به دنیا می‌آیند، با آرزوها و هوس‌های ثروتمندان. اما کسانی که فراوانی و رفاه خود را با دیگران به اشتراک می‌گذارند، هر جا که می‌روند، خوبی و فراوانی را به خود جذب می‌کنند.

وقتی با میل و رغبت به کسانی که شایسته آن هستند، کمک می‌کنید، متوجه خواهید شد که خدا همیشه با شماست و هرگز شما را ترک نخواهد کرد و به هیچ چیز نیاز نخواهید داشت. نباید فراموش کنیم که زندگی ما مستقیماً توسط خدا تأمین می‌شود و وقتی متوجه شویم که ذهن، اراده و فعالیت‌های ما همگی به خدا وابسته هستند و قدرت خود را از او می‌گیرند، آنگاه هدایت مستقیم او را دریافت خواهیم کرد و متوجه خواهیم شد که زندگی ما با زندگی بی‌نهایت او یکی است.

مراقبه وجود خدا را اثبات می‌کند. هنگامی که امواج احساس از برکه ذهن پاک می‌شوند، سعادت الهی از روح سرچشمه می‌گیرد. این سعادت از قبل در درون روح وجود دارد، اما پنهان است.

ای پروردگار من از اراده و عقلم برای انجام کارهای کوچک استفاده خواهم کرد و سپس به سمت دستاوردهای بزرگتر حرکت خواهم کرد.

حتی اگر به تمام آرزوهای مادی دست یابم، باز هم فقط شادی ناقصی به من می‌دهد - و با یافتن خدا، منابع بی‌پایان شادی را کشف خواهم کرد و این شادی هرگز از جاری شدن و جاری شدن در باغ‌ها و چمنزارهای همیشه سبز روح باز نمی‌ماند.

خانه: میدان پیروزی

اگر کسی زندگی خود را صرف دنبال کردن هیجانات مختلف کند، هرگز طعم خوشبختی واقعی را نخواهد چشید. باید ساده زندگی کرد و با آسودگی به زندگی نزدیک شد. توصیه می‌شود که فرد زمانی را به تنهایی بگذراند، هر از گاهی در مورد اعمال خود تأمل کند و آرامش درونی را تمرین کند، که باعث بهبودی، جوان‌سازی و تجدید قوا می‌شود.

اگر عوامل حواس‌پرتی دائماً وجود داشته باشند و محرک‌های دیگر حواس را بمباران کنند، اعصاب در نتیجه آسیب می‌بینند، مقدار زیادی انرژی حیاتی هدر می‌رود و روح احساس تنش و پریشانی می‌کند. علاوه بر این، نباید بیش از حد نگران اصلاح دیگران بود؛ بلکه باید قبل از تلاش برای اصلاح دیگران، خود را اصلاح کرد.

بگذارید همه بدانند که خانه بزرگترین میدان نبرد است، کسی که در خانه‌اش فرشته باشد، در هر جای دیگری نیز فرشته خواهد بود.

شیرینی صدا و آرامشی که از رفتار شریف ناشی می‌شود، بیش از هر جای دیگری در خانه مورد نیاز است.

همانطور که تاریکی نمی‌تواند در جایی که نور می‌تابد باقی بماند، تاریکی بیماری نیز باید هنگامی که نور خدا در سلول‌های بدن می‌درخشد، ناپدید شود و تعداد کمی از کسانی که این حقیقت را درک می‌کنند،

وقتی مردم میل شدیدی به شفا یافتن دارند، با دل‌های آشفته یا با احساس ناامیدی دعا می‌کنند، با این فرض که خدا به دعاهایشان گوش نخواهد داد یا دعا می‌کنند اما منتظر نمی‌مانند تا بدانند که آیا دعاهایشان به خدا رسیده است یا خیر.

همانطور که نمی‌توان با استفاده از یک گیرنده معیوب به موسیقی پخش شده از طریق هوا گوش داد، به همین ترتیب نمی‌توان ارتعاشات سلامتی، قدرت و خرد ناشی از خدا را با یک دستگاه روانی معیوب که با ترس‌ها، نگرانی‌ها و انواع اضطراب‌ها، تردیدها و عدم اطمینان‌ها دچار اختلال است، دریافت کرد.

پروردگارا، در زمان نیاز و رفاه، در بیماری و تندرستی، در تاریکی و روشنایی و در هر شرایطی، تو را به یاد آوریم و شکر کنیم. با سپاسگزاری،

روزهای رفاهی را که به ما ارزانی داشته‌ای، به یاد آوریم. به ما کمک کن تا چشمان ایمان خود را بگشاییم تا نور مبارک تو را که شفای همه بیماری‌ها و ناخوشی‌هاست، ببینیم.

من ناخدای کشتی اندیشه‌های نیک، نیت نیک و فعالیت‌های پربار و سودمند خود هستم. من سکان کشتی زندگی‌ام را در دست خواهم داشت و همواره چشمانم را به سیاره درخشان صلح در آسمان ژرفای تفکرم دوخته‌ام.

من از مهارت‌های تفکر خلاق خود برای دستیابی به موفقیت در هر کاری که انجام می‌دهم استفاده خواهم کرد، اگر من هم سعی کنم به خودم کمک کنم، خدا به من کمک خواهد کرد.

امروز با تلاشی دوباره باغ زندگی را شخم خواهم زد و بذر خرد، سلامتی، رضایت و شادی را در آن خواهم کاشت. بذرها را با ایمان و اعتماد به نفس آبیاری خواهم کرد و منتظر لطف خداوند متعال خواهم ماند تا برداشتی عادلانه به من عطا کند. حتی اگر محصول مورد انتظار را برداشت نکنم، سپاسگزار و شکرگزار آرامش ذهنی حاصل از تلاش برای انجام بهترین کارها خواهم بود.

خدا را شکر می‌کنم که می‌توانم به لطف او به تلاش ادامه دهم تا موفق شوم و وقتی به بزرگترین آرزوی قلبم رسیدم، او را شکر خواهم کرد. تلاش خواهم کرد که فقط کارهای شریف و شایسته انجام دهم و رضایت خدا را بطلبم.

جهان پر از طوفان‌های طبیعی و انسانی است و خداوند سپر محکم و پناهگاه امن در برابر طوفان‌ها، تندبادها و شرارت‌های این جهان است. هر جا که خدا باشد، ترس و اندوهی نیست. مؤمن واقعی در نبرد زندگی و کشاکش حوادث، استوار و سربلند می‌ایستد و یقین دارد که خدا با اوست، او را از آسیب‌ها محافظت می‌کند و لحظه‌ای او را رها نمی‌کند. بدین ترتیب، ترس از قلبش رخت برمی‌بندد و یقین، حفاظی که تحمیلی نیست، بر او حاکم می‌شود.

<u>نترسیدن به معنای ایمان به خدا و حمایت او و ایمان به عدالت، حکمت، رحمت، عشق و حضور مطلق اوست.</u>

ترس، فرد را از قدرت روانی‌اش محروم می‌کند، ذهنش را تیره و تار می‌کند و ریتم طبیعی قلب را مختل می‌کند. علاوه بر این، ترس می‌تواند باعث اختلالات جسمی و بیماری‌های روانی شود. به جای تسلیم شدن در برابر اضطراب و محدودیت روانی، فرد باید به خود اطمینان دهد که در

حمایت خداوندِ بینا و شنوا، در قلعه‌ی تسخیرناپذیر او ایمن و در احاطه‌ی رحمت و عنایت اوست.

چه در جنگل آفریقا، چه در میدان نبرد، چه از بیماری یا فقر رنج می‌برد، باید خود را متقاعد کند که دست خدا از هر خطری قوی‌تر است و قادر به محافظت از کسانی است که به او پناه می‌برند. هیچ وسیله محافظتی مؤثرتری وجود ندارد. البته، باید در برخورد با رویدادها از عقل استفاده کرد و همزمان به کمک الهی ایمان کامل داشت. ایمان هرگز به معنای بی‌احتیاطی یا عمل غیرعاقلانه در مواجهه با مصیبت نیست. بلکه، صرف نظر از آنچه اتفاق می‌افتد، باید به خود اطمینان داد که تنها خدا قادر به کمک در شرایط دشوار و طاقت‌فرسا است، اگر با تمام قلب، روح و حواس خود به او روی آورد.

وقتی مشکلات مانند بهمن فرو می‌ریزند، نباید اجازه دهیم که اراده ما را فلج کنند یا بینش روشن و رویکرد عاقلانه و منطقی ما را مبهم سازند، بلکه باید ایمان خود را به خدا و حس ذاتی خود از درست و غلط حفظ کنیم و تلاش کنیم تا راهی برای خروج از آن پیدا کنیم. با کمک خدا، آن را خواهیم یافت. در نهایت، اوضاع بهبود خواهد یافت زیرا قدرت و شگفتی‌های خدا در پشت تناقضات زندگی بشر پنهان است. کسانی که اجتناب‌ناپذیری شرایط را نمی‌پذیرند و در عوض سعی می‌کنند با عقل و ایمان خود به فراتر از حجاب نفوذ کنند، دری را برای خود باز خواهند یافت - دری که هر دست مؤمنی آن را می‌کوبد.

زندگی در تاریکی پوشیده شده است و گاهی اوقات ما در حرکت به جلو دچار لغزش و تردید می‌شویم. باید اجازه دهیم نور خدا چراغ راهنمای ما باشد، در حالی که در مسیرهای تاریک زندگی گام برمی‌داریم. خدا ماه کامل در شب‌های جهل و تاریکی، خورشید درخشان در ساعات بیداری، چراغ هدایت و ستاره راهنما برای کسانی است که دریاهای هستی زمینی و زودگذر را در می‌نوردند.

مشکلات در جهان ادامه خواهند داشت، پس برای راهنمایی و هدایت به کجا می‌توان روی آورد؟ افکار انسان که تحت تأثیر عادات، تعصبات، سوگیری‌ها و تعصبات قرار دارند، هیچ فایده‌ای ندارند و تأثیرات محیط، خانواده، کشور یا جهان او قادر به ارائه راهنمایی واقعی نیستند. بنابراین، باید به خدا روی آورد و به صدای آرام و متین که از اعماق روح سرچشمه می‌گیرد، صدایی هماهنگ با حقیقت، گوش فرا داد.

تفاوت بین تفکر ذهنی و درون‌نگری معنوی

اگر شخصی خود را با دانش نظری برنامه‌ریزی کند، مانند یک ضبط صوت متحرک می‌شود که ضرب‌المثل‌ها و عبارات بلند را تکرار می‌کند و دیگران او را دانشمند و دانا می‌دانند. اما چنین دانشی نه با درک مستقیم حقیقت تقویت می‌شود و نه با دستاوردهای معنوی همراه است. این نوع روشنفکری یا روشنفکری، «خود» را به ذهن حسی وابسته نگه می‌دارد، که خود توسط حواس فیزیکی محدود شده است. دانش نظری نمی‌تواند دانش الهی را کسب کند و توصیه می‌شود وقت گرانبهای خود را صرف نظریه‌هایی که در واقعیت قابل اجرا نیستند، نکنید، مبادا خود را در یک جنگل فکری متراکم گم کنید و نتوانید از قلمرو نظریه فراتر بروید.

این فرآیند به شناخت حقیقت منجر نخواهد شد، زیرا حقیقت فراتر از نظرات و نظریه‌ها است و بسیاری از کسانی که از این رویکرد پیروی می‌کنند، مقید به نتیجه‌گیری‌های ذهنی خود می‌شوند.

اگر کسی قوای ذهنی خود را صرفاً برای کسب پول و دارایی‌های مادی به کار گیرد، آگاهی‌اش به دنیای مادی کشیده می‌شود و در پیچیدگی‌های بی‌پایان گرفتار می‌گردد. بنابراین، خردمندان می‌گویند که انسان نباید تمام توانایی‌های ذهنی که خداوند به او عطا کرده است را صرف دنبال کردن چیزهای زودگذر کند، مبادا خود را در هزارتوی مادی‌گرایی گم کند و محدودیت‌ها و قیود غیرضروری برای خود ایجاد کند. در عوض، باید از قوای ذهنی خود برای به دست آوردن ضروریات زندگی استفاده کند و برای توسعه قوای اخلاقی خود تلاش کند تا بین درست و غلط و بین آنچه مضر است و آنچه مفید است، تمایز قائل شود. وقتی بینش معنوی خود را پرورش می‌دهند، می‌توانند خدا را در درون خود حس کنند و حقایق معنوی پنهان در پشت حجاب‌های متراکم مادی‌گرایی را دریابند. این حالت، درون‌نگری معنوی نامیده می‌شود.

فارغ از دغدغه‌هایمان، خدا باید همیشه در زندگی ما اولویت داشته باشد. یکی از مهم‌ترین عناصر رشد معنوی، ارتباط مداوم و صمیمانه با خداست که از طریق آن، شخصاً شاهد تحولی شگفت‌انگیز و مثبت خواهید بود که عمیقاً شما را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

وقتی کسی می‌خواهد نمایشی را ببیند، یا لباس یا ماشین جدیدی بخرد، آیا این درست نیست که ذهنش تمام مدت مشغول است؟ در مورد این مسائل و چگونگی دستیابی به آنها؟ او تا زمانی که آرزوهایش را برآورده

نکند، آرام نخواهد گرفت و برای رسیدن به آن آرزوها به طور خستگی‌ناپذیری تلاش خواهد کرد.

بنابراین، ذهن انسان باید با تفکر در مورد خدا مشغول شود و سپس تمام خواسته‌های کوچک‌تر و حقیرتر به یک میل قوی برای احساس خدا و ارتباط با او تبدیل می‌شوند.

آنگاه که ذهن، نجوای صمیمانه و پرشوری را که از ژرفای یک روح مشتاق سرچشمه می‌گیرد، با خدا زمزمه می‌کند

ندای روح، قلب کیهانی را لمس خواهد کرد و پاسخ خواهد آمد و شادی بزرگی را با خود به همراه خواهد آورد.

زمزمه‌های فکری، اراده را پرورش می‌دهند تا زمانی که قدرت کافی برای رسیدن به هدف مورد نظر را کسب کنید.

وقتی ذهن و اراده‌ی کسی با خدا هماهنگ باشد، از قدرت بی‌حد و حصری برخوردار می‌شود، به طوری که صرفاً فکر کردن به چیزی برای تحقق آن کافی است، زیرا قانون الهی به نفع کسانی عمل می‌کند که با اراده‌ی متعال هماهنگ هستند.

تمام دستاوردهای قابل توجه زندگی من به لطف قدرت ذهنی هماهنگ با خدا حاصل شده است. وقتی مولد الهی در حال کار است، هر آنچه که آرزویش را دارم بدون استثنا به ثمر می‌نشیند، ابتدا به صورت طرحی نامرئی و اثیری شکل می‌گیرد و سپس با نیرویی مقاومت‌ناپذیر در واقعیت تجلی می‌یابد.

راز رشد و نمو

ما در هر تجربه‌ای که از سر می‌گذرانیم رشد می‌کنیم، مادامی که متوجه شویم می‌توانیم از آنها درس‌های ارزشمندی بیاموزیم، زیرا هر درد و رنجی که تجربه می‌کنیم معنا و هدفی دارد.

با وجود سختی آزمایش‌ها، آنها مانند آتشی هستند که سنگ آهن را ذوب می‌کنند و آن را به فولادی زیبا، قوی و همه‌کاره تبدیل می‌کنند. خردی که ما از طریق شعله‌های سوزان تجربه به دست می‌آوریم واقعاً قابل توجه است. زندگی ما را تصفیه می‌کند، طبیعت پست ما را به عناصر گرانبها تبدیل می‌کند و به ما اجازه می‌دهد با روحی به پاکی جواهرات، به محکمی

فولاد، در عین حال انعطاف‌پذیر و مقاوم زندگی کنیم، بدون اینکه تحت فشارهای سختی‌ها و ناملایمات بشکنیم، خم شویم.

وقتی چهره‌هایی را می‌بینیم که از خشم دگرگون شده‌اند و از بی‌رحمی زخم خورده‌اند، دیدن آنها ما را مشتاق می‌کند تا زشتی را از روح خود دور کنیم - روحی که جز نیات شیطانی و کینه‌های عمیق که تصویر الهی مبارک درون ما را تیره می‌کنند، چیزی آن را لمس نکرده باشد، همانطور که دوده آینه را کدر می‌کند. اعمال دردناک دیگران باید در ما میل به بهبود رفتار خود و کنترل خود را بیدار کند، تا بتوانیم ارباب احساسات سرکش خود باشیم، نه برده آنها.

کلمات محبت‌آمیز درمانی شگفت‌انگیز برای بسیاری از بیماری‌ها هستند و دارای نیروی مغناطیسی قدرتمند و تقریباً جادویی هستند که نعمت‌ها و رفاه فراوانی را برای گوینده خود به ارمغان می‌آورند. کسانی که از کلمات آرامش‌بخش و ملایم استفاده می‌کنند، جریانی لطیف را بدون وقفه در خود احساس می‌کنند و وجودشان سرشار از آرامش فراوان می‌شود. این به این دلیل است که آن جریان به منبع والاتر خود متصل است، جریانی که همیشه جاری است و پیوسته به روح‌هایی که با آن هماهنگ هستند، می‌رسد. سپس آنها قادر خواهند بود این جریان شادی را به روح‌هایی که مشتاق آرامش هستند، منتقل کنند.

هر روز، انسان در آینه نگاه می‌کند تا چهره خود را ببیند، زیرا می‌خواهد در بهترین حالت خود در نظر دیگران ظاهر شود. پس چقدر مهم‌تر است که هر روز با خود بایستد و در آینه تحلیل درونی خود بنگرد تا دریابد چه چیزی در زیر سطح درخشان نهفته است! زیرا هر آنچه از بیرون جذاب است، جذابیت خود را از درون می‌گیرد و هیچ چیز مانند تحریفات روانی مانند خشم، کینه، حسادت و نفرت، آینه پاک روح را کدر نمی‌کند. هر کس که تلاش کند خود را از این ترکیبات بیگانه با طبیعت روح رها کند، به نور زیبایی درونی اجازه می‌دهد تا از درون بتابد.

از طریق تحلیل، درمی‌یابیم که مشکلات انسانی سه دسته هستند: مشکلات و اختلالاتی وجود دارند که به بدن انسان حمله می‌کنند، برخی دیگر به ذهن حمله می‌کنند و دسته سوم، مسیرهای روح را مسدود می‌کنند.

بیماری، پیری و مرگ، دشواری‌ها و موانعی هستند که بدن با آنها روبرو می‌شود. با این حال، بیماری‌های روانی از طریق غم، ترس، خشم، امیال سرکوب‌شده، کینه، نفرت، وسواس‌های عاطفی، آشفتگی عصبی تب‌آلود و

سرطان روانی که قوای ذهنی را فلج می‌کند، به ذهن هجوم می‌آورند. با این حال، خطرناک‌ترین بیماری، بیماری روح است که در جهل آشکار می‌شود و همه بیماری‌های دیگر از آن سرچشمه می‌گیرند و گسترش می‌یابند.

در دنیا خوبی بیشتر از بدی است

وقتی شک و تردید به سراغمان می‌آید، باید زندگی بزرگان را به یاد آوریم. درست است که ما انسان هستیم، اما خداوند به ما قدرت‌های خارق‌العاده‌ای عطا کرده است که به ندرت از آنها استفاده می‌کنیم. پس چرا از ترس پیری، بیماری و غم بلرزیم؟ ما باید هر کاری از دستمان برمی‌آید برای مراقبت از بدنمان انجام دهیم، اما نباید تسلیم ترس‌ها شویم یا خود را زیر انبوهی از جهل دفن کنیم.

بدن، تمام وجود یک فرد نیست

در این دنیا خوبی بر بدی غلبه دارد زیرا خدا قدرت نهایی است اما وقتی بدی بر ما نازل می‌شود، فکر می‌کنیم هیچ قدرتی برای کنترل آن یا فرار از چنگالش نداریم.

طوفان‌های شر ناگزیر به وزیدن هستند، اما ما می‌توانیم بر اثرات آنها غلبه کنیم و از آنها فراتر رویم

به ما زندگی داده نشده که نابود شویم، بلکه برای این داده شده که در ما آگاهی از ابدیت را القا کند و ما باید این حقیقت را به خاطر بسپاریم.

بدون آزادی اندیشه، نمی‌توان خود را به شیوه‌ای ناب، خودجوش و طبیعی ابراز کرد. به یاد داشته باشید که شما اساساً آزاد هستید. قدرت اراده همیشه آزاد است.

اگر از اراده خود به درستی استفاده کنید، کارمای خوبی برای شما ایجاد خواهد کرد، اما اکثر مردم نمی‌خواهند تغییر کنند و نمی‌خواهند تلاشی انجام دهند، بنابراین در مواجهه با مشکلات فرو می‌ریزند و قادر به رویارویی با چالش‌ها نیستند.

انجام هر کاری که انسان دوست دارد آزادی نیست، زیرا انسان‌ها مقید به امیال خود هستند و بنابراین اعمال آنها را به هیچ وجه نمی‌توان آزادی نامید. آزادی واقعی به معنای انجام هر کاری با اراده‌ای است که توسط خرد هدایت می‌شود. فرد می‌تواند عواقب اعمال گذشته خود را که ناگزیر به دنبال آنها خواهد آمد، کنترل کند، اگر اراده خود را فعال کند و از آن برای

کارهای خوب و سودمند استفاده کند. اگر اعمال خود را با عقل و اراده انجام دهید، نیروهای اعمال نادرست قبلی شما ضعیف می‌شوند و عادات ناشی از اعمال خوب شما تقویت می‌شوند.

ما دائماً آرزوی چیزهایی را داریم که نداریم و به چیزهایی که ضروری نیستند وابسته می‌شویم. به محض اینکه چیزی ما را تسخیر کند، موقتاً اراده آزاد خود را از دست می‌دهیم. همانطور که شرقی‌ها اسیر آداب و رسوم باستانی هستند، غربی‌ها نیز اسیر آداب و رسوم مدرن هستند. ما سرنوشت خود را می‌سازیم و به آن مقید می‌شویم.

چرا یک فرزند در یک خانواده شرور به دنیا می‌آید در حالی که فرزند دیگر در یک خانواده خوب؟ هر یک از آنها در گذشته (در زندگی قبلی) از آزادی خود برای زندگی به شیوه‌ای خاص استفاده کرده و در نتیجه آن شرایط را در این زندگی برای خود به ارمغان آورده‌اند.

بدون خدا هیچ آزادی واقعی وجود ندارد. ما باید دائماً به او فکر کنیم. فارغ از نگرانی‌ها و افکارمان، خدا باید جایگاه اول را در قلب‌های ما داشته باشد و وقتی واقعاً با او همسو شویم، به ما این توانایی داده می‌شود که در هر زمان و با کمک الهی او، آنچه را که باید، به انجام برسانیم.

نصیحتی برای شاگرد

یکی از دانش‌آموزان از معلم پاراماهانسا خواست که چند توصیه برای خودسازی به او بدهد، او گفت: اگر می‌خواهی دوست داشته شوی، با دوست داشتن کسانی که به عشق تو نیاز دارند شروع کن.

و اگر از دیگران انتظاری داری، به آنها وفادار و امین باش تا آنها نیز با تو صادق باشند.

اگر می‌خواهی دیگران را از اعمال بدخواهانه و حیله‌گرانه بازداری، نگذار فریب به افکارت راه یابد و طوری رفتار نکن که به دیگران آسیب برساند.

اگر می‌خواهید دیگران با شما همدردی کنند، با نشان دادن همدلی نسبت به آنها، به خصوص اطرافیانتان، شروع کنید.

اگر می‌خواهی دیگران به تو احترام بگذارند، باید به پیر و جوان احترام بگذاری.

اگر از دیگران آرامش می‌خواهی، باید زندگی‌ای سرشار از هماهنگی داشته باشی

اگر می‌خواهید مردم مذهبی باشند، خودتان معنوی باشید و بگذارید دیگران احساس کنند که شما الگوی خوبی هستید و می‌توانند به شما تکیه کنند و به شما اعتماد کنند.

خلاصه اینکه، هر چیزی که می‌خواهید دیگران نشان دهند، یکی از ویژگی‌های خوب این است که ابتدا آن را در زندگی خود نشان دهید و خواهید دید که مردم نیز به همان شیوه به شما واکنش نشان خواهند داد.

اگر بتوانید بدون دلسرد شدن یا ایجاد عقده حقارت، حوزه‌هایی از زندگی‌تان را که نیاز به بهبود دارند شناسایی کنید، و اگر به طور مداوم روی ارتقای شخصیت خود کار کنید، زمانی که صرف این کار می‌کنید بسیار پربارتر از زمانی خواهد بود که صرف آرزوی بهبود دیگران کنید. الگوی مثبت و رفتار درست شما، قدرت بیشتری برای تغییر دیگران نسبت به آرزوها، خشم و کلمات شما به تنهایی دارد.

پروردگارا، تو سرچشمه همه خوبی‌ها و منشأ همه قدرت‌ها هستی. ما را برکت ده تا بتوانیم نعمت‌های تو را در سلامت، آرمان‌های فکری و تجلیات معنوی خود منعکس کنیم. تو درخشش ستارگان، انرژی اتم‌ها، مهربانی قلب‌ها و زیبایی حقیقت هستی. به ما کمک کن تا خود را از قدرت والای تو، خرد بی‌کران تو و اصالت بی‌کرانت تو سرشار کنیم.

پروردگارا، بگذار بدانیم که تو سرچشمه سلامتی، اقیانوس زندگی و منبع همه فهم و دانش هستی، ما را از جهل و آثار آن، از ترس‌ها و نگرانی‌ها رهایی بخش، و بگذار سیل حکمت تو همه آوار و آوار را از زندگی ما پاک کند.

پروردگارا، حجاب‌هایی را که چهره‌ات را از ما پنهان می‌کنند، کنار بزن، بگذار تو را همچون نوری بسیار درخشان ببینیم، همچون خورشیدهای بی‌شماری در افق زندگی‌مان، بگذار تو را همچون قدرتی همواره نوشونده احساس کنیم که به افکارمان الهام می‌بخشد، روحمان را تغذیه می‌کند، جسممان را حفظ می‌کند و رویاهایمان را محقق می‌سازد.

آمین

بیشتر مردم نمی‌دانند چرا از زمان وجودشان بر روی این زمین، معتقدند که هدف از زندگی، برآورده شدن آرزوها، به دست آوردن ضروریات زندگی، جستجوی لذت و عشق انسانی و در نهایت تسلیم شدن در برابر ندا دهنده نهایی است.

مردم زندگی خود را به عنوان برنامه‌نویس با تمایلات و آرزوهای خاصی آغاز می‌کنند که در گذشته برآورده نشده‌اند و آنها - با اندک اراده آزادی که برایشان باقی مانده است - سعی می‌کنند با تقلید از آرزوها و اعمال دیگران، اگر با تاجران معاشرت کنند، می‌خواهند مانند آنها شوند و اگر با هنرمندان معاشرت کنند، هنر برای آنها همه چیز می‌شود.

خداوند از ما می‌خواهد که در این دنیا عمل‌گرا باشیم. او به ما گرسنگی داده است که برای رفع آن باید تلاش کنیم، اما جستجوی صرف برای غذا، سرپناه، پول و دارایی به این معنی است که انسان منبع شادی خود را فراموش می‌کند.

درست است که ما باید برای رفع نیازهایمان تلاش کنیم و برای رسیدن به اهداف مشروع خود بکوشیم، اما قبل از هر چیز باید قلب‌هایمان را به سوی خدا بگشاییم و در هر کاری که انجام می‌دهیم، هدایت و تأیید او را بطلبیم. آنگاه مطمئناً در مدرسه زندگی موفق خواهیم شد، زیرا از مدیر و روزی‌دهنده متعال که می‌داند ما به چه چیزی نیاز داریم و چه چیزی برای ما بهتر است، راهنمایی دریافت خواهیم کرد. بنابراین، باید به او توکل کنیم و تسلیم اراده حکیمانه او باشیم.

از سخنرانی‌های معلم پاراماهانسا

وقتی شادی درونی روح در پشت لایه‌ای ضخیم از لذت‌های نفسانی زودگذر پنهان می‌شود، درخشش طلایی روح کم‌سو می‌شود و قوای شفاف روح در پشت چگالی ماده پنهان می‌گردد. وقتی ذهن انسان به حسادت و رشک کشیده می‌شود و در ابرهای ترس و نگرانی پوشیده می‌شود، انسان بدبخت، درمانده و شکست‌خورده می‌شود. اما وقتی همان توجه را به عشق، صلح و هماهنگی معطوف می‌کند، شادی عمیقی را تجربه می‌کند.

روح هنگامی احساس خوشبختی می‌کند که از امیال جسمانی آمیخته با رنج و بدبختی به فضایل شفاف روح، سرشار از لذت‌های والا، روی آورد.

اگر روح کاملاً در لذت‌های دنیویِ زمخت غرق شود، نسبت به جستجوی شادی‌های والاتر بی‌تفاوت می‌شود و قادر به تجربه لذات معنوی

نخواهد بود. بسیاری ممکن است استدلال کنند که ترک لذت‌های مادی در این دنیا یا در میان مردمی که افکارشان صرفاً حول مسائل مادی می‌چرخد، تقریباً غیرممکن است. با این حال، از یک فرد عادی خواسته نمی‌شود که دنیا را رها کند و برای یافتن آرامش و صلح به کوه‌ها و جنگل‌ها پناه ببرد، بلکه باید در این دنیا بماند و اجازه ندهد جریان‌های قدرتمند آن او را با خود ببرند، مبادا در امواج متلاطم این زندگی غرق شوند.

انسان نباید نسبت به محیط اطرافش منفی‌باف باشد و در عین حال نباید اجازه دهد مادی‌گرایی دید او را کور کند، مبادا ارتباطش را با طبیعت معنوی‌اش از دست بدهد و نتواند از لذت‌های سعادت و مشاهده‌ی انوار الهی بهره‌مند شود.

زندگی، با جوهره، اجزا و اهدافش، معمایی دشوار برای فهمیدن است اما حل آن غیرممکن نیست، و ما با تفکر مترقی خود، هر روز برخی از اسرارِ آن را حل می‌کنیم.

دستگاه‌های مبتنی بر اصول علمی دقیق در این دوران قطعاً چشمگیر هستند و اکتشافاتی که علم به ارمغان می‌آورد، دیدگاه روشن‌تری از راه‌های بهبود زندگی به ما می‌دهد. اما با وجود تمام تجهیزات، اختراعات و استراتژی‌هایی که داریم، هنوز هم به نظر می‌رسد مانند عروسک‌هایی در دست سرنوشت هستیم و راه پیش رو هنوز طولانی است تا از کنترل طبیعت رهایی یابیم.

مطمئناً، زندگی در سایه‌ی طبیعت، آزادی نیست. ذهن‌های مشتاق ما غرق در احساس درماندگی می‌شوند، وقتی احساس می‌کنیم قربانی سیل، طوفان یا زلزله شده‌ایم، یا وقتیِ حوادث - بدون دلیل منطقی - عزیزانمان را از ما می‌رباید، آنگاه متوجه می‌شویم که به پیروزی‌های زیادی دست نیافته‌ایم و نتوانسته‌ایم بر شرایط نامطلوب غلبه کنیم. زیرا با وجود تمام تلاش‌هایمان برای ساختن زندگی آنطور که می‌خواهیم، همیشه شرایط خاصی در این صحنه‌ی زمینی ظاهر می‌شوند و رویدادهایی که توسط ذهنی قدرتمند هدایت می‌شوند که ما اطلاعات کمی در مورد آن داریم، کاملاً مستقل از نظرات و اراده‌یِ ما عمل می‌کنند. بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که کار کنیم و پیشرفت‌هایی ایجاد کنیم.

ما گندم می‌کاریم و آرد درست می‌کنیم، اما چه کسی اولین دانه را آفرید؟ ما نانی را که از آرد درست شده است می‌خوریم، اما چه کسی به بدن ما توانایی هضم آن را داده است؟ و چگونه غذا را به مواد مغذی تبدیل کنیم؟

در هر گوشه از زندگی، به نظر می‌رسد یک دست الهیِ ضروری وجود دارد. ما نمی‌توانیم بدون آن امور خود را اداره کنیم، و با تمام یقینی که داریم، نمی‌دانیم قلب چه زمانی از کار خواهد افتاد. از این رو، تکیه‌ی جسورانه به قدرت والای الهی و تکیه بر خودِ برترمان که از آن قادر مطلق سرچشمه می‌گیرد و ما از او الگو گرفته‌ایم، ضروری است.

ما باید ایمانی عاری از غرور داشته باشیم و با اطمینان در مسیرهای زندگی گام برداریم

بدون وحشت و لرز، و بدون پریشانی و حبس

مقابله با آلرژی

غلبه بر حساسیت یک هنر ظریف است و کنترل سرعت واکنش برای ایجاد یک شخصیت متعادل و همه جانبه مهم است.

حساسیت ناشی از سوء تفاهم، عقده حقارت، غرور کاذب و خودبزرگ‌بینی اغراق‌آمیز است.

وقتی کسی فکر می‌کند که احساساتش جریحه‌دار شده است، این فکر در ذهنش ریشه می‌دواند و اعصابش را تحریک می‌کند که سپس متشنج و سرکش می‌شوند. خشم به دلیل احساسات جریحه‌دار شده در قلبش شعله‌ور می‌شود. با این حال، برخی افراد توانایی کنترل احساسات خود را دارند، بنابراین علائم بیرونی آنها علیرغم خشم شدید درونشان ظاهر نمی‌شود. برخی دیگر خشم خود را از طریق واکنش‌های فوری، که در عضلات چشم و حالات چهره‌شان مشهود است، و از طریق پاسخ‌های کلامی تند و رمزگذاری شده ابراز می‌کنند.

احساسات بیش از حد عواقب جدی دارد؛ اوضاع را پیچیده می‌کند و بی‌ثباتی نامطلوبی ایجاد می‌کند که بر دیگران تأثیر منفی می‌گذارد.

باید تلاش‌هایی برای تمرین خویشتن‌داری و خونسردی انجام شود، فضایی از تفاهم و هماهنگی ایجاد شود که به جای تنش، صلح را ترویج دهد و دود استرس را از بین ببرد. کسانی که این کار را انجام می‌دهند، ارباب سرنوشت خود خواهند بود و با قدردانی و احترام اطرافیانشان پاداش خواهند گرفت.

حساسیت بیش از حد، ویژگی مشترک اکثر افراد است و وقتی این احساس غیرمنطقی شعله‌ور می‌شود، بینش را کور می‌کند و چشمان خرد

را تار می‌کند. حتی بدتر از آن، فرد بیش از حد حساس معتقد است که کاملاً فکر، احساس و عمل می‌کند، در حالی که در واقع رفتار او ممکن است کاملاً اشتباه باشد!

بسیاری از مردم معتقدند که وقتی مورد انتقاد قرار می‌گیرند باید برای خودشان دلسوزی کنند و این دلسوزی برای خودشان کمی تسکین برایشان فراهم می‌کند، اما مانند معتادان به مواد مخدر، هر چه بیشتر مصرف کنند، اعتیادشان قوی‌تر می‌شود.

یک فرد بسیار حساس اغلب بی‌جهت رنج می‌کشد. اغلب اوقات، هیچ‌کس علت پریشانی یا ماهیت شکایت او را نمی‌داند و این منجر به افزایش رنج در انزوای خودخواسته‌اش می‌شود. با سکوت و فکر کردن به توهین‌ها یا انتقادات درک‌شده، هیچ چیزی حاصل نمی‌شود. خیلی بهتر است که از طریق تحلیل عینی و خودکنترلی به ریشه‌های چنین حساسیت بیش از حدی پرداخته شود.

این نوع آلرژی ناسالم عواقب وخیمی دارد؛ مانند آتش قلب را می‌سوزاند و بافت‌های آرامش را از بین می‌برد، بنابراین باید با خردمندی، منطق و اراده‌ای راسخ با آن برخورد کرد.

***

من سخت تلاش می‌کنم تا به همه خدمت کنم، اما وقتی برای تفکر به خلوت خود پناه می‌برم، اجازه نمی‌دهم کسی مزاحم تفکر من شود. مسائل دیگر می‌توانند به تعویق بیفتند، اما قرار روزانه من با خدا نباید نادیده گرفته شود یا نادیده گرفته شود.

قبل از انجام هر عملی، مکث کنید و با دقت عواقب و تأثیر آنها را بر ذهن، بدن و روح خود بررسی کنید. اعمالی که از روی اجبار انجام می‌شوند، رهایی‌بخش نیستند، زیرا اعمالی که مغایر با قوانین هماهنگی و پیشرفت هستند، فرد را محدود می‌کنند. برعکس، اعمالی که با تشخیص و مطابق با وجدان فرد تأیید می‌شوند، فضیلت‌مند هستند و آزادی به همراه می‌آورند.

وقتی تصمیم می‌گیری کار خوبی انجام دهی یا از انجام کار بدی خودداری کنی، و به آن تصمیم پایبند می‌مانی و بر اساس آن عمل می‌کنی، بدان که سهم تو از آزادی فراوان است.

خداوند می‌خواهد ما از آزادی انتخابی که به ما داده شده است برای جستجوی او و یافتن او استفاده کنیم، اما او نمی‌خواهد خود را بر ما تحمیل کند.

میل به نزدیک شدن به خدا و شناخت او خود به خود به وجود نمی‌آید، بلکه باید آن را فعال و پرورش داد. بدون این میل، زندگی هیچ ارزش و طعمی ندارد.

بگذارید بینش معنوی‌تان، تفکرتان را هدایت کند، آنگاه موفقیت هر جا که بروید، شما را دنبال خواهد کرد.

صدایم، دستانم، پاهایم، قلبم، بدنم، احساساتم، اراده‌ام و همه چیزم را به خدا تقدیم می‌کنم.

عشق سلاح معنوی است که به تمام جنگ‌ها پایان می‌دهد

فراتر از این زمین، جهان‌های بی‌کرانی وجود دارند که در آنها دوباره کسانی را ملاقات خواهیم کرد که فکر می‌کردیم برای همیشه ما را ترک کرده‌اند.

این زندگی دنیوی، همواره در حال تغییر است، غم از پی غم می‌آید، توهمات پشت توهمات، این سراب که در بیابان آگاهی ما پدیدار می‌شود، باید ناپدید شود و ما باید خودِ حقیقی‌مان را از زیر حجاب‌های متراکم ماده بیدار کنیم.

سعی نکن امیدهایت را بر این زندگی بنا کنی. تضمین تو کجاست؟ تو فقط زمانی در امان هستی که به دانش خدا پناه ببری.

جوهر روح مانند طلای باستانی است که در زیر خاک مدفون شده است، وقتی خاک از طلا جدا شود و با آب تفکر شسته شود، با خلوص و شفافیت کامل، دوباره می‌درخشد.

پروردگارا، بگذار ببینیم چه چیزی خوب است، افکار درست داشته باشیم و با نیکان معاشرت کنیم. ای کسی که سرچشمه همه نیکی‌ها و منشأ همه خوبی‌ها هستی، یاریمان کن تا به تو فکر کنیم و در تو تأمل کنیم.

رهایی از ضعف

بهترین راه برای غلبه بر ضعف، دست کشیدن از فکر کردن به آن است؛ در غیر این صورت، ایده ضعف بر آگاهی شما غلبه می‌کند و بر

درونتان مسلط می‌شود. وقتی نور را به درون خود راه می‌دهیم، تاریکی ناپدید می‌شود، گویی هرگز وجود نداشته است.

این ایده الهامات فوق‌العاده‌ای برای من به ارمغان می‌آورد

وقتی نور به غاری که هزاران سال در تاریکی فرو رفته است، تابیده می‌شود، تاریکی فوراً ناپدید می‌شود. به همین ترتیب، وقتی اجازه می‌دهیم نور خدا وارد آگاهی ما شود، ضعف‌ها و خطاها محو می‌شوند و تاریکی جهل نمی‌تواند باقی بماند. این فلسفه‌ای است که باید با آن زندگی کنیم.

تعلل بی‌فایده است چرخ زندگی هرگز از گردش باز نمی‌ماند و روزهای عمر ما به سرعت می‌گذرند هر دقیقه‌ای که صرف تفکر شفاف و عمل عاقلانه می‌کنیم، سرمایه‌گذاری موفق و سودآوری در شادی ماست.

بسیاری از مردم تمام عمر خود را صرف فکر کردن به پول، رابطه جنسی و شهرت می‌کنند و به ندرت روی چیزهای ضروری که به آنها آرامش خاطر می‌دهد و آگاهی آنها را به سطوح بالاتری می‌رساند، تمرکز می‌کنند.

مهم نیست که نقش یک شخص چقدر فروتنانه باشد، اگر بداند چگونه وقت خود را عاقلانه بگذراند و افکار خود را در جهت درست هدایت کند، در نظر خداوند موفق تلقی می‌شود.

وقتی نور خدا بر کسی می‌تابد، احساس نمی‌کند که به چیزی نیاز دارد، زیرا شادی‌ای که او را فرا می‌گیرد، تمام رویاهایش را برآورده می‌کند و باعث می‌شود در اعماق وجودش احساس کند که در این زندگی ثروتمندترین ثروتمندان و شادترین شادمان‌ترین‌هاست.

تونل نور

کسانی که آگاهی معنوی آنها با افکار روشن، اعمال نیک، احساسات مهربانانه و تفکر عمیق بیدار می‌شود، می‌توانند خروج خود از بدن را در آخرین لحظه عزیمت از طریق چشم معنوی حس کنند. در طول اقامت زمینی خود، یوگی تمرین می‌کند که تونل چشم معنوی را در مرز بین ماده و روح ببیند و در لحظه ترک زمین، می‌تواند وارد این تونل نورانی شود و از این دنیا به قلمرو بی‌کران نور، شادی، آرامش و آزادی مطلق خداوند عبور کند.

{نوری بر فراز نوری}

چراغ بدن، چشم [معنوی] است.

اگر چشم شما تک است

آنگاه تمام وجودت پر از نور خواهد شد

{و نور در تاریکی می‌درخشد، و تاریکی آن را نفهمید}

نوع‌دوستی یعنی غم دیگران را حس کردن، به آنها نزدیک شدن، با آنها ارتباط برقرار کردن، صمیمانه تلاش کردن برای تسلی دادن آنها در بدبختی‌هایشان، شاد شدن از شادی آنها و تمام تلاش خود را کردن تا شبح ترس، نیاز و اضطراب را از آنها دور نگه داریم.

کسی که روحیه نوع‌دوستی دارد، بر اساس محاسبات و انتظارات محدود عمل نمی‌کند، بلکه از بینش و قضاوت صحیح خود استفاده می‌کند و برای کمک به خود و دیگران تلاش می‌کند و خدا را برای موفقیتی که به دست می‌آورد شکر می‌کند. اگر یک یا چند بار شکست بخورد، دلسرد نمی‌شود، بلکه مصمم‌تر می‌شود، تلاش‌های خود را دو برابر می‌کند و تلاش را تکرار می‌کند، ایده‌ها و راه‌های جدید را بررسی می‌کند، با نور عقل هدایت می‌شود و از خدا کمک می‌گیرد تا به هدف خود برسد و به هدف والای خود برسد.

کسی که برای شاد کردن دیگران تلاش می‌کند، خداوند او را با احساس درونی آرامش روانی شاد می‌کند و اگر چیزی را به خاطر کسانی که سعی در کمک به آنها دارد از دست بدهد، آن را ضرر نمی‌داند زیرا در عوض رضایت و آرامش خاطر خداوند را به دست می‌آورد. او برای عشق ورزیدن، کار کردن، بخشیدن و کاشتن بذر نیکی و صلح در مزارع بشریت زندگی می‌کند.

هر کس که در افکار و احساساتش از دنیای شخصی خود فراتر رود، آگاهی‌اش را گسترش می‌دهد، همدلی‌اش را افزایش می‌دهد و احساس می‌کند که جهان خانه‌ی اوست و بشریت خانواده‌ی اوست. او درمی‌یابد که هدف از وجودش در این زمین، اصلاح خود است، پیش از آنکه بخواهد دیگران را اصلاح کند، زیرا هر کس خود را اصلاح کند، با سرمشق قرار دادن زندگی‌اش به دیگران کمک می‌کند تا خود را اصلاح کنند. اعمال، تأثیر عمیق‌تر و ژرف‌تری نسبت به کلمات بر روح دیگران دارند.

توقف‌های کوتاه

درخشش اخلاص:

بعضی افراد سعی می‌کنند با لبخند زدن از مشکلات خود فرار کنند، اما این نوع فرار نیاز به وجدانی پاک و عاری از ریا و فریب دارد. وقتی کسی با خود و دیگران صادقانه برخورد می‌کند و با شرافت و صداقت عمل می‌کند، چشمانش روشن می‌شود و درخششی بی‌نظیر از او ساطع می‌شود - درخشش بی‌چون و چرای صداقت.

صداقت:

بعضی‌ها به اسم صداقت خیلی چیزها می‌گویند، اما نمی‌شود با همه در مورد همه چیز صحبت کرد. وقتی نصیحت و راهنمایی می‌کنید، بعضی‌ها حرف‌هایتان را اشتباه می‌فهمند و از حرف‌هایتان چیزی عایدشان نمی‌شود؛ این یک تلاش بیهوده و یک تلاش بی‌ارزش است. سکوت در چنین مواردی طلاست، اما این به هیچ وجه به معنای سکوت در مورد خطا نیست.

خود-هماهنگی:

هماهنگی با خود واقعاً شگفت‌انگیز است. اکثر مردم می‌دانند که هماهنگی با دیگران چقدر دشوار است، اما آیا تا به حال به هماهنگی با خود فکر کرده‌اید؟ این کار فوق‌العاده دشوار است، اما ممکن است. اگر خودتان را تجزیه و تحلیل کنید، متوجه خواهید شد که دائماً با خودتان در تضاد هستید. اگر خودتان را دوست نداشته باشید، هیچ کس دیگری را دوست نخواهید داشت. و اگر شخصی با خودش هماهنگ نباشد، چگونه می‌تواند با دیگران هماهنگ باشد؟

هماهنگی با خود برای هماهنگی با جهان حیاتی است. بنابراین، ارزش قائل شدن و دوست داشتن خود ضروری است، زیرا شما شایسته آن عشق هستید. باید خود را دوست داشت زیرا خداوند ما را آفریده و به ما پتانسیل والا بخشیده است. دوست داشتن این خود درونی، این جوهر سرشار از ویژگی‌های نیکو، الهام‌بخش رفتار شریف است و ذهن را از ناخالصی‌ها و قلب را از کینه و نفرت پاک می‌کند.

کالیبره کردن قطب‌نمای ادبی:

انسان نمی‌تواند وجدان خود را فریب دهد، عمل نادرست را توجیه کند یا از عواقب رفتار نادرست خود فرار کند، حتی اگر به سیاره دیگری سفر کند. نتایج اعمال او همراه اوست و باید مسیر خود را اصلاح کند و

قطب‌نمای اخلاقی خود را طوری تنظیم کند که عقربه آن همیشه در جهت درست باشد.

بعضی از مردم در بدترین شرایط زندگی می‌کنند و با این حال با خودشان در هماهنگی کامل هستند، در حالی که برخی دیگر هر فرصت و هر آنچه را که نیاز دارند دارند و با این حال در تضاد دائمی با خودشان هستند. بنابراین، نباید منتظر تغییر شرایط بود. خود را متقاعد کنید که با وجود محیط اطرافتان که ممکن است با آنچه آرزویش را دارید متفاوت باشد، حال شما خوب است.

هر که خود را به دست شرایط بسپارد، منتظر تغییر اوضاع می‌ماند و انتظارش طولانی خواهد شد.

می‌گویند مردی به هجده زبان مسلط بود، اما آنقدر فقیر بود که نمی‌توانست چراغی برای مطالعه تهیه کند، بنابراین به گوشه‌ای می‌رفت و زیر نور چراغ خیابان می‌نشست تا مطالعه کند. به راستی که اراده، وسیله می‌آفریند، فرصت‌ها را ایجاد می‌کند، امید را تجدید می‌کند، کارها را به انجام می‌رساند و آرزوها و رویاها را برآورده می‌کند.

ارتباط واقعی با کسانی که خدا را می‌شناسند می‌تواند از طریق تماس شخصی با آنها، خواندن تأملی نوشته‌هایشان یا تأمل عمیق و دوستانه در مورد آنها انجام شود. نکته مهمی که باید به خاطر داشت این است که این ارتباط با آگاهی آنها هماهنگ است، که با خدا هماهنگ است.

وقتی آگاهی خود را با روح‌های بزرگی که عاشق خدا هستند همسو می‌کنیم، این هماهنگی به تدریج زندگی ما را به طرز شگفت‌انگیزی متحول می‌کند. این هماهنگی اراده را به بردگی نمی‌گیرد، بلکه دامنه آن را گسترش می‌دهد و قدرت آن را تقویت می‌کند. این تفاوت بین هماهنگی با افرادی است که پر از منیت هستند و به آنچه می‌توانند به دست آورند مشغولند، و هماهنگی با عاشقان خدا و انسانیت که هدفشان بخشیدن و بیدار کردن عشق الهی در روح کسانی است که با آنها هماهنگ هستند. مغناطیس این افراد متبرک ما را در تماس نزدیک با مغناطیس الهی قرار می‌دهد.

باید به خاطر داشته باشیم که در حالی که برای رفع نیازهای خود تلاش می‌کنیم، باید به دیگران نیز در دستیابی به نیازهایشان کمک کنیم و خوبی‌های زندگی را که نصیبمان می‌شود با افراد کم‌بضاعت به اشتراک

بگذاریم. به یاد داشته باشیم که ما بخش جدایی‌ناپذیری از خانواده جهانی هستیم و نمی‌توانیم بدون این خانواده بزرگ زندگی کنیم.

زندگی بدون نجاران، مخترعان، کشاورزان و دیگران چگونه خواهد بود؟ خداوند از طریق بخشش و دریافت و تبادل خدمات، از ما می‌خواهد که به دیگران فکر کنیم و با آنها همدلی داشته باشیم. زندگی کردن فقط برای خود بدون در نظر گرفتن دیگران، اشتباه بزرگی است. وقتی به خوشبختی خود فکر می‌کنیم، باید به خوشبختی دیگران نیز فکر کنیم. ما ملزم نیستیم هر آنچه را که داریم برای رفاه خانواده جهانی بدهیم، زیرا این غیرممکن است. در عوض، باید با دیگران همدلی کنیم و هر کاری که از دستمان برمی‌آید برای کمک به آنها و کاهش بار آنها انجام دهیم.

بین موفقیت و رضایت روح، در چارچوب محیطی که فرد در آن زندگی می‌کند، رابطه‌ای وجود دارد.

موفقیت واقعی نتیجه رفتاری سازگار با اصول درستکاری است و شامل شادی و رفاه دیگران به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از رضایت شخصی می‌شود. هر کسی که این اصل را در زندگی مادی، ذهنی، اخلاقی و معنوی خود به کار گیرد، این تعریف از موفقیت را کامل و جامع خواهد یافت.

مردم بسته به اهدافشان در زندگی، به روش‌های مختلفی در مورد موفقیت فکر می‌کنند. گاهی اوقات، برخی افراد آن را با دزدی برابر می‌دانند و چیزهایی مانند «او یک دزد موفق است!» می‌گویند. این نشان می‌دهد که همه موفقیت‌ها مطلوب نیستند؛ موفقیت ما نباید به دیگران آسیب برساند.

یکی دیگر از شرایط لازم برای موفقیت، ایجاد هماهنگی و نتایج مثبت است، نه تنها برای خودمان، بلکه باید این مزایا را با دیگران نیز به اشتراک بگذاریم.

رسیدن به موفقیت مالی فقط به معنای لذت بردن از آنچه لیاقتش را داریم نیست؛ بلکه به معنای داشتن مسئولیت اخلاقی برای کمک به دیگران برای ساختن زندگی بهتر برای خودشان نیز هست. هر کسی که هوش داشته باشد می‌تواند پول دربیاورد، اما اگر عشق در قلبش باشد، نمی‌تواند از آن پول خودخواهانه استفاده کند؛ در عوض، آنچه را که دارد با دیگران به اشتراک می‌گذارد.

پول در دست افراد خسیس و بخیل به نفرین تبدیل می‌شود، اما برای کسانی که دستان سخاوتمند و قلب‌های مهربانی دارند، نعمت و موهبتی است.

ارواح خوب، ارواح خوب را جذب می‌کنند و به سوی آنها جذب می‌شوند.

ما باید یاد بگیریم که همسایه خود را مانند خودمان دوست داشته باشیم و به یاد داشته باشیم که ما برای مدت کوتاهی در این زندگی هستیم و پس از آن به دنیای دیگری می‌رویم که سطح آن به سطح تفکر و کیفیت اعمال ما در طول این اقامت زمینی بستگی دارد.

خویشاوندان واقعی ما چه کسانی هستند؟ برای فرد خردمند، همه خویشاوند هستند و هر یک "همسایه" است. البته، فرد خردمند قادر به تشخیص است و می‌فهمد که اگرچه خورشید نور خود را بر روی یک تکه زغال سنگ و یک الماس می‌تاباند، الماس، برخلاف زغال سنگ، توانایی منحصر به فردی در دریافت و انعکاس نور به طور درخشان دارد. باید به دنبال معاشرت با کسانی باشید که افکار و احساساتشان به پاکی الماس است و باید برای یافتن دوستان صادق وقت بگذارید. کسانی که زندگی پاک و صادقانه‌ای دارند، دوستانی را جذب می‌کنند که با پاکی و صداقت مشخص می‌شوند، در حالی که کسانی که با غرایز پست و بدون تشخیص زندگی می‌کنند، دوستانی از همان نوع را جذب می‌کنند.

اگر برای آرمان‌های والا و اصول والا ارزش قائل هستید، توصیه می‌شود از معاشرت با افرادی که به آن آرمان‌ها و اصول اعتقادی ندارند و افکار را آشفته و خلق و خو را مختل می‌کنند، خودداری کنید تا ارتعاشات آنها سطح ارتعاش شما را پایین نیاورد. در عین حال، کسی را از دایره عشق خود طرد نکنید.

علاوه بر این، یک فرد نه تنها باید عشق بورزد، بلکه باید صلح و آرامش نیز برقرار کند، به طوری که هر کجا که می‌رود، هماهنگی و آرامش ایجاد کند و با حضور مهربان خود به اطرافیانش طراوت ببخشد. هیچ کس نمی‌خواهد به یک گنداب بدبو نزدیک شود - ببخشید که این عبارت را به کار بردم - همه از آن اجتناب می‌کنند. به طور مشابه، یک فرد عصبی، تندخو و اهل جر و بحث، دیگران را آزار می‌دهد و دفع می‌کند. ما می‌خواهیم مانند گل‌های رز شکوفا باشیم که عطر شیرینی از خود ساطع می‌کنند که قلب را

شاد می‌کند. بیایید تلاش کنیم تا عطر صلح و نسیم خوبی را به هر کجا که می‌رویم و در هر کجا که اقامت داریم، پخش کنیم.

پادشاهی خدا در میان ابرها یا در مکانی خاص در فضا نیست، بلکه فراتر از تاریکی است که وقتی چشمانمان را می‌بندیم می‌بینیم، و وقتی مراقبه و دعا می‌کنیم، چشم روح که در پیشانی قرار دارد در درون ما باز می‌شود، و ما نوری مبارک را می‌بینیم و شادی را در هر سلول بدن احساس می‌کنیم، و احساس می‌کنیم که حجاب برداشته شده و دری مخفی به سوی پادشاهی خدا گشوده شده است.

خدا شادیِ همواره نوشونده است، شادی‌ای که همه چیز را در بر می‌گیرد. ما باید با آن شادی که در درون ما ساکن است و بی‌نهایت را احاطه کرده است، احساس یگانگی کنیم.

فراتر از مرزهای ارتعاشی ماده متراکم، آگاهی بی‌نهایت و فراگیری نهفته است که با تمام شکوه، وسعت و بی‌کرانگی‌اش، فراتر از توصیف است. این پادشاهی بهشت است، سعادت آگاهانه‌ای ابدی، بی‌کران و بی‌پایان.

وقتی ادراکات روح گسترش می‌یابد و حضور آن را در همه جا احساس می‌کند، آنگاه با روح الهی متحد می‌شود.

جلال بر بی‌نهایت مطلق، که در افق، جایی که آسمان به اقیانوس می‌رسد، بر تخت نشسته است و جلال بر بی‌نهایت متعال، که بر آرامش درون ما نشسته است؛ با تمرکز بر بی‌نهایت درون، می‌توانیم قدرت بی‌کران آن را دریافت کنیم.

دانشی که از طریق مطالعه کتاب‌ها یا از طریق مردم به دست می‌آید، دانش محدودی است، در حالی که دانشی که مستقیماً از جانب خدا به دست می‌آید، قدرت حکمت، شکوه یقین، آرامش قلب و آرامش روح را به ارمغان می‌آورد.

پروردگارا، به من بیاموز که با تمرکز عمیق دعا کنم و مراقبه را با آرزوهای قلبی بیامیزم و بگذار قلبم هر روز با عشق خالص من به تو تطهیر شود.

رهایی از قید و بندهای کارما

چه ذهنی باشد چه جسمی، چه آگاهانه و چه ناخودآگاه، تأثیر خاصی بر زندگی فرد دارد. اعمال گذشته نه تنها آن‌هایی هستند که روزها، ماه‌ها یا سال‌ها پیش انجام شده‌اند، بلکه اعمالی از زندگی‌های گذشته را نیز شامل می‌شوند.

شما مردگان بودید و او شما را زنده کرد، سپس شما را می‌میراند، بار دیگر شما را زنده می‌کند، آنگاه به سوی او بازگردانده می‌شوید.

اثرات خوب و بد اعمال فرد در زندگی فعلی‌اش، این آثار در ناخودآگاه یا ضمیر ناخودآگاه ذخیره می‌شوند و اثراتی که فرد (یا روح او) از تناسخ‌های قبلی با خود حمل می‌کند، مانند دانه‌هایی در ناخودآگاه خفته هستند و منتظر شرایط مناسب برای جوانه زدن و رشد در یک زمان کارمایی خاص هستند. قانون کارما که چیزها را متعادل می‌کند، شامل عمل و واکنش، علت و معلول، کاشت و برداشت می‌شود.

هر فردی سرنوشت خود را از طریق افکار و اعمالش شکل می‌دهد، و انرژی‌هایی که آزاد می‌کند، چه عاقلانه و چه احمقانه، ناگزیر به عنوان نقطه شروع به خودش برمی‌گردد، درست همانطور که یک دایره با دقت کامل خود را کامل می‌کند. [سوال این است] که آیا جوینده مشتاق باید - برخلاف میل خود - با عواقب اجتناب‌ناپذیر اعمال گذشته خود یا آنچه که تقدیر نامیده می‌شود، روبرو شود؟ پاسخ این است که خیر. خدا قانون و عشق است، و جوینده‌ای که با اشتیاق خالصانه و ایمان کامل به او روی می‌آورد، اعمال خود را با قانون الهی همسو می‌کند و عشق بی‌قید و شرط خدا را جستجو می‌کند، بدون شک نعمت الهی را دریافت خواهد کرد که بارهای سنگین را سبک می‌کند و شرایط را بهبود می‌بخشد.

خداوند ما را در این دنیای پر از توهم قرار داده است و او رنج‌ها و آزمایش‌ها و مصیبت‌هایی را که تحمل می‌کنیم می‌داند. انسان‌ها وقتی خود را غرق در گناه و ناتوان از فرار از اعماق آن می‌دانند، تاریکی درونی جهل معنوی را عمیق‌تر می‌کنند. بهتر است برای اصلاح خود تلاش کنند، از قلب رحمت الهی کمک و شفقت بطلبند و به بخشش از جانب خدای مهربان، دلسوز و بخشنده امیدوار باشند.

وقتی به ارتباط نزدیک خود با خدا پی می‌بریم، چه کارمایی می‌تواند ما را به هم پیوند دهد؟ اجازه ندهید کسی شما را متقاعد کند که درد و مشکلات شما نتیجه کارمای شماست. شما به عنوان یک روح در ذات خود، کارمایی ندارید. بلکه باید با تأکید بر این حقیقت به خودتان که با جوهره

زندگی، نور و نیروهای کیهانی یکی هستید، این حقیقت را درک کنید. اگر این حقیقت را درک کنید، چیزی برای ترسیدن ندارید و خداوند درهای زیادی را به روی شما باز می‌کند و فرصت‌های زیادی را برای شما فراهم می‌کند.

اگر از روند زندگی خود ناراحت هستید، طرز فکر خود را تغییر دهید و حواس خود را با انرژی مثبت شارژ کنید، آنگاه خودتان تفاوت را احساس خواهید کرد.

نیازی نیست که مردم برای آنچه از دست داده‌اند، سوگواری و اندوهگین شوند، یا شرایط ناخوشایند خود را به اشتباهاتی که در این زندگی یا در گذشته‌های دور مرتکب شده‌اند، نسبت دهند، زیرا این نوعی غفلت معنوی است. آنها باید دست به کار شوند و علف‌های هرز را از باغ زندگی ریشه‌کن کنند، و آنگاه شیرین‌ترین و شاداب‌ترین گل‌ها شکوفا می‌شوند و به لطف او، والاترین، خوشمزه‌ترین و مطلوب‌ترین میوه‌ها را به بار می‌آورند.

تسلیم خدا بودن به این معنی نیست که از اراده خود برای بهبود امورمان استفاده نکنیم و منتظر بمانیم تا خدا بدون هیچ تلاشی از جانب ما، اوضاع ما را سامان دهد، زیرا خدا به کسانی کمک می‌کند که به خودشان کمک می‌کنند.

نکته این است که ما یاد می‌گیریم چگونه به سوی خدا برویم تا اراده‌مان را هدایت کند و تلاش‌های درست ما را برکت دهد و تقویت کند. وقتی بر مانع عدم تمایل به تسلیم شدن غلبه می‌کنیم، در خدا حمایتی پیدا می‌کنیم که هیچ کس در این دنیا نمی‌تواند به ما بدهد، و همچنین قدرتی پیدا می‌کنیم که هیچ آزمایشی نمی‌تواند بر آن غلبه کند.

هر کسی می‌تواند رابطه‌ای ویژه با خدا برقرار کند اگر بداند چگونه قلب خود را به روی خدا بگشاید و مشتاق حضور الهی او باشد، که این امر شادی و اطمینان را به همراه دارد.

وقتی کسی عمیقاً به خدا احساس نیاز می‌کند، و می‌داند که بدون او نمی‌تواند کاری انجام دهد، متوجه می‌شود که خدا به نحوی به او پاسخ می‌دهد. اما او ابتدا باید این احساس قوی را در خود پرورش دهد، زیرا این پاسخ خود به خود حاصل نمی‌شود.

اگر در زندگی خود به خدا اولویت ندهیم، وضعیت هوشیاری ما مضطرب و آشفته خواهد بود و قادر نخواهیم بود به طور منطقی و صحیح با خواسته‌های بی‌پایان زندگی برخورد کنیم.

و راه پرورش این میل چیست؟ هر بار که با بدبختی یا سختی روبرو می‌شویم و هر بار که در قلب خود سنگینی احساس می‌کنیم، باید به خدا روی آوریم و از او کمک بخواهیم، زیرا می‌دانیم هر که خدا را دوست داشته باشد و آن را در ذهن و قلب خود حفظ کند، اوضاع او بهبود خواهد یافت و اوضاع او به سمت بهتر شدن تغییر خواهد کرد.

وقتی با دعاهای خالصانه و درخواست‌های خالصانه‌مان، اثیر را به هم می‌زنیم و تکان می‌دهیم، عصاره‌ی پاسخ الهی را که شامل غذا، شفا و شادی است، استخراج خواهیم کرد.

برای کسانی که تشنه‌ی تغذیه‌ی معنوی هستند، ناامیدی‌ها و شکست‌های گذشته بی‌اهمیت هستند. می‌توان از آنها درس گرفت و دوباره تلاش کرد و تلاش را از ابتدا تکرار کرد. موفقیت با کمک خداوند برای همه کسانی که از شکست دلسرد نمی‌شوند، عزمشان توسط تراژدی‌ها تضعیف نمی‌شود و با ایمان راسخ ایمان دارند که خداوند از کسانی که استقامت می‌کنند و در مسیر درست هستند حمایت می‌کند و به آنها امید، قدرت و خوش‌بینی می‌دهد تا به هدف نهایی خود و هدف زندگی برسند.

فکر نیرویی مانند الکتریسیته است و حالات روانی به اندیشه و طرز تفکر برمی‌گردد.

برق هم مفید است و هم مضر؛ هر کس عاقلانه از آن استفاده کند، آن را به خدمت خود در می‌آورد، در غیر این صورت، ممکن است او را دچار برق‌گرفتگی کند. فکر نیز همین‌طور است. اگر در مسیر درست هدایت شود، برای صاحبش خوشبختی می‌آورد، در غیر این صورت برایش دردسر ایجاد می‌کند.

فکر مانند اسب وحشی است، اما رام کردن آن غیرممکن نیست و تفکر مثبت یکی از راه‌های کنترل فکر است.

فکر سالم دوست صمیمی است و ذهن بیمار دشمن همیشگی

تفکر سالم، آرامش و امنیت را به خود جلب می‌کند، در حالی که تفکر ناسالم، تیرهای مرگباری شلیک می‌کند که دو برابر به صاحب خود بازمی‌گردد. از این روست که می‌گویند: «پاداش، از جنس عمل است». تا زمانی که کسی نیت خیر داشته باشد، افکارش به مشعل تبدیل می‌شوند و حفره‌های روح را روشن می‌کنند و انبوه تاریکی‌ها را از خود می‌رانند، به

طوری که او احساس راحتی عمیقی می‌کند و چشمانش با لبخند رضایت می‌درخشد! باشد که لبخند در چشمانتان پایدار بماند و درود بر شما.

زندگی مانند آسیابی است که دانه‌های آزمایش‌ها و تجربه‌های پربار را آسیاب می‌کند تا نان زندگی را بسازد. مانند جاده‌ای پر پیچ و خم است، با گل‌های سرسبز در دو طرف، پروانه‌های درخشان و درختانی با میوه‌های خوشمزه بر شاخه‌هایشان، اما به ندرت می‌ایستیم. بیایید از منظره‌اش لذت ببریم و شیرینی‌اش را بچشیم؛ در واقع، اغلب در مخمصه هستیم. برای رسیدن به مناطق وسیع‌تر، فکر می‌کنیم مناظر دلپذیرتری از آنچه دیدیم وجود دارد. اما همین که به تدریج دور می‌شویم، در مسیرهای پرگل و پربار، درختانی را می‌بینیم که بیشتر تیره هستند تا تازه، و سپس گل‌ها ناپدید می‌شوند و با آنها، پروانه‌ها و همچنین میوه‌ها، اما در نهایت خود را در بیابانی برهوت می‌یابیم.

زندگی انسان مانند آب دریاهاست که تنها زمانی تصفیه و تازه می‌شود که به جو بالایی صعود کنی. مانند یک رویای صبحگاهی است که با گذشت زمان روشن‌تر می‌شود، زیرا در آن زمان چیزها واضح‌تر و متمایزتر به نظر می‌رسند. مانند یک سفر است که با طی مسافت، منظره تغییر می‌کند. سپس همان منظره با نزدیک شدن به آن تغییر می‌کند و همینطور ادامه می‌یابد.

زندگی خردمندان را ناامید نمی‌کند، زیرا آنها با مهارت با آن برخورد می‌کنند و از آن لذت می‌برند بدون اینکه اجازه دهند زندگی آنها را کنترل کند و آزادی‌شان را سلب کند. مثلاً از آب لذت می‌برند، آن را می‌نوشند و در آن حمام می‌کنند، اما اجازه نمی‌دهند در آن غرق شوند. از لباس‌هایی که دوست دارند لذت می‌برند، بدون اینکه به تشریفات و تشریفاتی که سطحی تلقی می‌شوند، بیش از حد پایبند باشند. از غذا خوردن لذت می‌برند، بدون اینکه اجازه دهند شکم‌پرستی آنها را از بین ببرد، زیرا پرخوری بدن را ضعیف می‌کند و ادراکات را می‌بلعد و آن را کاملاً نابود می‌کند. بنابراین، انسان باید از زندگی لذت ببرد، اما بدون اینکه حواس را از طریق غوطه‌وری خسته کند.

کنار آمدن با دیگران به معنای موافقت با آنها در همه چیز یا فدا کردن آرمان‌ها به خاطر آنها نیست، زیرا این سبک از همنوایی نامطلوب است و با حقیقت همسو نیست. اصلاح‌طلبان و مردان بزرگ با بسیاری از افراد اطراف خود موافق نبودند، با این وجود به آرمان خود پایبند ماندند، زیرا متوجه شدند که کاری که انجام می‌دهند کاملاً درست است.

اول و مهمتر از همه، فرد باید با خدا، سپس با وجدان خود و در نهایت با مردم هماهنگ باشد.

نباید از اصل مطلب کوتاه آمد و نباید برای رسیدن به هدفی خاص به انگیزه‌های پنهان متوسل شد، زیرا این شایسته افراد اصولگرا نیست.

چه کسی می‌تواند به شیوه‌ای زندگی کند که خدا را خشنود سازد؟ به دیگران آسیب نرسان، زیرا آنها چیزی برای ترسیدن ندارند. اگر این رویکرد دیگران را راضی نمی‌کند، همین که فرد در درون خود احساس راحتی کند و احساس آرامش درونی داشته باشد که او را از تأیید مردم بی‌نیاز کند، کافی است.

قدرت و اشتیاق روح در روی آوردن به سوی خدا، مغناطیس معنوی نامیده می‌شود و با این مغناطیس، روح، نعمت‌ها و ارتعاشات زیبا و تمام تجربیات خوب انسانی را که او را به یاد خوبی و نیکی می‌اندازد، به سوی خود جذب می‌کند.

مغناطیس معنوی قدرتی است که به وسیله آن فرد را به سمت خود جذب و جذب می‌کند، دوستان خوب و چیزهای ضروری و مهم و درک شهودی از چیزها. این قدرت از نیروی مغناطیسی جذاب خداوند ناشی می‌شود.

شمع صلح

یک گلدان ذهنی بردارید و آن را با آرامش خود پر کنید

بطری احساساتم را بردار و آن را با رحمتت پر کن

سبد خالی روحم را بگیر و آن را با میوه‌های خردت پر کن

آب عشقت را در روح من بریز، من آن را در جام‌های روح تشنه خواهم ریخت.

دیوارهای نفس را فرو بریز، مرا در حضور کامل خود غرق کن

پرتو سپیده دم عشق

بگذار از روزنه‌های قلبم به بیرون بنگرد

مرا به یاد نور خورشید عشق تو می‌اندازد

در آسمان زندگیم گسترده می شود
نور عشق تو تابیده است
بر خودم، و روشن شد
نور تو فضای معنوی مرا پر کرد
تو حیاتی هستی که بدنم را سرپا نگه می‌دارد
و ذهنی که الهام‌بخش افکار من است
و دانشی که جهل مرا برطرف می‌کند
شمع نازک عشقم را روشن می‌کنم
برای خواندن کتاب طلایی
از زمان‌های قدیم در من محفوظ مانده است
عشق تو بود و هست
شمع نامرئی صلح
که تاریکی را از بین می‌برد و پیام‌های تو را به من نشان می‌دهد
این وبلاگ در صفحات قلب‌ها قرار دارد
ای خداوند، جلال تو آشکار شود
باشد که نور خرد تو پراکنده شود
جهل، اختلاف و حسادت
از سواحل زمین برای همیشه
نقطه ضعفمان را به نقطه قوت تبدیل کنیم
و ما در عزم و اراده سست شدیم
بدن‌هایمان را با الکتریسیته حیاتی شارژ کنیم
و ذهن و روح را با نور شفابخش خود پر کنید

دستمان را بگیر تا در آب‌های غفلت از تو غرق نشویم و وجودمان را از عشق و حکمتت لبریز کن، بگذار احساس کنیم که به تو بسیار نزدیکیم و خورشید رحمتت پیوسته بر ما می‌تابد.

شکوفه‌های اندیشه‌های نجواگونه و پرجنب‌وجوشم را در آن می‌گذارم

در ساختار سکون

عطر خاموشش آواز می‌خواند

و او از افتخارات تو می‌سراید

و با تابش نور مقدس تو

زیبایی وجودت را می‌بینم

رویاهای شاد من به حقیقت می پیوندند

وقتی نور تو در روح من سوسو می‌زند

حجاب‌ها از آتش حکمت شعله‌ورند

جلال تو را می‌بینم و شادی‌ام افزون می‌شود

خداوند شما را با نور خود روشن کند

و درود از جانب روح بر شما

خواسته‌ها و الزامات بسیاری وجود دارد که دنیا بر ما تحمیل می‌کند و ما را به اهمیت فوق‌العاده آنها و عدم امکان زندگی بدون آنها یا توانایی انجام کارها بدون آنها متقاعد می‌کند، اما الزام اساسی باید دستیابی به آرامش الهی باشد، آرامشی که سرچشمه‌هایش هرگز خشک نمی‌شوند و سرچشمه‌اش هرگز خشک نمی‌شود و به همه چیز در زندگی طعم و معنا می‌بخشد.

به یاد داشته باشیم که خداوند جوهره وجود ماست و عشق دریچه‌ای است که از طریق آن به چهره باشکوه او می‌نگریم. هر کس که بخواهد حضور الهی را احساس کند و این اشتیاق والا را در فکر و عمل خود پرورش دهد، خداوند درخواست او را اجابت می‌کند و به او کمک می‌کند تا حجاب‌هایی را که مانع از دیدن انوار مبارک می‌شود، از میان بردارد.

هر کس مصمم باشد که در این راه پیش برود، هیچ چیز او را منصرف نخواهد کرد و هیچ مانعی او را تا رسیدن به هدفش و رسیدن به آرزوی دلش، باز نخواهد داشت.

مرواریدها و گوهرهای معنوی

کسانی که نقاط ضعف دیگران را آشکار می‌کنند و باعث شرمساری و رنجش آنها می‌شوند، از خرد و قضاوت صحیح به دورند. ما باید گناه را تحقیر کنیم، نه گناهکار را، زیرا او برادر روحی ماست، با وجود تاریکی جهلی که او را فرا گرفته است. هدف از محکوم کردن باید التیام بخشیدن باشد، نه شکوه و رنجاندن. ما باید با برادر گناهکار خود همانطور رفتار کنیم که اگر در جای و موقعیت او بودیم، دوست داشتیم با ما رفتار شود.

هر که در دنیا عیب برادر دینی خود را بپوشاند، خداوند در آخرت عیب‌های او را می‌پوشاند.

همانطور که ما دیگران را قضاوت می‌کنیم، قانون معنوی نیز به همان اندازه ما را قضاوت می‌کند. نباید از دیگران انتظار بیش از حد داشته باشیم و همچنین نباید همیشه از کسی انتظار نتایج خوب داشته باشیم، حتی اگر آنها تمام تلاش خود را بکنند.

ممکن است کسی زمین بخورد و لغزش بخورد، اما تا زمانی که تمام تلاش خود را برای بالا رفتن دوباره از نردبان فضیلت و درستکاری انجام دهد، در امان خواهد ماند.

هر روز باید سعی کنیم روحیه بیمار را از نظر جسمی، روانی یا معنوی در محیط خود بالا ببریم، همانطور که به خودمان یا اعضای خانواده‌مان کمک می‌کنیم.

هر کس از امروز تلاش کند تا طبق قوانین الهی زندگی کند - به جای زندگی خودخواهانه قدیمی که سختی و بدبختی به همراه دارد - متوجه خواهد شد که مهم نیست نقش او در زندگی چقدر حقیر باشد، تا زمانی که وظیفه خود را به طور کامل طبق هدایت کارگردان نمایش کیهانی و حاکم بر همه سرنوشت‌های ما انجام دهد: خداوند متعال.

وقتی با صداقت واقعی، عشق واقعی و توجه به احساسات با دیگران تعامل می‌کنیم، دوستان خوبی را بدون کوچکترین ملاحظه‌ای در منافع شخصی یا محاسبات خودخواهانه، وارد زندگی خود خواهیم کرد؛ در غیر این صورت، قادر به تشخیص دوستان واقعی خود نخواهیم بود.

لازم است از ریا و تظاهر دست کشید و طوری عمل کرد که عمداً به دیگران آسیبی نرساند.

نباید دوستان را خشمگین، تحقیر یا با آنها دشمنی کرد، و همچنین نباید به آنها دلیلی برای داشتن احساسات غیردوستانه نسبت به ما داد. نباید با دوستان بدرفتاری کرد، از آنها سوءاستفاده کرد یا بدون درخواست، نصیحت ناخواسته به آنها داد. وقتی نصیحتی درخواست می‌شود، باید صادقانه و مهربانانه و بدون ترس از عواقب آن ارائه شود. دوستان از طریق انتقاد سازنده و برادرانه به یکدیگر کمک می‌کنند.

تجربیات دشوار زندگی برای فلج کردن اراده و شکست ما نمی‌آیند، بلکه برای تیز کردن عزم و اراده و تقویت ایمان به خدا و اعتماد به نفس ما می‌آیند. برخی افراد به اشتباه معتقدند که این تجربیات و چالش‌ها نیروهای مخرب غیرقابل عبور هستند و بنابراین تسلیم می‌شوند. یک طرز فکر سالم برای فعال کردن قدرت درونی ما برای مقابله مؤثر با زندگی و آزمایش‌های آن ضروری است.

اگر کسی با کسی که از خودش قوی‌تر است رقابت نکند، قوی نخواهد شد. به همین ترتیب، وقتی با شجاعت و استقامت ذهنی با مشکلات خود روبرو می‌شویم، قوی‌تر و مقاوم‌تر می‌شویم.

ذهن ما بخش جدایی‌ناپذیری از آگاهی فراگیر خداوند است. در زیر موج آگاهی ما، اقیانوسی از آگاهی بی‌نهایت او نهفته است. وقتی موج فراموش می‌کند که بخشی از اقیانوس بزرگتر است، خود را از آن قدرت اقیانوسی جدا می‌کند. در نتیجه، ذهن مردم به دلیل محدودیت‌های مادی ضعیف می‌شود و دیگر قادر به کار پربار و تولید فراوان نیست. وقتی ذهن‌ها غبار جهل را از خود می‌تکانند و زنجیرهایی را که قدرت‌هایشان را به هم می‌بندد، می‌شکنند، قادر به خلاقیت و تعامل مثبت با زندگی خواهند شد.

وقتی به یک ایده خاص پایبند باشید و آن را با اراده‌ای قوی عجین کنید، آن ایده به نیرویی پویا تبدیل می‌شود و وقتی فکر پویا می‌شود، می‌تواند طبق نقشه نادیده‌ای که در ذهن ترسیم شده است، محیط مناسبی را برای موفقیت ایجاد کند.

مردم شکست می‌خورند زیرا بدون مقاومت در برابر شرایط سخت زندگی، تسلیم آنها می‌شوند، به جای اینکه در برابر آنها مقاومت کنند و تسلیم شوند.

لازم است اراده را تمرین و فعال کرد

کسانی که وارد پناهگاه آرامش می‌شوند می‌توانند با دیگر ارواحی که خدا را دوست دارند، ارتباط معنوی برقرار کنند و زبان گل‌های رز و همه موجودات زنده را بفهمند.

پروردگارا، تو تنها پادشاهی باش که بر عشق و اشتیاق من سلطنت می‌کنی

کسانی که مدیتیشن می‌کنند، حس عمیقی از آرامش را تجربه می‌کنند و این آرامش درونی حتی در جمع دیگران نیز باید حفظ شود. آنچه فرد در مدیتیشن می‌آموزد باید در فعالیت‌های روزانه و تعامل با دیگران تمرین کند، بدون اینکه به کسی اجازه دهد آرامش یا سکون او را بر هم بزند.

وقتی می‌خواهید یک عادت خوب ایجاد کنید یا یک عادت بد را از بین ببرید، روی سلول‌های مغزی که مکانیسم‌های عادت‌های مختلف در آنها قرار دارند تمرکز کنید.

برای ایجاد یک عادت خوب، ابتدا آرام بنشینید و مراقبه کنید و از خداوند کمک بخواهید. ذهن خود را بر مرکز اراده، واقع در پیشانی بین ابروها، متمرکز کنید و عادتی را که می‌خواهید در مغز خود ایجاد کنید، قاطعانه تأیید کنید. وقتی می‌خواهید عادات بد را از بین ببرید، توجه خود را نیز بر این مرکز اراده متمرکز کنید و قاطعانه تأیید کنید که تمام شیارهایی که این عادات در آنها ریشه دوانده است، در حال پاک شدن هستند. با تمرکز و اراده، می‌توانید حتی عمیق‌ترین شیارهای عادات قدیمی و ریشه‌دار را نیز پاک کنید. بارها و بارها به خود اطمینان دهید که اراده کافی برای ریشه‌کن کردن عادات ناسالم از ناحیه مغز را دارید.

مناسب‌ترین زمان برای چنین تأکیدی، صبح زود است، زمانی که اراده و توجه هوشیار هستند.

مدام به خودتان تلقین کنید که از قید و بند همه چیز رها هستید و روزی خواهید دید که - با کمک خدا - از عادتی که می‌خواستید از شرش خلاص شوید، رها شده‌اید.

از هر چه می‌ترسی، افکارت را از آن دور کن و به خدا بسپار. ایمانت را به خدا تقویت کن و به او اعتماد داشته باش که می‌تواند به تو کمک کند.

بسیاری از رنج‌ها از نگرانی و اضطراب ناشی می‌شوند. چرا باید رنج بکشید وقتی چیزی که از آن می‌ترسید هنوز اتفاق نیفتاده است؟ تصور کنید که نور محافظ خدا از همه طرف شما را احاطه کرده است، و محافظت شگفت‌انگیز او را احساس خواهید کرد.

از آنجایی که بیشتر اضطراب‌های ما از ترس ناشی می‌شود، اگر ترس را از زندگی خود حذف کنیم، احساس آزادی خواهیم کرد و بهبودی فوراً حاصل خواهد شد. هر شب، درست قبل از خواب، به خود بگویید که خدا با شماست، از شما محافظت می‌کند و مراقب شماست.

در این نمایش کیهانی، انسان‌ها از همه نژادها داستان زندگی را بر صحنه زمان به نمایش می‌گذارند. ما باید معنای زندگی را بدون اینکه بیش از حد درگیر نقش‌های زودگذر خود شویم یا بیش از حد درگیر آنها شویم، درک کنیم.

درک ما از زندگی اغلب تحریف شده و منحرف است زیرا ما با چشم خودخواهی و افق‌های محدود نگاه می‌کنیم. اگر با چشم روح نگاه می‌کردیم، چیزها را از منظری کاملاً متفاوت می‌دیدیم.

وقتی چشم خرد را باز می‌کنیم، نور فراگیر خدا را می‌بینیم و در آن نور، ماهیت معنوی خود را درک می‌کنیم که بازتابی از ماهیت آگاهی جهانی است که در تمام ذرات و اجزای جهان هستی نفوذ می‌کند.

حقایق معنوی ما را احاطه کرده‌اند، بر درهای چشمان بسته‌مان می‌کوبند و ما را ترغیب می‌کنند که به جای تاریکی، نور را ببینیم، به جای جهل، با خرد عمل کنیم، قلب‌هایمان را به جای نفرت، با عشق پر کنیم و در برقراری صلح و آوردن فراوانی و امنیت به جهان خود همکاری کنیم. وقتی این کار را انجام دهیم، جهل از بین می‌رود، تفاوت‌های موقعیتی از بین می‌روند، وحدت را در سرشماری خواهیم دید و با اراده الهی هماهنگ‌تر خواهیم شد.

رابطه ما با خدا سرد یا بی‌عشق نیست، مانند رابطه بین یک کارفرما و یک کارمند. ما خانواده او هستیم، او دائماً از ما مراقبت می‌کند و او همیشه به ما گوش می‌دهد. ما بخش جدایی‌ناپذیری از وجود او هستیم و رابطه ما با او زنده و پویا است.

خالق ما به ما ثروتی بی‌پایان از عشق، فهم، بصیرت، حسن نیت و قدرت معنوی عطا کرده است، با این حال اکثر ما این ثروت را بیهوده هدر

داده‌ایم. خداوند از ما می‌خواهد که در امنیت، صلح و همکاری دوستانه، آنطور که شایسته یک خانواده شریف و دوست‌داشتنی است، زندگی کنیم، اما حرص و طمع و محاسبات خودخواهانه در قلب‌های ما ریشه دوانده و بین ما اختلاف انداخته است.

خدا می‌خواهد ما ارباب باشیم، اما ما برده بودن را انتخاب کرده‌ایم

انسان از خانه آسمانی خود بسیار دور شده و بهشت درونی احساس نزدیکی به خدا و نزدیکی خدا به خود را از دست داده است و بدون تلاش شخصی قادر به بازیابی آن بهشت نخواهد بود.

خداوند ما را به صورت خود آفرید، اما این حقیقت از ذهن ما گریخته است. ما تسلیم این توهم شده‌ایم که سرنوشت ما سختی و سرنوشت ما نابودی است. باید حجاب توهم را با خنجر خرد پاره کنیم تا حقیقت درخشان پشت آن را ببینیم.

ما که هستیم و ماهیت واقعی ما چیست؟

انسان‌ها تفاوت‌های آشکاری دارند، چه در ساختار روانی یا عاطفی‌شان، چه در نقش‌هایی که در زندگی ایفا می‌کنند، چه در کار و فعالیت‌هایی که دنبال می‌کنند، یا در خواسته‌هایی که احساس می‌کنند. اما در زیر همه این تفاوت‌ها دو چیز نهفته است که هر انسانی بدون استثنا می‌خواهد و به آنها نیاز دارد. یکی رهایی از همه اشکال درد و رنج است. دیگری شادی کامل و پایدار است - رضایت کامل، جایی که آرامش، عشق، خرد و شادی در آن ساکن است.

در حقیقت، آنچه انسان‌ها برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند خداست، چه از این نام استفاده کنند و چه نکنند. خردمندان می‌گویند که خدا جوهر سعادت و روح خوشبختی است و هیچ کس رضایت کامل را تجربه نخواهد کرد مگر اینکه مستقیماً از منبع کیهانی الهام بگیرد. این نکته‌ای محوری برای درک شرایط انسان است.

اما مردم کجا به دنبال چیزی که می‌خواهند می‌گردند؟

آنها آن را فقط در چیزهای دنیوی جستجو می‌کنند: در دارایی‌ها، شرایط بیرونی و روابط با افراد دیگر. اما با توجه به ماهیت خلقت، یافتن آن در هیچ چیز، هر کس یا هر شرایطی در این دنیا غیرممکن است.

خلقت بر اساس اصل دوگانگی بنا شده است. داشتن تصویری تنها با یک رنگ غیرممکن است، زیرا هیچ راهی برای انجام آن بدون متضاد آن وجود ندارد. به طور مشابه، غیرممکن است که هیچ جنبه‌ای از وجود، جدا از دوگانگی وجود داشته باشد. با این حال، با بررسی خواسته‌هایی که به مردم انگیزه می‌دهد، متوجه می‌شویم که هر یک از ما فقط چیزهای خوب، دلپذیر، زیبا و مثبت را می‌خواهیم، بدون کوچکترین تمایلی به مقابله با هر چیز ناخوشایند یا نامطلوب. اما این غیرممکن است.

در این دنیای دوگانه، هیچ لذتی بدون درد، هیچ نوری بدون تاریکی، هیچ خوبی بدون بدی و هیچ زندگی بدون مرگ وجود ندارد. دو روی سکه از هم جدا نشدنی هستند. این بدان معناست که آنچه را که در اعماق وجودمان آرزو داریم، نمی‌توانیم از این دنیا به دست آوریم.

مردم جستجو می‌کنند - بله، آنها با تمام توان خود جستجو می‌کنند - اما قادر به یافتن آنچه به دنبالش هستند نیستند، که این باعث ناامیدی و یاس می‌شود. این نه تنها به ناامیدی، بلکه به رنجش زیاد و خشم شدید و در نتیجه به اعمال خشونت‌آمیز منجر می‌شود. همه اینها به این دلیل اتفاق می‌افتد که آنها در جای مناسب به دنبال آنچه می‌گردند نمی‌گردند و در نتیجه، آنچه را که قلبشان می‌خواهد پیدا نمی‌کنند.

مردم زمان ما چیز زیادی در مورد معنا و هدف زندگی نمی‌دانند و به همین دلیل دچار سردرگمی و حیرت می‌شوند.

انسان‌ها ذاتاً موجوداتی هدفمند هستند. اگر در زندگی هدفی نداشته باشند و ذهن، انرژی، اراده و احساساتشان به شیوه‌ای مثبت و سازنده هدایت نشود، به مسیرهای مخربی مانند سوءمصرف الکل و مواد مخدر، توسل به خشونت و غیره روی خواهند آورد. هدف نهایی زندگی شناخت خداست و بر افراد واجب است که نقش‌ها و فعالیت‌های بیرونی خود را از طریق اعمال صالح، دیدگاه‌های صحیح، نگرش‌های مثبت و هدایت مفید احساساتشان هماهنگ کنند.

این دو جنبه از طبیعت ما - جنبه درونی یا معنوی و جنبه بیرونی - اگر به درستی درک شوند، متناقض نیستند، بلکه از یکدیگر پشتیبانی می‌کنند و به ما کمک می‌کنند تا توانایی‌ها و پتانسیل‌های جسمی، روانی، عاطفی و معنوی خود را توسعه داده و تقویت کنیم.

مردم در یک خلأ بزرگ زندگی می‌کنند، عاری از هرگونه محرک فکری یا روانی. آنها به دلیل فقدان هدف و فقدان هر چیزی که بتواند به زندگی آنها ارزش و معنا ببخشد، احساس کسالت می‌کنند. یک فرد عادی ممکن است بتواند طوری رفتار کند که گویی از نظر روانی و ذهنی سالم است، اما آیا آنها خوشحال هستند؟

هدف اصلی زندگی این است که بدانیم چه کسی هستیم و ماهیت واقعی ما چیست. اگر به جنبه‌های عمیق‌تر زندگی توجه شایسته‌ای داشته باشیم، ناگزیر احساس خوشبختی خواهیم کرد، زیرا خوشبختی انسان به ارتباط با خود معنوی‌اش مرتبط است، که بدون آن، انسان وجود یا هستی ندارد.

ترس از شکست یا بیماری با فکر کردن مداوم به آن پرورش می‌یابد تا زمانی که ایده شکست از ذهن هوشیار به ناخودآگاه نفوذ کند و در نهایت به آگاهی بالاتر برسد. سپس، ترس، که در ناخودآگاه و آگاهی بالاتر ریشه دوانده است، شروع به تکثیر و رشد می‌کند تا زمانی که ذهن هوشیار را با علف‌های هرز ترس پر کند که به راحتی فکر اولیه هنگام جوانه زدن ریشه کن نمی‌شوند. این علف‌های هرز مضر در نهایت میوه‌های سمی و کشنده‌ای به بار می‌آورند. خوشبختانه، ریشه‌های آن را می‌توان با تمرکز قوی بر شجاعت و القای آگاهی از ایمان مطلق به خدا و اینکه او قادر است به کسانی که مایل به کمک به خود هستند کمک کند و آنها را از آسیب محافظت کند، از درون ریشه کن کرد.

روزی روزگاری، حباب کوچکی روی سطح دریا شناور بود و از طوفان و رعد و برق می‌ترسید که صدایی شنید که در گوشش زمزمه می‌کرد: «حباب کوچک زندگی، مشکلت چیست؟»

مگر نمی‌دانی که بخشی از اقیانوس زندگی هستی؟ حباب کوچک به اطراف نگاه کرد و متوجه این حقیقت شد.

آگاهی انسان مانند حبابی کوچک بر سطح دریای آگاهی کیهانی شناور است، آن را حبابی موقت می‌پندارد و از ترس بیماری، فقر و مرگ می‌لرزد. ای حباب، آیا از اقیانوس می‌ترسی؟ به اطرافت نگاه کن، با دقت مشاهده کن. دیدگاهت را از محیط اطرافت به قلمرو بی‌کران خدا تغییر بده. عمیق‌تر کاوش کن، درک خود را گسترش بده تا بدانی و مطمئن شوی که با دریای پهناور او یکی هستی و خدا با توست. او از تو محافظت می‌کند، او تو را حفظ می‌کند، اکنون و برای همیشه.

اجتناب از تله‌ها و دام‌ها

هر زمان که در قلبتان میل شدیدی احساس کردید که شما را به انجام آن ترغیب می‌کند، از قوه تشخیص استفاده کنید و از خود بپرسید: «آیا این یک میل خوب است که می‌توان آن را برآورده کرد، یا یک میل بد است که نباید به آن احترام گذاشت؟» خواسته‌های ناسالم مادی با دادن امیدهای واهی و شادی واهی، عادت‌های بد ما را تشویق می‌کنند. در چنین مواردی، باید از قدرت تشخیص برای آشکار کردن حقیقت استفاده شود. عادت‌های بد در نهایت منجر به ناراحتی می‌شوند. وقتی ماهیت واقعی آنها آشکار شود، در به دام انداختن فرد در دام رنج و بدبختی ناتوان می‌شوند.

بازتاب‌ها و داستان‌ها

در زندگی و مرگ، در غم‌ها و مصیبت‌ها، ایمان من به تو، ای پروردگار، قوی و تزلزل‌ناپذیر، استوار و بی‌تزلزل باقی می‌ماند.

هر نفس اشتیاق و تضرع من، درها و پنجره‌هایی را در روحم می‌گشاید که از طریق آنها به سوی سعادت الهی می‌روم.

همانطور که خورشید بر شلوغ‌ترین مکان‌ها می‌تابد، من نیز پرتوهای عشق الهی را در تمام زمینه‌های زندگی و فعالیت‌های روزانه‌ام خواهم دید.

پروردگارا، مرا برکت ده تا بتوانم روحم را با سپیده دم بیدار کنم و آن را به آستان مبارک تو بیاورم.

داستان آهوی مشک

مشک ماده‌ای گرانبها با رایحه‌ای قوی است که در ناف آهوی مشک که در ارتفاعات هیمالیا زندگی می‌کند، یافت می‌شود.

وقتی آهو به سن خاصی می‌رسد، مشک دلربا مخفیانه از نافش تراوش می‌کند و آهو از آن عطر دلربا به وجد می‌آید و شروع به رقصیدن و جستجوی منبع آن عطر دلپذیر می‌کند.

از جایی به جای دیگر می‌رود، بین سنگ‌ها و زیر درختان بو می‌کشد و همه جا را به دنبال منبع آن رایحه هیجان‌انگیز می‌گردد.

در نهایت، وقتی کلمات را گم می‌کند و نمی‌تواند آنچه را که با اشتیاق و علاقه به دنبالش می‌گردد، پیدا کند، عصبانی و آشفته‌تر و مضطرب‌تر می‌شود.

در آخرین تلاش برای رسیدن به منبع مشک، از صخره‌های سر به فلک کشیده به دره عمیق می‌پرد تا با سرنوشت خود روبرو شود و با مرگ خود روبرو شود، در این مرحله شکارچیان می‌توانند او را بگیرند و کیسه یا غده مشک را از آن بیرون بکشند.

در این زمینه، یکی از شاعران فرهیخته، اشعاری به این مضمون سروده است:

ای آهوی مشک، ای نادان!

چرا رنج می‌کشی؟ چرا بی‌خوابی؟

این مشک موجود است

با اون شکم گنده‌ات، احمق!

حتی اگر با بینی ات لمسش کنی

از تو عطری پنهان می‌آید

تو به آنچه که آرزویش را داشتی، می‌رسیدی

و تو بدون ولخرجی زندگی کردی

دوستان من، فکر نمی‌کنید که بیشتر مردم مثل آهوی مشک رفتار می‌کنند؟ آنها همیشه و تا ابد در همه جا، بیرون از خودشان، به دنبال خوشبختی می‌گردند.

بله، آنها خوشبختی را در بازی و تفریح جستجو می‌کنند و خود را تا سر حد فرسودگی در آرزوها و هوس‌ها غرق می‌کنند. آنها از مسیرهای لغزنده ثروت بالا می‌روند تا اینکه سرانجام از صخره‌های امیدهای بلند به صخره‌های ناامیدی و شکست می‌پرند، زمانی که قادر به یافتن خوشبختی واقعیِ ذخیره شده در عمیق‌ترین زوایای روح خود نیستند.

اگر افکارمان را به درون معطوف کنیم و عمیقاً تأمل کنیم، در آرامش روح، منبع شادی حقیقی و پایداری را که به دنبالش هستیم، خواهیم یافت.

ما نباید مانند آهوی مشک باشیم که در جستجوی خوشبختی در جاهای اشتباه هلاک می‌شود، بلکه باید هوشیار باشیم و سعی کنیم خوشبختیِ را در درون خود بیابیم، نه در بیرون از خود.

داستان دکمه

روزی مردی پیش من آمد و گفت که از بیماری قلبی مزمن رنج می‌برد و افزود:

«خیلی چیزها را امتحان کرده‌ام، اما نمی‌توانم از شر دل‌درد خلاص شوم.»

بعد از اینکه کمی فکر کردم، از او خواستم قیچی را برایم بیاورد. با نگاهی لرزان به من نگاه کرد و گفت:

«آقا، قصد دارید قلب مرا بشکافید؟»

خندیدم و گفتم: «من پزشک نیستم، تا حالا شنیده‌ای کسی با قیچی جراحی کند؟!»

بالاخره با اکراه قیچی آورد، بنابراین یکی از دکمه‌های کتش را بریدم و به او گفتم دکمه‌ی دیگری به جای آن ندوزد و دستش را روی جایی که دکمه نیست نگذارد. همچنین به او گفتم که بعد از دو هفته پیش من بیاید و انتظار داشتم که در این مدت حالش بهتر شود.

مرد خندید و گفت: «من به خواسته‌ات عمل می‌کنم چون به تو اعتماد دارم، اما فکر می‌کنم این عجیب‌ترین دارویی است که تا به حال برایم تجویز شده است!»

دو هفته بعد، او دوان دوان به سمت من آمد و با تعجب گفت:

«متخصصان به من اطمینان دادند که بیماری قلبی‌ام درمان شده است. خب، به خاطر خدا، چه کار کردی؟ آیا از یک دکمه یک غول بیرون کشیدی؟»

با لبخند جواب دادم: «بله! دستت مدام با دکمه بازی می‌کرد و دکمه با قلب هم‌تراز بود.»

اون دکمه همون جنی بود که باعث درد قلبت میشد، برای همین دکمه رو بریدم و بهت گفتم دیگه نه دکمه رو سر جاش بذاری و نه دستت رو روی قلبت بذاری. اینطوری، قلبت از فشار خلاص شد و دیگه بهت آسیبی نرسوند!

همه چیز به سرعت در حال حرکت است و مردم مشغول کارهای زیادی هستند. طبیعتاً بهتر است از نعمت‌های دنیا بهره ببرید تا اینکه وقت خود را تلف کنید، بگذارید فصل از شما بگذرد و در نهایت دست خالی بمانید. اما آنچه باید درو کنید، غنی‌ترین محصول زندگی است: نزدیک شدن به خدا و شناخت او. تنها راه رسیدن به خوشبختی واقعی، انجام کاری در این دنیا و همچنین دستیابی به موفقیت معنوی است.

کسانی که خدا را می‌شناسند، وظایف روزانه خود را قبل از مراقبه در مورد خدا و شارژ کردن ذهن و بدن خود با انرژی الهی آغاز نمی‌کنند.

خواسته‌های فراوان دنیا می‌تواند کسانی را که به دنبال اهداف معنوی خود هستند، منصرف کند و آنها را از مسیر انتخابی‌شان منحرف سازد، اما کسانی که عزم راسخ دارند، اجازه نمی‌دهند هیچ چیزی آنها را از مسیر خارج کند؛ آنها صرف نظر از شرایط دشوار یا نامطلوب، با عزم راسخ به راه خود ادامه می‌دهند.

مهم نیست دنیا چه چیزی به ما بدهد، اشتیاق قلب‌های ما را که مشتاق چیزی پایدارتر، مهم‌تر و گرانبهاتر از تمام گنجینه‌ها و ثروت‌های دنیا هستند، برآورده نخواهد کرد.

وقتی کسی می‌میرد - عمرتان دراز باد - هیچ قدرتی در زمین نمی‌تواند کاری برای او انجام دهد. چه کسی می‌تواند پس از ترک این دنیا به ما کمک کند؟ خدا. بنابراین، باید همیشه به یاد داشته باشیم که این دنیا صرفاً یک توقفگاه موقت در سفر ما به خانه آسمانی‌مان است، جایی که برای همیشه در حضور مهربان‌ترین زندگی خواهیم کرد.

ثروت بیش از حد، سلامت، آرامش و اثربخشی را تضمین نمی‌کند، اما دستیابی به آرامش و اثربخشی منجر به موفقیت متعادل در سطوح معنوی و مادی خواهد شد.

بیشتر مردم صرفاً برای دستیابی به موفقیت مادی، کارایی ذهنی را توسعه می‌دهند. اما وقتی شخصی بر خود مسلط شود و قوای روانی خود را مدیریت کند و مطابق با طرح الهی عمل کند، زندگی‌اش متبرک خواهد شد و شهد روح را در این دنیا خواهد چشید. او دیگر زندانی عادات و امیال نخواهد بود، بلکه آگاهی او به قلب حضور الهی تبدیل می‌شود و در آنجا ساکن می‌شود و از لذت‌های تازه‌ای که توصیف آنها غیرممکن است، بهره‌مند می‌شود.

بدن بزرگترین داروخانه است

محققان پزشکی کشف کرده‌اند که وقتی ما شادی وصف‌ناپذیری را تجربه می‌کنیم، بدن داروهای ضد افسردگی و سایر مواد کاهش‌دهنده استرس تولید می‌کند که به همان اندازه داروهای تجویز شده توسط پزشکان قوی و مؤثر هستند. بدن بزرگترین داروخانه روی زمین است که قادر است در زمان مناسب، زمانی که با تعادل معنوی که خداوند در درون ما قرار داده است، هماهنگ هستیم، داروی مناسب را تولید کند.

همه استرس‌ها مضر نیستند؛ استرس انرژی حیاتی را که در بدن ما جریان دارد، بیدار می‌کند و فعالیت و حرکت را تحریک می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که میزان معقولی از استرس مفید است.

اما مشکل زمانی ایجاد می‌شود که استرس از سطح سالم فراتر رود.

هر یک از ما محدودیت شخصی برای استرس داریم و وقتی از آن محدودیت عبور می‌کنیم، بیشتر از آنچه که باید استرس می‌گیریم و ممکن است تا زمانی که مشکلات در بدن، احساسات و ذهن شروع به ظاهر شدن نکنند، از آن آگاه نباشیم.

زندگی با خدا شادی و خوشبختی است، در حالی که بدون خدا اضطراب، آشفتگی، سختی و حتی فاجعه وجود دارد. پس چگونه می‌توانیم در زندگی‌ای که تحت سلطه مصیبت‌ها و تراژدی‌ها است، صلح و آرامش بیابیم و سعادت را به این زمین بیاوریم؟

اولین الزام این است که از فشارهای زندگی، زمانی که تحت تأثیر آنها هستیم، آگاه باشیم.

خداوند حکیم و دانای کل است و به بدن ما سیگنال‌هایی مانند راحتی، ناراحتی، آرامش و اضطراب عطا کرده است و ما باید به این سیگنال‌ها توجه کنیم. یک هوش الهی در بدن ما وجود دارد که سعی می‌کند چیزی به ما بگوید و ما باید در مواقع استرس یا استراحت به این پیام‌ها گوش دهیم. وقتی احساس استرس می‌کنید، ذهن خود را روی بخشی از بدن خود که دچار استرس است متمرکز کنید، سپس نفس عمیقی بکشید و همزمان آن قسمت را به آرامی منقبض کنید تا به لرزش درآید. سپس آرامش خود را حفظ کرده و تنش را رها کنید. این به حفظ تعادل انرژی و حیاتی در بدن کمک می‌کند و آن را از اثرات مضر استرس محافظت می‌کند.

ما همچنین می‌توانیم استرس عاطفی را از طریق تنفس مدیریت کنیم. وقتی احساس ترس یا هر احساس مضر دیگری دارید، چندین بار به آرامی، عمیق و ریتمیک نفس بکشید و بیرون دهید و به بدن خود اجازه دهید با هر بازدم آرام شود. این کار به کاهش ضربان قلب تند شما، بازیابی گردش خون طبیعی، تسهیل جریان انرژی حیاتی از طریق اعصاب شما و آرام کردن ذهن و پاک کردن افکارتان کمک می‌کند.

زندگی یک وضعیت اضطراری نیست؛ بلکه یک تجلی زیبای الهی است و ما باید از آن لذت ببریم. به یاد داشته باشیم که لبخند یک قدرت است؛ اگر از آن استفاده نکنیم، جنبه مهمی از زندگی را از دست می‌دهیم.

انسان‌ها روح‌هایی با احساسات و عواطف هستند و بدنی دارند که مانند لباس یا کت بیرونی آن را می‌پوشند. اما تا زمانی که صرفاً در سطح بدن و احساسات زندگی کنیم، تحت تأثیر منفی استرس و تنش قرار خواهیم گرفت.

وقتی با طبیعت ذاتی خود که روح است هماهنگ باشیم، شادی روح به قلب جاری می‌شود و به عشق تبدیل می‌شود. احساس این عشق، که به آرامش و سکون روح متصل است، و عمل و تعامل تحت تأثیر هماهنگ آن، مناسب‌ترین راه برای زندگی طبیعی در جهانی مملو از تنش‌ها و تضادها است. هماهنگی با این شادی، راه حل مشکلات زندگی است.

توجه: در مورد این جمله: «بدن یک داروی ضد افسردگی و سایر موادی را تولید می‌کند که استرس و تنش را کاهش می‌دهند و از نظر قدرت و اثربخشی کمتر از داروهای تجویز شده توسط پزشکان نیستند»، این توصیه‌ای برای کنار گذاشتن توصیه‌ها و نسخه‌های پزشکی نیست، از این رو نیاز به توضیح دارد.

معادلات مغناطیسی

فردی با حضوری قوی و تمایلات شیطانی + فردی مهربان اما با اراده‌ای ضعیف = جاذبه شیطانی بر مهربانی غلبه می‌کند

فردی سست اراده با تمایلات شیطانی + فردی با اراده قوی با تمایلات خیر = مغناطیس خیر بر مغناطیس شر غلبه می‌کند

مغناطیس معنوی ضعیف + بیومغناطیس شیطانی = مغناطیس شیطانی قوی

قدرت اخلاقی قوی + قدرت اخلاقی ضعیف = قدرت اخلاقی بیشتر

فردی که عصبانی و خشن است + فردی که ملایم و مهربان است = مغناطیس خشم بر ملایمت غلبه می‌کند

خلق و خوی قوی، متعادل و آرام + خلق و خویی که گاهی به سمت نارضایتی گرایش دارد = مغناطیس آرامش غالب است

شکست مزمن ریشه‌دار + شکست کمتر ریشه‌دار = مغناطیس شکست قوی

موفقیت مثبت قوی + موفقیت مثبت کمتر = موفقیت بیشتر

ارتعاش قوی شکست + ارتعاش قوی موفقیت = یا مغناطیس قوی شکست یا مغناطیس قوی موفقیت، بسته به محیط و شرایط

عقل قوی و سالم + جهل کامل = یا زیرکی و مهارت یا جهل و حماقت

قدرت معنوی برجسته + قدرت عملی برجسته = مغناطیس معنوی - یک قدرت عملی واقعاً برجسته

اگر مردم می‌توانستند انبوه موجودات سیاره‌ای را در اتر اطراف خود ببینند، شاید برخی سعی می‌کردند عزیزان از دست رفته خود را پیدا کنند. خداوند چشمان معنوی مرا باز کرده است و من بسیاری از آن ارواحی را می‌بینم که قلمرو زمینی را ترک کرده‌اند. با تمرکز عمیق بر چشم معنوی (مرکز پیشانی)، می‌توان با دید درونی، دنیای درخشانی را دید که ساکنان آن همه ارواح خوبی هستند که به طبقه اتری و به حضور مهربان‌ترین صعود کرده‌اند.

در انسان، قلب به عنوان یک گیرنده بی‌سیم و چشم معنوی به عنوان یک فرستنده عمل می‌کند. حتی اگر نتوانید عزیزان از دست رفته خود را ببینید، اگر با آرامش احساسات خود را بر قلب متمرکز کنید، می‌توانید حضور عزیزانی را که اکنون در بدن‌های اثیری زندگی می‌کنند، احساس کنید، از آرامش و امنیت الهی لذت می‌برند و از آزادی خود از محدودیت‌های بدن شادمان هستند، بنابراین در آرامش آنها آرامش می‌یابید و قلب شما نسبت به آنها مطمئن می‌شود.

وقتی نام خدا را بر زبان می‌آورم، تمام وجودم در شادی وصف‌ناپذیری غرق می‌شود، اما این حالت تنها پس از تلاش فراوان به من دست داد. در ابتدا، من اهل آرزو نبودم، زیرا ذهنم در آن زمان سرگردان بود. اما اکنون، به محض اینکه افکار و آگاهی‌ام را بر مرکز معنوی - فضای بین ابروها - متمرکز می‌کنم، همه افکار ناپدید می‌شوند، تنفس به خودی خود متوقف می‌شود، قلب از تپش باز می‌ایستد، آشفتگی ذهن فروکش می‌کند و حالات وجودی بر روح نازل می‌شود، به طوری که من وجد معنوی را تجربه می‌کنم و در سعادت الهی غرق می‌شوم.

سخنان طلایی

شادی حق من، میراث من و گنج پنهان الهی من است، مرا راهنمایی کن تا در درون خود گنج‌هایی را بیابم که فراتر از رویاهای پادشاهان است.

* * *

زندگی حرکتی هوشمندانه با ریتمی منظم است. خود را در اشیاء بی‌جان شکل می‌دهد، یا شکلی زنده و متحرک به خود می‌گیرد. زندگی فراگیر است و در همه چیز نفوذ می‌کند.

* * *

ای بزرگترین معشوق، تو زندگی هستی، تو هدف و آرزوی من هستی

* * *

مرا به گل رزی شکوفا در باغ آسمانی‌ات، یا به مهره‌ای درخشان در گردنبند عشق تابناکت تبدیل کن، یا بزرگترین افتخار را به من عطا کن: کوچکترین جایی در قلبت.

* * *

هر جا که دیگران از تلاش‌های من در انجام کارهای نیک قدردانی کنند، آنجاست که می‌توانم بزرگترین خدمت را ارائه دهم.

* * *

بیایید فرشی طلایی از رویاها را با نخ‌های ابریشمی خاطرات شیرین و افکار ناب ببافیم

* * *

عشق مانند کاغذ سنباده است که ذهن را صیقل می‌دهد و ناهمواری‌ها را از شخصیت پاک می‌کند.

* * *

بیماری‌های همه‌گیر، بلایا و تغییرات خشونت‌آمیز در طبیعت که ویرانی، تخریب و آسیب‌های گسترده به بار می‌آورند، «فرمان الهی» نیستند. این بلایا از افکار و اعمال انسان سرچشمه می‌گیرند. هر جا که تعادل ظریف

خیر و شر در جهان با تجمع امواج و ارتعاشات مضر ناشی از نیات و اعمال نادرست انسان مختل شود، هرج و مرج حاکم می‌شود و ویرانی گسترده به دنبال آن می‌آید.

* * *

من از هر ملتی بهترین‌ها را خواهم آموخت و از ویژگی‌های خوب همه ملیت‌ها بدون تمرکز بر معایب آنها قدردانی خواهم کرد.

* * *

همانطور که به ارزش غذایی غذای روزانه خود اهمیت می‌دهیم، باید به مواد مغذی روانی که هر روز برای ذهن خود فراهم می‌کنیم نیز توجه کنیم.

* * *

کلمات محبت‌آمیز درمانی شگفت‌انگیز برای بسیاری از بیماری‌ها هستند و دارای نیروی مغناطیسی قدرتمند و تقریباً جادویی هستند که نعمت‌ها و رفاه فراوانی را برای گوینده خود به ارمغان می‌آورند. کسانی که از کلمات آرامش‌بخش و ملایم استفاده می‌کنند، جریانی لطیف را بدون وقفه در خود احساس می‌کنند و وجودشان سرشار از حس آرامش عمیقی می‌شود. این به این دلیل است که این جریان به منبع والاتر خود متصل است، جریانی دائمی که در هماهنگی با آن منبع به روح‌ها می‌رسد و آنها را قادر می‌سازد تا شادی را به کسانی که مشتاق صلح هستند منتقل کنند.

* * *

چه بسیار سخنان محبت‌آمیزی که از دل برخاسته و غم‌های بسیاری را از میان برده و چه بسیار نداهای خردمندانه که با چراغ‌های شادی و آرامش، راه‌های تاریک را روشن کرده‌اند!

* * *

ما در هر تجربه‌ای که از سر می‌گذرانیم رشد می‌کنیم، مادامی که متوجه شویم می‌توانیم از آنها درس‌های ارزشمندی بیاموزیم، زیرا هر درد و رنجی که تجربه می‌کنیم معنا و هدفی دارد.

* * *

با وجود سختی آزمایش‌ها، آنها مانند آتشی هستند که سنگ آهن را ذوب می‌کنند تا آن را به فولادی زیبا، بادوام و همه‌کاره تبدیل کنند.

* * *

تمام دستاوردهای قابل توجه زندگی من به لطف قدرت ذهنی هماهنگ با خدا حاصل شده است. وقتی مولد الهی در حال کار است، هر آنچه که آرزویش را دارم بدون استثنا به ثمر می‌نشیند، ابتدا به صورت طرحی نامرئی و اثیری شکل می‌گیرد و سپس با نیرویی مقاومت‌ناپذیر در واقعیت تجلی می‌یابد.

* * *

وقتی ذهن، نجوای صمیمانه و پرشوری را از اعماق روح مشتاق، در گوش خدا زمزمه می‌کند، ندای روح، قلب کیهانی را لمس می‌کند و پاسخ فرا می‌رسد و شادی عظیمی را به همراه می‌آورد. این نجوای فکری، اراده را پرورش می‌دهد تا زمانی که قدرت لازم برای رسیدن به هدف مورد نظر را به دست آورد.

* * *

وقتی ذهن و اراده‌ی انسان با خدا هماهنگ باشد، از قدرت بی‌حد و حصری برخوردار می‌شود، به طوری که صرفاً فکر کردن به چیزی برای رسیدن به آن کافی است، زیرا قانون الهی به نفع کسانی عمل می‌کند که با اراده‌ی برتر هماهنگ هستند.

* * *

انسان نباید تمام قوای فکری خود را که خداوند به او عطا کرده است، صرف دنبال کردن چیزهای زودگذر کند، مبادا در هزارتوی مادیات گم شود و محدودیت‌ها و قیود غیرضروری برای خود ایجاد کند، بلکه باید از قوای فکری خود برای کسب ضروریات زندگی استفاده کند و در جهت توسعه قوای اخلاقی خود بکوشد تا بین درست و غلط و بین آنچه مضر و آنچه مفید است، تمایز قائل شود.

* * *

حقیقت فراتر از نظرات و نظریه‌ها نهفته است، و بسیاری از کسانی که این رویکرد را اتخاذ می‌کنند، مقید به نتیجه‌گیری‌های ذهنی خود می‌شوند.

* * *

پروردگارا، دروازه‌های آرامش را بگشا و پناهگاه اندیشه‌های معنوی مرا از حملات زمزمه‌های شیطانی محافظت کن و بگذار گل‌های سرخ آرزوهایم در باغ قلبم شکوفا شوند، در حالی که منتظر سپیده دم آمدنت هستم.

* * *

دانش نظری نمی‌تواند به دانش الهی دست یابد، و توصیه می‌شود وقت گرانبهای خود را صرف نظریه‌هایی نکنید که در واقعیت قابل اجرا نیستند، در غیر این صورت خود را در میان جنگل‌های فکری متراکم خواهید یافت و قادر به فراتر رفتن از قلمرو نظریه‌ها نخواهید بود.

* * *

شادی ثمره پیروزی روانی بر شرایط ناپایدار زندگی است.

* * *

آن کس که خدا او را می‌شناسد، شاید برای جهان ناشناخته باشد.

* * *

اگر کسی خود را با دانش نظری [بدون آزمایش واقعی] برنامه‌ریزی کند، مانند یک دستگاه ضبط صوت قابل حمل خواهد شد که ضرب‌المثل‌ها را تکرار می‌کند و عبارات والا را تکرار می‌کند، و دیگران او را یک محقق فرهیخته می‌دانند، اما چنین دانشی نه با درک مستقیم حقیقت تقویت می‌شود و نه با دستاوردهای معنوی مطابقت دارد.

* * *

مشکلات در جهان ادامه خواهند داشت، پس برای راهنمایی و هدایت به کجا می‌توان روی آورد؟ افکار انسان که تحت تأثیر عادات، تعصبات، سوگیری‌ها و تعصبات قرار دارند، هیچ فایده‌ای ندارند و تأثیرات محیط، خانواده، کشور یا جهان او قادر به ارائه راهنمایی واقعی نیستند. بنابراین، باید به خدا روی آورد و به صدای آرام و متین که از اعماق روح سرچشمه می‌گیرد، صدایی هماهنگ با حقیقت، گوش فرا داد.

* * *

قلب‌هایتان را به روی فیض الهی بگشایید تا در شما جاری شود و زندگی‌تان را سرشار از برکات و خوبی‌های معنوی کند.

* * *

هر کاری که انجام می‌دهید و هر دستاوردی که می‌توانید به دست آورید، همیشه به یاد داشته باشید که خداوند منبعی است که تمام قدرت لازم برای کار و دستیابی به آن را به شما می‌دهد.

* * *

پروردگارا، بگذار تو را در فقر و ثروت، در بیماری و تندرستی، در جهل و خرد به یاد آورم، و بگذار نور مبارک تو را ببینم که در یک لحظه تندرستی و شفا می‌بخشد.

* * *

در خلوت افکارم، مشتاق شنیدن صدای مبارک تو هستم، صداهای خشن و زمینی پنهان در تار و پود خاطراتم را از من دور کن، می‌خواهم برای همیشه در آرامش روحم به صدای آرام و آهنگین تو گوش دهم.

* * *

زندگی در تاریکی پوشیده شده است و گاهی اوقات ما در حرکت به جلو دچار لغزش و تردید می‌شویم. باید اجازه دهیم نور خدا چراغ راهنمای ما در هنگام پیمودن مسیرهای تاریک زندگی باشد. او ماه کامل در شب‌های جهل و تاریکی، خورشید درخشان در ساعات بیداری، چراغ هدایت و ستاره راهنما برای کسانی است که در دریاهای هستی زمینی و زودگذر گام برمی‌دارند.

***

وقت آن رسیده است که انسان هوشیاری خود را از خواب فراموشی بیدار کند و روح خود را بیدار سازد.

* * *

پروردگارا، از تو می‌خواهیم که آگاهی ما را از اعماق جهل و اندیشه‌های تنگ و محدود به افق‌های صلح، نور، عشق و شفقت جهانی انسانی ارتقا بخشی.

* * *

اوضاع سرانجام بهتر خواهد شد، زیرا قدرت‌ها و شگفتی‌های خداوند در پشت تناقضات زندگی بشر پنهان است و هر کس که به اجتناب‌ناپذیری این وضعیت متقاعد نشده باشد و سعی کند با ذهن و ایمان خود به آنچه در ورای حجاب است نفوذ کند، دری که [هر دست مؤمنی بر آن می‌کوبد] به رویش باز خواهد شد.

* * *

ایمان هرگز به معنای بی‌احتیاطی یا عدم برخورد عاقلانه با شرایط نیست، بلکه صرف نظر از هر اتفاقی که بیفتد، فرد باید به خود اطمینان دهد که اگر با تمام قلب، روح و احساسات خود به خدا روی آورد، تنها اوست که می‌تواند در شرایط سخت و استرس‌زا از او حمایت کند.

* * *

اگر حواس ما تمام حقیقت را به ما منتقل می‌کردند، زمین را به صورت رودخانه‌هایی از الکترون‌ها و هر ذره غبار را به صورت توده‌ای از نور می‌دیدیم.

* * *

کسانی که با بصیرت خود از ماده به روح نفوذ می‌کنند، ماهیت توهم را می‌فهمند و جوهر حقیقت را می‌شناسند.

* * *

چه فردی در جنگل‌های آفریقا باشد، چه در میدان نبرد، چه از بیماری رنج ببرد و چه از فقر، باید خود را متقاعد کند که دست خدا قوی‌تر از خطر است و قادر به محافظت از کسانی است که به او پناه می‌برند.

هیچ راه مؤثرتری برای محافظت از خود وجود ندارد. البته، باید در برخورد با وقایع از منطق استفاده کرد و در عین حال به کمک الهی ایمان کامل داشت.

* * *

عشقی که در قلب همه موجودات ساکن است - عشق همه مادران، پدران، دوستان و عزیزان - از عشق الهی سرچشمه می‌گیرد.

* * *

باید بین وظایف اصلی و فرعی تمایز قائل شد و مهمترین را بر وظایف صرفاً مهم اولویت داد. علاوه بر این، هیچ وظیفه‌ای نباید با وظیفه دیگر در تضاد باشد. کتاب مقدس به ما می‌گوید که وقتی یک وظیفه با وظیفه دیگر در تضاد است، گواه آن است که آن وظیفه واقعی نیست.

* * *

همچنان که پرتوهای حیات‌بخش خورشید گسترده می‌شوند، من پرتوهای امید را در دل‌های فقرا و رهاشدگان [کسانی که جامعه آنها را رها کرده است] خواهم پراکند، و عزم و اراده‌ای تازه را در دل‌های کسانی که خود را شکست‌خورده می‌دانند، خواهم دمید.

* * *

استاد پاراماهانسا به یکی از شاگردانش گفت: «هیچ‌کس را از حلقه عشق خود بیرون نکن، همه را در قلب خود نگه دار تا آنها تو را در قلب خود نگه دارند.»

* * *

پروردگارا، کمکم کن تا همیشه اراده‌ام را برای انجام کارهای مفید و نیک به کار گیرم.

کمکم کن تا با اراده تو هماهنگ شوم، به طوری که تمام افکارم به اهداف تو پاسخ دهند و با اراده تو هماهنگ باشند.

او به من کمک کرد تا قدرت پنهان و مبارک درونم را بیدار کنم تا بتوانم بر همه مشکلات و آزمایش‌ها غلبه کنم.

* * *

به آن شخصیت روحانی جسور و فروتن بنگرید - شخصیتی که قدرت شیرها را با لطافت کبوترها ترکیب می‌کند.

* * *

نه انتقاد تلخ و دروغین مرا آزار خواهد داد و نه ستایش و چاپلوسی گزاف، تنها آرزوی من انجام اراده توست، ای پروردگار، و کسب لطف تو.

* * *

نمی‌توانید شادی عظیمی را که هنگام احساس حضور الهی در شما ایجاد می‌شود، تصور کنید. آنگاه روحتان از عشق بی‌کران خداوند سرمست خواهد شد. این عشقی است که میلیون‌ها بار از هر عشق انسانی بیشی می‌گیرد - عشقی که تمام آرزوهای شما را برآورده می‌کند و قلبتان را از شادی و رضایت سرشار می‌کند.

* * *

از طریق تمرکز درونی، می‌توانید مستقیماً سعادت معنوی را در درون خود و اطرافتان تجربه کنید. اگر این آگاهی را پرورش دهید، شخصیت شما به طور هماهنگ رشد خواهد کرد و شما یک جاذبه مغناطیسی جذاب برای افراد و موجودات دیگر به دست خواهید آورد.

* * *

ای محافظ بزرگ، اگر به خاطر سرنوشتی که ساخته‌ی دست خودم است، همه چیز را از دست بدهم، برایم مهم نیست، اما از تو، ای تنها پناهگاهم، می‌خواهم که شمع عشقم به تو را از بادهای غفلت و فراموشی محافظت کنی.

* * *

بیایید از آب‌های پاک و گوارای آرامش که از چشمه‌های شرایط مساعد جاری می‌شوند، سیراب شویم و با عزم راسخ خود برای مثبت اندیشی و داشتن دیدگاهی خوش‌بینانه، آن را تقویت کنیم.

* * *

وجدان یک حس شهودی است که ماهیت و انگیزه‌های واقعی فرد را آشکار می‌کند. وقتی وجدان شما پاک است و می‌دانید که کار درست را انجام می‌دهید، هیچ ترسی ندارید. وجدان پاک گواهی بر رفتار خوب از جانب خداست. تبرئه شدن در دادگاه وجدان به معنای داشتن خوشبختی و دریافت نعمت‌های الهی است.

* * *

سعی کن کارهای جسورانه و لذت‌بخشی انجام بدی که بیشتر مردم انجام نمی‌دن، و به کسانی که دیگران نادیده‌شون می‌گیرن عشق و آرامش بده.

* * *

استاد پاراماهانسا به یکی از شاگردانش گفت:

«اگر برای پرورش ذهن وقت نگذارید، هیچ میزان رفاه مادی شما را راضی نخواهد کرد.» این پرورش شکنجه نیست، بلکه آموزش آگاهی برای پرورش افکار و اعمالی است که به خوشبختی منجر می‌شوند.

شادی تو موفقیت توست، پس نگذار کسی آن را از تو بدزدد. از خودت در برابر کسانی که سعی در آزارت دارند محافظت کن. وقتی پسر بچه بودم، هر وقت کسی شایعات دروغین درباره من پخش می‌کرد، صبرم را از

دست می‌دادم. بعداً فهمیدم که آرامش خاطرم از تأیید یا تحسین مردم مهم‌تر است.

* * *

کاش داستان عشق الهی را که برخی از عابدان با خدا تجربه می‌کنند می‌دانستی! هیچ تجربه دیگری در زندگی با آن شادی قابل مقایسه نیست. من قدیسی را می‌شناختم که پیوسته غرق در عشق خدا بود و از چهره‌اش عشق مقدس می‌تابد. چشم خدا همیشه به سوی کسانی است که او را دوست دارند و او هرگز آنها را برای یک لحظه هم رها نمی‌کند.

* * *

تعداد کمی از کسانی که به توسعه قوای ذهنی و معنوی خود علاقه دارند،

* * *

به خودت اجازه نده که در قعر تعلل فرو بروی، از خواب واقعیت‌های روزمره و کسل‌کننده برخیز و به سوی افق‌های یک زندگیِ پالایش‌یافته رهسپار شو، جایی که موفقیت، شادی و آرامش وجود دارد.

* * *

در درون شما پتانسیل عظیمی نهفته است که منتظر سرمایه‌گذاری است، و شما تنها کسی هستید که قادر به فعال کردن و بهره‌مندی از آن هستید.

* * *

رهایی از قید و بند عادت‌های بد و هوس‌های ناسالم، شادی بسیار بیشتری نسبت به موفقیت مادی به همراه دارد.

موفقیت ادبی، شادی روانی‌ای به همراه دارد که شرایط بیرونی نمی‌تواند آن را از شما بگیرد.

* * *

شما می‌توانید تمام وقت خود را صرف جمع‌آوری پول کنید، اما آن پول آرامش و امنیت پایداری را که به دنبالش هستید به شما نمی‌دهد، بلکه برعکس، ناراحتی بیشتری برای شما به ارمغان می‌آورد، زیرا خوشبختی و آرامش در ذهن جای دارند، نه در خود چیزها.

* * *

نگذارید ضعف به ذهنتان راه پیدا کند و در معاشرت با افرادی که افکار منفی و دیدگاه بدبینانه دارند، احتیاط کنید تا افکار ضعیف آنها به ذهن شما راه پیدا نکند، مگر اینکه ذهن شما به درجه‌ای از قدرت رسیده باشد که افکار دیگران نتواند آن را تضعیف کند، بلکه برعکس، می‌تواند افکار دیگران را تقویت کند و اعتماد به نفس آنها را افزایش دهد.

* * *

خدا اولویت دارد و ما نباید روز خود را بدون فکر کردن به او شروع یا پایان دهیم. باید به یاد داشته باشیم که بدون قدرت و انرژی که از خدا دریافت می‌کنیم، قادر به انجام هیچ یک از وظایف خود نخواهیم بود. این بزرگترین وظیفه ما در قبال اوست.

* * *

راهی برای ارزیابی و قضاوت در مورد آداب و رسوم و سنت‌ها وجود دارد. در ابتدا، هر سنتی توجیهی داشته است. اگر دریابیم که آن توجیه هنوز پابرجاست، آن سنت معنا و فایده دارد. با این حال، پیروی کورکورانه از سنت‌ها عاقلانه نیست. ما باید بدانیم چه چیزی درست است و از آن پیروی کنیم، تشخیص دهیم چه چیزی می‌تواند ما را به خوشبختی برساند و سپس آن را به کار گیریم.

* * *

وقتی این همه آدم را می‌بینی که از شادی یا موفقیت محرومند، فرض نکن که این سرنوشت آنهاست. می‌توانی خودت را به هر چیزی که می‌خواهی تبدیل کنی. موفقیت درونی تو چیزی است که واقعاً تو را موفق می‌کند.

* * *

اگر در درون خود چیزی نداشته باشید، خوشحال نخواهید بود. اما اگر در اطراف خود چیزی نداشته باشید و در درون خود خوشحال باشید، بدون شک موفق هستید. بنابراین، قضاوت در مورد افراد بر اساس شرایط بیرونی آنها غیرممکن است.

* * *

در میان انبوه جمعیت، ممکن است شخصی باشد که به مرتبه‌ای از تعالی معنوی رسیده و از آرامش درونی و شادی والای معنوی برخوردار است.

* * *

من به یقین می‌دانم که هر آنچه نیاز دارم به سویم خواهد آمد، و بنابراین نگران آینده نیستم. این لاف یا تظاهر نیست، زیرا من بارها کار و اثربخشی آن نیروی مبارک را در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام.

* * *

چه در سطح زندگی شناور باشم و چه در اعماق دریا غرق، می‌دانم که با خدا هستم و او با من است، و هیچ چیز نمی‌تواند به من آسیبی برساند. این دانش، شادی وصف‌ناپذیر و عمیقی به من بخشیده است.

* * *

شکی نیست که خریدن چیزی جدید یک تجربه لذت‌بخش است، اما بعد از مدتی، آن احساس شادی به تدریج محو می‌شود و حتی ممکن است علاقه‌تان را به کلی از دست بدهید، آن را فراموش کنید و چیز دیگری را بخواهید. با این حال، صورتحساب آن کالا فراموش نخواهد شد، به خصوص اگر آن را قسطی خریده باشید!

* * *

هر فرد باید کنترل زندگی خود را به دست بگیرد و تا حد امکان آن را ساده کند. او باید مقداری پول برای ضروریات و موارد اضطراری پس‌انداز کند، پس‌انداز را بر خرج کردن برای تجملات اولویت دهد و به دیگران در حد توانشان کمک کند. وقتی به دیگران کمک می‌کنید، کمک به نحوی به شما خواهد رسید و شما هیچ کمبودی نخواهید داشت و از هیچ چیز محروم نخواهید شد.

* * *

در شادی همه قلب‌ها، طنین سعادت تو را می‌شنوم، پروردگارا، و در دوستی همه مؤمنان، عشق تو را احساس می‌کنم. از موفقیت و سعادت دوستانم شادمان می‌شوم و قلبم مسرور می‌شود، همانطور که از رفاه و آسایش خود شادمان می‌شوم. همانطور که به دیگران حکمت الهام می‌بخشم، گنجینه‌های حکمت خود را چند برابر می‌کنم و در خوشبختی همه، حکمت خود را می‌یابم.

* * *

بزرگترین دشمن خوشبختی، قرض گرفتن پول برای خرید تجملات است. مردم به اشتباه معتقدند که نمی‌توانند خوشحال باشند مگر اینکه چیز خاصی را به دست آورند. اما حتی پس از به دست آوردن آن چیز، با وجود شادی موقتی که به همراه دارد، خوشبختی واقعی را تجربه نخواهند کرد. دنبال کردن سراب خوشبختی زمینی که فقط وعده‌ی نابودی می‌دهد، چه فایده‌ای دارد؟ مردم باید ساده زندگی کنند، بدون نیاز به دارایی‌های متعددی که نیاز به توجه مداوم دارند.

* * *

بهشت من در درون من است. همچنان که از نعمت‌های خدا لذت می‌برم، او را شکر می‌کنم و شادی درونی‌ام افزایش می‌یابد. بدون آن رضایت درونی، حتی لذت‌ها و شادی‌های دنیوی نیز به جهنم تبدیل می‌شوند. من به این درک رسیده‌ام که بدون آن شادی درونی، بار مسئولیت‌هایی که

بر دوشم گذاشته شده بود، آرامشم را از من می‌گرفت و مرا از خوشبختی‌ام محروم می‌کرد.

* * *

اگر ثروت با بیماری و مشکلات همراه شود، عواقب آن بی‌شمار خواهد بود. بهداشت و مراقبت‌های بهداشتی از جمله نقاط قوت غرب هستند. حشرات مضر و میکروب‌های کشنده در کشورهای توسعه‌یافته به طور مؤثر کنترل می‌شوند، در حالی که در کشورهای دیگر به وفور یافت می‌شوند. اما از بین بردن این آفات اوج موفقیت نیست، زیرا انواع دیگری از مصائب در کشورهای توسعه‌یافته وجود دارد، مانند قبوض دشوار برای پرداخت و بحران‌های مالی خفه‌کننده به دلیل سیستم‌های خرید اقساطی - مصائبی که خواب را مختل می‌کنند و آرامش ذهن را تضعیف می‌کنند.

* * *

ما بخش جدایی‌ناپذیری از همان آگاهی هستیم که این جهان بزرگ از آن پدید آمده است.

* * *

آیا تا به حال گله گوسفند دیده‌اید؟ اگر یکی از آنها بپرد، بقیه گله بدون هیچ تردیدی از آن تقلید می‌کنند. اکثر مردم اینگونه هستند. ممکن است کسی ایده‌ای داشته باشد یا روند جدیدی را معرفی کند، و دیگران فوراً سوار بر موج می‌شوند و آن را کپی می‌کنند. این الگو نسل‌هاست که ادامه داشته است. هر ملتی آداب و رسوم و سنت‌های خود را دارد و ما نمی‌توانیم ادعا کنیم که همه آنها صحیح یا درست هستند. اما چه کسی می‌داند؟ شاید برخی از این آداب و رسوم و سنت‌ها بی‌معنی و بی‌معنی باشند.

* * *

وقتی طوفان آشفته افکار فروکش می‌کند، وارد قلمرو آرامش می‌شویم و حضور الهی را لمس می‌کنیم.

* * *

به خدا فکر کنید، یا به منظره‌ای زیبا که الهام‌بخش آرامش است، یا به تجربه‌ای شاد و لذت‌بخش. فعالیت ذهنی مثبت و آرام، نیروبخش و طراوت‌بخش است.

* * *

ما در دنیایی آشفته و پر هرج و مرج زندگی می‌کنیم. ممکن است فکر کنید پول به معنای خوشبختی است، اما وقتی آن را به دست می‌آورید، متوجه می‌شوید که هنوز ناراضی هستید. ممکن است ثروت به دست آورید و - خدای ناکرده - سلامتی خود را از دست بدهید. یا ممکن است سلامتی داشته باشید و پول خود را از دست بدهید. یا ممکن است هم ثروت و هم

سلامتی داشته باشید اما از مشکلات متعددی با دیگران رنج ببرید و مهربانی کنید، اما در عوض با کینه و نفرت روبرو شوید. بدون خدا، هیچ چیز در این زندگی نمی‌تواند واقعاً شما را راضی کند.

* * *

زمین برای کسانی که در جهل از طرح الهی زندگی می‌کنند، به شکنجه‌گاه تبدیل می‌شود. اما وقتی تجربیات زندگی را به عنوان معلمان خود در نظر می‌گیرید و از آنها ماهیت واقعیِ این جهان و نقش تعیین‌شده خود را در نمایش کیهانی می‌آموزید، آن تجربیات به روشنایی‌های ارزشمندی در مسیر رضایت و شادی پایدار تبدیل می‌شوند.

* * *

آنجا، فراتر از تاریکیِ نامیرا، سکوتِ بی‌صدا، و نیستیِ نامخلوق، جوهرِ جاودان نهفته است، که خاستگاهِ هستی و سرچشمه‌ی همه‌ی قدرت‌ها و موجودات، چه مرئی و چه نامرئی، است.

* * *

خداوند این زمین را برای ما نیافریده است که صرفاً بخوریم، بخوابیم و بمیریم، بلکه تا بتوانیم اراده او را بشناسیم و هدف از وجود خود را درک کنیم. تعداد انگشت‌شماری از خردمندان معنای طرح کیهانی را درک کرده‌اند، اما اکثر مردم کور و از آن هدف بی‌خبرند.

* * *

پول هرگز هدف من در زندگی نبود؛ هدف من خدمت به برادران و خواهرانم در بشریت بود، بنابراین، خداوند درهای فرصت زیادی را برای من گشود تا از خودم حمایت کنم و مأموریتم را انجام دهم.

* * *

خداوند این جهان را طوری آفریده که طبق یک قانون ثابت و تغییرناپذیر عمل کند. اگر هر یک از این قوانین جهانی را نقض کنیم، خودمان را مجازات می‌کنیم. کسی که از پشت بام یک ساختمان بلند بپرد، استخوان‌هایش می‌شکند. بنابراین، ما نمی‌توانیم قانون جاذبه را بدون تحمل عواقب آن نادیده بگیریم.

* * *

وقتیِ با نگاهی عمیق به تمدن‌های جهان می‌نگریم و اسرار پنهان تمدن‌های باستانی را کاوش می‌کنیم، تصویری بزرگ، با خطوط درهم‌تنیده، فصل‌های متنوع و جزئیات دقیق، پدیدار می‌شود و درمی‌یابیم که انسان همزمان هم فردی و هم اجتماعی است.

* * *

اگر خدا می‌خواست ما فقط در آگاهی مادی زندگی کنیم، ما کاملاً از مادیات راضی و به شیوه‌های دنیوی قانع می‌شدیم.

* * *

پرتوهای پاکی، آرامش و شادی فراتر از رویاها، در اعماق وجود ما سوسو می‌زنند و می‌رقصند

* * *

با هر تجربه‌ای که در طول این سفر زمینی در آسمان زندگی ما ظاهر می‌شود، باید یاد بگیریم که چگونه آگاهی خود را گسترش دهیم و چگونه درک بیشتری از شرایطی که ما را احاطه کرده یا از سر می‌گذرانیم، داشته باشیم و سپس قادر خواهیم بود در هماهنگی بهتری زندگی کنیم و با مردم و زندگی راحت‌تر و ایمن‌تر برخورد کنیم.

* * *

بیشتر مردم از دیگران تقلید می‌کنند. یک فرد باید اصیل و خلاق باشد و در هر کاری که انجام می‌دهد، استاد باشد.

در شرق، تمرکز اصلی بر پرورش شادی معنوی بوده است، در حالی که جنبه‌های مادی زندگی اغلب نادیده گرفته شده‌اند. در غرب، برخی از آسایش‌های مادی وجود دارد اما شادی روانی بسیار کمی وجود دارد. آنچه مورد نیاز است، تعادل بین این دو است، زیرا تمرکز تنها بر یک جنبه از زندگی منجر به عدم تعادل و ناتوانی در برخورد منطقی با خواسته‌های زندگی می‌شود.

* * *

بزرگترین خوشبختی - پس از خوشبختی الهی - این است که انسان با خویشاوندان نزدیک خود که هر روز سال را با آنها زندگی می‌کند، در صلح و آرامش باشد.

مردم زمان زیادی را با عجله و رفتارهای تکانشی و بدون انجام کار خاصی تلف می‌کنند. تعداد کمی مکث می‌کنند تا تأمل کنند و سعی کنند بفهمند زندگی چه چیزهایی برای ارائه دارد .

* * *

ما باید برای ساختن بناهای درونی حکمت در باغ‌های صلح تلاش کنیم، باغ‌هایی که با گل‌های بی‌شماری از فضایل معنوی شگفت‌انگیز شکوفا می‌شوند و می‌درخشند.

* * *

هماهنگی درونی منبع غنی قدرت است و انرژی تجدیدپذیر تولید می‌کند.

* * *

با نگاهی به زندگی، می‌توان دریافت که موفقیت آسان نیست. زندگی اغلب سخت و بی‌رحم است و ما باید برای امرار معاش تلاش کنیم. به تلاشی که برای حفظ سلامت و دوری از بیماری بدن خود نیاز دارید فکر کنید! حتی اگر در این امر موفق شوید، این موفقیت موقتی است. بدن - باشد که عمر طولانی داشته باشید - سرانجام به خاک سپرده خواهد شد. ضرورت، مبارزه با نیروهای متعدد، چه داخلی و چه خارجی، را برای دستیابی به موفقیت مطلوب حکم می‌کند. این نیروها خستگی‌ناپذیر تلاش می‌کنند تا هرگونه دستاورد واقعاً مهم را از شما بگیرند.

* * *

سعی کن در هر شرایطی آرام باشی و بگذار بذر آرامش درونت با شادی و لبخند رضایت شکوفا شود.

* * *

حتی بزرگترین قدیسان نیز به رستگاری کامل دست نمی‌یابند، مگر اینکه موفقیت خود، یعنی تجربیات معنوی و دانش والای خود را با دیگران به اشتراک بگذارند و به آنها در دستیابی به دانش مقدس کمک کنند.

* * *

به همین دلیل، کسانی که به آن مراحل می‌رسند و به آن حالات دست می‌یابند، مشتاقند به کسانی که به آن نیاز دارند، درک و فهم ارائه دهند. اگر می‌خواهید به موفقیت واقعی دست یابید، نه تنها شادی شخصی خود، بلکه شادی دیگران را نیز تضمین خواهید کرد.

* * *

هر کسی که هوش و ذکاوت داشته باشد می‌تواند پول دربیاورد، اما اگر در قلبش عشق باشد، هرگز از آن پول برای اهداف خودخواهانه استفاده نمی‌کند؛ بلکه آن را با دیگران تقسیم می‌کند. پول در دست خودخواهان و خسیسان، نفرین و بدبختی است و در دست کسانی که قلب‌های مهربان و روح‌های سخاوتمند دارند، نعمت و موهبت.

* * *

ممکن است کسی تصمیم بگیرد برای مدت طولانی سکوت کند و در این مدت از صحبت با اعضای خانواده خود امتناع ورزد. اگرچه این فرد ممکن است در نتیجه به آرامش درونی برسد، اما رفتار او خودخواهانه و مضر برای شادی خانواده‌اش است. آنها را نمی‌توان واقعاً موفق دانست، مگر اینکه عزیزانشان نیز از موفقیت او بهره‌مند شوند.

* * *

به همین ترتیب، دستیابی به موفقیت مادی نه تنها حق ما برای لذت بردن از رفاه به تنهایی است، بلکه مسئولیت اخلاقی ما در قبال دیگران از نظر کمک به آنها برای بهبود شرایط مادی و شرایط زندگی‌شان نیز هست.

* * *

من پشت دیوارهای وجدان پاکم پناه گرفته‌ام، گذشته‌ی تاریک را سوزانده‌ام و فقط به امروز فکر می‌کنم.

* * *

امروز دریافتم که من با نور بزرگترین نیکی یکی هستم و چراغ راه کسانی هستم که در برابر امواج دریای غم‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند.

* * *

افراد بسته به جاه‌طلبی‌هایشان در زندگی، دیدگاه‌ها و نظریه‌های متفاوتی در مورد موفقیت دارند. شنیدن اینکه برخی افراد موفقیت را با دزدی برابر می‌دانند و چیزهایی مانند «او یک دزد موفق بود!» می‌گویند، غیرمعمول نیست. این تأکید می‌کند که موفقیت در همه اشکال و انواع آن مطلوب و مورد توجه است. با این حال، موفقیت ما نباید به دیگران آسیب برساند.

* * *

معیار دیگری نیز برای موفقیت وجود دارد: وقتی می‌توانیم نتایج هماهنگ و مفیدی برای خودمان به ارمغان بیاوریم، باید دیگران را نیز در موفقیت خود سهیم کنیم و ثمرات آن را با آنها به اشتراک بگذاریم.

* * *

موفقیت به معنای رضایت و خشنودی فرد از محیط خود است. موفقیت واقعی نتیجه اعمالی است که بر اساس اصول درستکاری بنا شده‌اند و شادی و رفاه دیگران را به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از شادی خود در بر می‌گیرد. اگر این اصل را در زندگی مادی، فکری، اخلاقی و معنوی خود به کار گیریم، تعریف کامل و جامعی از موفقیت خواهیم داشت.

* * *

اینجا در این دنیای محدود، ما طول، عرض و چگالی را درک می‌کنیم، اما سطح دیگری وجود دارد که در آن ابعاد وجود ندارند؛ همه چیز واضح و شفاف است - همه چیز آگاهی و ادراک است. حس چشایی ادراک است، همانطور که حس بویایی است. احساسات، افکار و بدن ما حالاتی از آگاهی هستند. همانطور که می‌توانیم در خواب ببینیم، بشنویم، بو کنیم، بچشیم و لمس کنیم، در آن سطح بالاتر نیز، همه این احساسات را از طریق آگاهی محض تجربه می‌کنیم.

* * *

پروردگارا، ما را با احساس نزدیکی به خودت شادمان کن، ما را از قید و بند آرزوها آزاد کن و شادی درونی به ما عطا کن که تجربیات زندگی و رویدادهای متغیر آن بر آن تأثیر نگذارد.

* * *

وقتی ذهن ما با ادراکات والاتر هماهنگ باشد، آگاهی معنوی در درون ما بیدار می‌شود و شگفتی‌های شگفت‌انگیز خرد و عشق الهی را تجربه می‌کنیم.

* * *

اگر خدا را کاملاً دوست داشته باشیم و با تمام افکار و قلب خود به او روی آوریم، به او احساس نزدیکی خواهیم کرد و درخواهیم یافت که او بزرگترین پناهگاه امنیت در زندگی است.

* * *

در فضای به ظاهر خالی و تهی، یک ارتباط کیهانی و حیات جاودان وجود دارد که ما را با همه موجودات زنده و بی‌جان در جهان هستی متحد می‌کند، موجی از زندگی عظیم در همه چیز هستی جریان دارد.

* * *

ابدیت خانه حقیقی و منزلگاه دائمی ماست، و وجود ما در این کالبدها، وجودی موقت است، مانند استراحت کوتاهی برای کاروانی که در بیابان سفر می‌کند.

* * *

وقتی خود را با نیروهای خلاق روح هماهنگ می‌کنیم، با ذهن کیهانی و بی‌نهایت که قادر به هدایت ما و حل مشکلاتمان است، ارتباط برقرار خواهیم کرد. قدرت خلاق بی‌وقفه از بزرگترین منبع وجودمان به سوی ما جاری خواهد شد و ما را قادر می‌سازد تا در هر زمینه‌ای از فعالیت خود به موفقیت خلاقانه دست یابیم.

* * *

عشق در محیطی سرشار از اعتماد، بردباری و احترام متقابل رشد می‌کند و شکوفا می‌شود

* * *

پروردگارا، ما را با نور افکار پاک و عادات نیک برکت ده، تا اگر تاریکی عادات بد و افکار منحرف به ما نزدیک شود، فوراً از بین برود و به ما کمک کن تا تو را با عشقی چنان عمیق دوست داشته باشیم که نه توهمات مادی و نه وسوسه‌های دنیوی نتوانند ما را به دام بیندازند و نه ذهن و قلب ما را تسخیر کنند.

* * *

چیزهایی که به راحتی به دست می‌آیند به ندرت ارزشمند هستند. ما این را از مطالعه زندگی مردان و زنان بزرگ و چگونگی تبدیل شدن آنها به بزرگان با پرورش استعدادهایشان، انجام وظایفشان، ساختن ارزش‌های اخلاقی‌شان، پرداختن به مطالعه عمیق و اجتناب از خودخواهی می‌دانیم. اما نتایجی که به دست آوردند و دستاوردهایی که به دست آوردند، بی‌نهایت بزرگتر از تلاشی بود که صرف کردند.

* * *

آزادی حقیقی در آزادی انتخاب نهفته است، انتخابی که با خرد هدایت شده و با درک، درستی و اراده‌ای راسخ پشتیبانی شود.

* * *

وقتی اراده، عزم و تشخیص آگاهانه خود را بیدار می‌کنید، نیروهای نامرئی از آگاهی برتر - از طریق بینش روح - آزاد می‌شوند تا به شما کمک کنند و با کمک خداوند، مسیرهای منتهی به آسایش روانی و شادی را روشن کنند.

* * *

انسان باید با تلاش خود، مجاری روح را باز کند. هیچ کس داوطلبانه رنج و بدبختی را بر آرامش و خوشبختی ترجیح نمی‌دهد. جهل ریشه رنج و مانعی است که باید از بین برود. جهل علف هرز مضری است که ریشه عمیقی دارد و در باغ بشریت رشد می‌کند و گیاهان خوب و مفید را از بین می‌برد.

* * *

باید با اراده‌ای راسخ و عزمی راسخ بر جهل غلبه کرد. خاک ذهن باید با توجه متمرکز [بر جنبه‌های مثبت] کشت شود و بذرهای خوب با آب ایمان آبیاری شوند. هنگامی که پرتوهای حیاتی و گرم عشق می‌درخشند، بذر نیکی رشد می‌کند و بر علف‌های هرز و گیاهان انگلی غلبه می‌کند، زیرا تاریکی نمی‌تواند در حضور نور وجود داشته باشد.

* * *

لذت‌های مادی محو و ناپدید می‌شوند، اما شادی الهی هرگز کم رنگ نمی‌شود. این یک سعادت الهی است که بی‌پایان و فراتر از توصیف است.

* * *

ما هرگز نباید از روش‌های نادرست برای رسیدن به خوشبختی استفاده کنیم، و همچنین نباید آرامش و ثروت معنوی که در درون خود داریم را در

پی آسایش خیالی و زندگی پر زرق و برقی که ممکن است با اعمال و رفتارهای جهنمی با اثرات مخرب در پیش روی ما آویزان شود، رها کنیم.
* * *

آرامش بهترین دوربین برای ثبت حضور الهی است. از دریچه آرامش ناب و دقیق، تصویر مقدس با وضوح کامل نمایان خواهد شد.
* * *

در واقع، تمام خرد و حکمت در درون خودتان است و تنها چیزی که نیاز دارید این است که آگاهانه از آن آگاه شوید.
* * *

رضایت واقعی در خودسازی نهفته است، به طوری که دیگران به دنبال شما باشند نه اینکه شما به دنبال آنها باشید. عشق و دوستی باید آزادانه و بدون انتظار یا تقاضا داده شود. انتظار فقط بدبختی و ناراحتی به بار می‌آورد. حتی هنگام تلاش برای خودسازی، فرد باید تنها، ایمن و در آرامش در قلعه فضایل و ارزش‌ خود بایستد.
* * *

باشد که آبشارهای شادی و خوش‌بینی همواره از قلبم جاری شوند، و افشانه‌ی طراوت‌بخش آنها همه کسانی را که ملاقات می‌کنم، لمس کند.
* * *

شادی معنوی در روح میل به کمک به دیگران از هر طریقی را ایجاد می‌کند و توانایی قدردانی از لذت‌های اخلاقی ناب را که منجر به خوشبختی می‌شوند، توسعه می‌دهد و در نتیجه تمایل به لذت‌های خام را کاهش می‌دهد.
* * *

مهم نیست نقش شما چقدر کوچک باشد، از نظر مشارکت در موفقیت نمایش کیهانی که ارواح در صحنه زندگی اجرا می‌کنند، به اندازه بزرگترین نقش‌ها اهمیت دارد.
* * *

آگاهی کامل، آگاهی مطلق و بی‌نهایت است که دائماً خود را تجدید می‌کند و خلاقیت آن هرگز تمام نمی‌شود و از طریق شما سعی می‌کند جنبه‌ای منحصر به فرد از خود را ابراز کند.
* * *

اگر حتی یک بار طعم عشق الهی را بچشی، هرگز آن را رها نخواهی کرد زیرا در کل کیهان هیچ چیز دیگری مانند آن وجود ندارد.
* * *

کسانی که خدا را می‌شناسند به مراحل معنوی بسیار پیشرفته‌ای رسیده‌اند، به طوری که صرفاً به ارائه نصیحت معنوی به گناهکاران اکتفا نمی‌کنند، بلکه می‌توانند - به لطف و یاری خدا - آنها را به قدرت معنوی‌ای مجهز کنند که آنها را از عواقب اعمال گناه‌آلودشان رهایی بخشد.

* * *

تمام اعمال خوب و بد در سلول‌های مغز نهفته هستند و به صورت عادات یا تمایلات خوب یا بد در فکر ظاهر می‌شوند.

* * *

فردی که به دلیل شارژ شدن سلول‌های مغزی‌اش از عادت‌های ناسالم رنج می‌برد، می‌تواند خود را از طریق اراده، مراقبه، دعای خالصانه و تکرار مداوم جملات تاکیدی مثبت آزاد کند تا زمانی که تمام عادت‌های نامطلوبش به عادت‌های خوب صلح و آرامش تبدیل شوند. این اتفاق زمانی می‌افتد که نیروی حیات به درستی هدایت شود تا ماهیت غیرطبیعی سلول‌های مغز را تغییر دهد، به طوری که آن سلول‌ها پر از خوبی، فضیلت و زیبایی شوند.

* * *

فهم، چشم باطن، چشم بینای روح و تلسکوپ قلب است، تعادل بین آرامش ذهن و پاکی وجدان است.

* * *

هر روز صحنه‌های متفاوتی می‌بینیم و هر روز درس جدیدی برای آموختن به همراه دارد. انتظار می‌رود که انسان با تمرکز بر هدف نهایی وجود خود، یعنی شناخت منبع هستی و بنیان زندگی خود، این درس را بیاموزد.

* * *

بیایید تلاش کنیم تا غم‌های گذشته را فراموش کنیم و تصمیم بگیریم که دیگر به آنها فکر نکنیم. با عزم راسخ و اراده‌ای فعال، زندگی خود را از نو بسازیم، موفقیت‌های خود را افزایش دهیم و عادات خوب و ویژگی‌های والا را در خود پرورش دهیم.

* * *

هر که ضعف دیگران را آشکار کند و مایه شرمساری و رنجش خاطر آنها گردد، از خرد و قضاوت درست به دور است.

* * *

جملات قصار برای همه زمان‌ها و مکان‌ها

کسانی که با خدا هماهنگ هستند، زیبایی نفس‌گیر را می‌بینند و شیرینی بی‌نظیری را می‌چشند که به هیچ طریق دیگری قابل تجربه نیست.

خدایا، آنگاه که روحم تو را خواند، ابرهای سکوتت فوران کرد و باران رحمتت سیل‌آسا فرو ریخت تا به سیلی خروشان از لطف تو تبدیل شد، نهر مبارک تو کرانه‌های وجودم را فرا گرفت و روحم در آب‌های ابدیت غوطه‌ور شد و حباب زندگی کوچکم در اقیانوس وجود فراگیر تو حل شد.

مربی من به من آموخت که چگونه از قلم خرد استفاده کنم تا خود را به معبدی شایسته حضور الهی تبدیل کنم.

اگر می‌خواهید به هدفی والا دست یابید، با ایجاد یک مدل ذهنی برای آن شروع کنید. اکنون می‌توانید هر جهتی را در آگاهی خود به طور محکم تثبیت کنید، اگر ایده‌ای قوی در ذهن خود بکارید؛ آنگاه تمام وجود شما با آن ایده مطابقت خواهد داشت و اعمال شما با آن همسو خواهد شد.

وقتی قلب الهی را لمس می‌کنی، مشکلاتت محو می‌شوند، عشق قلبت را پر می‌کند و تجربیات معنوی شگفت‌انگیز مانند چشمه‌های پاک در باغ‌های ذهنت می‌رقصند.

ابرهای بسیاری سعی می‌کنند تو را پنهان کنند و از من پنهان سازند، اما از میان شبنم اشک‌های اشتیاق، نام مبارک تو با حروف طلایی درخشان از پشت همه پرده‌ها و حجاب‌ها بر من ظاهر می‌شود.

پاکی وجدان به معنای برخورد شفاف با حقیقت است

نیازهای اساسی وجود دارد و آنچه برخی آن را «ضروریات» می‌دانند، در واقع غیرضروری و زائد هستند. زندگی باید با تمرکز بر نیازهای اساسی و حذف تجملات غیرضروری ساده شود.

ای دوستی، تو چه والامقامی و خاک تو چه حاصلخیز و مقدس است! عشق، خوراک توست و وفاداری، نوشیدنی تو!

وقتی دو نفر با وجود تفاوت‌هایشان در هماهنگی و توافق قدم برمی‌دارند، یک هدف آنها را متحد می‌کند: یافتن صلح و آرامش روح در عشق خالص و وفاداری متقابل، و جایی که عاشق به قیمت لذت بردن معشوق به دنبال لذت نیست، آنگاه در باغ نوع‌دوستی، گل‌های معطر دوستی شکوفا می‌شوند و عطر شیرین خود را می‌پراکنند.

دنیا ذهن ما را به شیوه‌ای متفاوت آموزش می‌دهد، ما را به چیزهای زیادی عادت می‌دهد که فکر می‌کنیم بدون آنها خوشبختی دست‌نیافتنی است. اما زندگی، و به‌ویژه زندگی کودکان، باید ساده شود؛ در غیر این صورت، زندگی از طریق ناامیدی‌های تلخ به آنها درس خواهد داد.

حقیقت دقیق‌تر و واقع‌بینانه‌تر از فکر یا تخیل صرف است، اما آنچه ما فکر می‌کنیم یا تصور می‌کنیم ممکن است گاهی به حقیقت بپیوندد.

تخیل عنصری حیاتی در فرآیند تفکر خلاق است. با این حال، تخیل باید بالغ شود و به یک اعتقاد راسخ تبدیل شود و این بدون اراده قوی غیرممکن است.

اگر چیزی را با تمام اراده خود تجسم کنید، تخیل شما به یک اعتقاد شخصی تبدیل می‌شود و وقتی بتوانید آن اعتقاد را حفظ کنید،

با وجود همه نظرات مخالف، اعتقاد راسخ شما در واقعیت تحقق خواهد یافت

انسان باید یاد بگیرد که روی پای خود بایستد، و با تکیه بر فضایل و ارزش‌های شخصی خود، از خود دفاع کند.

شادی معنوی، شادی تازه‌ای است و به طور فزاینده‌ای در کسانی که عمیقاً در مورد خدا فکر می‌کنند، ظاهر می‌شود. این شادی به تصمیم‌گیری درست و انجام کارهای درست کمک می‌کند و وقتی یافت شود، امیال و هوس‌های ناسالم محو می‌شوند زیرا در مقایسه با شادی معنوی، جذابیت خود را از دست می‌دهند.

خالق متعال ما به ما زندگی، قدرت و خرد عطا کرده است و وظیفه ماست که به او توجه کنیم و قلب‌هایمان را با عشق، سپاسگزاری و قدردانی از لطف و مهربانی او به سوی او بالا ببریم.

خدایا کمکم کن آتش خشم را شعله‌ور نکنم، مبادا با شعله‌های کینه، واحه‌های سبز آرامش را در درون خود و دیگران بسوزانم، کمکم کن تا آتش خشم را با باران همیشگی عشقم خاموش کنم.

باشد که دریاچه‌ی مهربانی و آرامش من آرام و ساکن بماند، و طوفان‌های نارضایتی که چیزی جز بدبختی به بار نمی‌آورند، آن را آشفته نکنند.

انجام اعمالی که از روی حس وظیفه انجام می‌شوند، یا فدا کردن خواسته‌های شخصی در راه خدمت و عشق به دیگری، بسیار بهتر از انجام این کار از روی ترس است.

حتی وقتی کسی از سرپیچی از قوانین الهی دست می‌کشد، باید این کار را از روی عشق به خدا انجام دهد، نه از ترس عذاب او.

از هر چه می‌ترسی، افکارت را از آن دور کن، آن را به خدا بسپار و توکلت را به او قوی‌تر کن.

ترس همیشه با انسان است و رهایی از آن با تفکر در مورد خدا و احساس حضور او میسر می‌شود.

ممکن است در ابتدا پیمودن راه‌های فضیلت دشوار باشد، اما این راه‌های پربرکت به آرامش خاطر و شادی حقیقی منجر می‌شوند.

باشد که جلال خداوند بر هر گوشه از زندگی ما بتابد، باشد که عشق او در قلب‌های ما ساکن شود، و باشد که نور او آگاهی ما را فرا گیرد.

ای محبوب الهی من، گل‌ها شکوفا می‌شوند و فصل‌ها تغییر می‌کنند، و همه از تو سخن می‌گویند. ماه کامل، چهره لبخند تو را آشکار می‌کند، و خورشید، چراغ آسمانی تو را حمل می‌کند. من در دریایی از اشک شناورم، لبریز از اشتیاق برای تو. در برگ‌های درختان و رگ‌های بشریت، زندگی و سرزندگی تو جاری است، و من ضربان قلب کیهانی تو را در درون خود احساس می‌کنم.

وقتی حضور تو را حس می‌کنم، احساس می‌کنم که در دنیای دیگری بیدارم و گهگاه رویای این زمین و این بدن کوچک - بدن خودم - را می‌بینم. من در سعادت بی‌پایان بیدارم و رویای زندگی زمینی‌ام با خاطرات شاد لحظات بیداری‌ام با تو عطرآگین می‌شود. علف‌های هرز کابوس‌ها را از باغ رویاهایم ریشه‌کن کرده‌ام و به جای آنها گل‌های رز الهامم را کاشته‌ام، جایی که عطر اشتیاقم تو را به درون خود خواهد کشید و تو خواهی آمد تا مرا با خود به افق‌های سعادت ابدی ببری.

خدایا، مرا با پاکی و طهارت شفاف کن تا بتوانم نور شفابخش تو را در درونم آشکار کنم.

آینه لرزان ذهنم را آرام کن تا چهره بیکرانت را منعکس کند.

پنجره‌های ایمان را به رویم بگشا تا عطر آرامش تو را استشمام کنم.

ای تو که در خود تابناکی، ای عظمتی که وصف‌ناپذیری، با چشمان مشتاق تو به من بنگر تا در هستی جز تو چیزی نبینم.

در پس تمام پدیده‌ها و ظواهر زندگی، صدای خاموش خدا نهفته است، که پیوسته از طریق گل‌ها، کتاب‌های مقدس، وجدان‌هایمان و تمام چیزهای زیبایی که زندگی را ارزشمند می‌کنند، ما را فرا می‌خواند.

هر تلاشی که سالک برای رسیدن به قله‌های معنوی انجام می‌دهد، توسط خداوند برای او محاسبه شده و پاداش خوبی برای آن در نظر گرفته می‌شود.

پروردگارا، از تو می‌خواهیم که ذهن‌های ما را با نور حقیقت خود روشن کنی، قلب‌های ما را با عشق خود بتپد، و روح‌های ما را با شادی و فراوانی لطف خود پر کنی.

از آن افق شفاف که ذهن نمی‌تواند به آن نفوذ کند، خداوند نور ابدی خود را می‌ریزد و از ذهن کیهانی الهامات والا و نیروهای متبرک سرچشمه می‌گیرد و فعالیت خلاقانه در ذهن‌های باز و هماهنگ جریان می‌یابد.

وقتی دریابی که روحت، قلبت، هر جرقه الهام، آسمان آبی، ستارگان درخشان، کوه‌ها، زمین، پرندگان و گل‌ها، همه با رشته‌ای از ریتم کیهانی،

شادی معنوی و وحدت جهانی به هم پیوسته‌اند، آنگاه متوجه خواهی شد که همه آنها امواجی بر سینه اقیانوس الهی هستند که ساحلی ندارد.

اگر خالق خود را فراموش کنیم، سزاوار رنج خواهیم بود. باید درک کنیم که خدا محبوب ماست و ما را دوست دارد و این شناخت ما را از مشکلات و رنج‌هایمان رهایی خواهد بخشید.

عاشق حقیقی خدا هرگز از جستجوی او دست بر نمی‌دارد، حتی اگر پس از تلاش‌های فراوان نتواند او را پیدا کند. همانطور که موج پس از فروکش کردن طوفان باید به قلب اقیانوس بازگردد، جوینده‌ی مشتاق نیز چنین است؛ او این باور ضمنی را دارد که موانع فرو خواهند ریخت و او ناگزیر دیر یا زود به اقیانوس کیهانی خواهد پیوست - آن اقیانوس بی‌کران که از آن آمده و به آن باز خواهد گشت.

وقتی ذهن پیوسته به معشوق الهی فکر می‌کند، قلب سرود شادی و خوشبختی می‌خواند.

تجلی معنوی، ظهور انسان از آنچه اکنون هست به آنچه در آینده خواهد بود، است.

هیچ کس نمی‌تواند ذات واقعی خود را از دیگران پنهان کند، ارتعاشات افکارش به نحوی در رفتارش منعکس می‌شود و از طریق اعمالش آشکار می‌گردد.

خیلی‌ها هستند که تصور غلطی از آزادی دارند؛ آنها آزادی را انجام هر کاری که انسان دوست دارد می‌داند، و من این آزادی را آزادی هوس‌ها می‌نامم.

به دلیل سوءتفاهم در مورد ماهیت واقعی آزادی، برخی از والدین با برآورده کردن فوری خواسته‌های فرزندان خود، آنها را برده سنت می‌کنند. سپس کودک با این باور بزرگ می‌شود که تا زمانی که خواسته‌هایش برآورده شود، خوشحال است و هدف زندگی برآورده کردن هر خواسته‌ای است. با این حال، بعداً متوجه می‌شوند که اشتباه می‌کرده‌اند ، زیرا دنیای بیرون کاملاً با زندگی در خانه متفاوت است و یاد می‌گیرند که برآورده کردن هر خواسته‌ای آسان نیست! دیگران ممکن است آنها را کنار بگذارند و در پی خواسته‌های خود آنها را نادیده بگیرند. در نتیجه، کودک به دلیل میل شدید به برآورده کردن خواسته‌های خود، سخت و از نظر عاطفی بی‌حس می‌شود. بنابراین، والدین باید به فرزندان خود کمک کنند تا اراده و تشخیص خود را توسعه دهند تا بتوانند در جهان بدون افتادن در دام‌ها و مشکلات آن زندگی کنند.

مادر می‌گوید: «با عشق به او بیاموزید.» البته، رفتار محبت‌آمیز با کودکان عموماً خوب است، اما شیرینی بیش از حد دندان‌ها را خراب

می‌کند، و به همین ترتیب، نوازش بیش از حد نیز کودکان را لوس می‌کند. مقداری قاطعیت و عزم راسخ لازم است، اما اگر با کودکی به خاطر یک اشتباه به شدت رفتار و تنبیه شود، عواقب آن وخیم خواهد بود. باید در نحوه رفتار و برخورد با کودکان تعادل وجود داشته باشد؛ هر پدری باید خلق و خوی خود را با عشق و لطافت تعدیل کند و هر مادری باید عشق خود را با خرد و عقلانیت چاشنی بزند.

انسان باید حالت روانی پایداری از عشق و اشتیاق به خدا را حفظ کند. من مشاغل زیادی را امتحان کرده‌ام، اما ماهیت کارم هر چه که باشد، افکارم همیشه با خدا باقی می‌ماند.

ما باید از این خلقت لذت ببریم، اما بدون اینکه اجازه دهیم ما را به بردگی بگیرد و تجربه به من آموخته است که لذت یافتن خدا بی‌نظیر است.

قبل از شروع کارهای بزرگ، باید آرام نشست، حواس و افکار را آرام کرد، عمیقاً مراقبه کرد و از الهی کمک خواست تا به هدایت معنوی و جهت درست دست یابد.

بگذار بدانم که لبخند بر چهره سپیده دم، بر لبان گل ها و بر چهره مردان و زنان شریف، لبخند توست.

من تحت تأثیر تصاویر پی در پی از بدشانسی، بدشانسی، بیماری یا هرگونه مانع غیرمنتظره قرار نخواهم گرفت، زیرا دریافته‌ام که یک آگاهی منظم و مرتبط با آگاهی کیهانی، به طور ضمنی از شکست‌ها و ناراحتی‌ها رنج نمی‌برد.

آزادی یعنی توانایی عمل بر اساس خرد، نه بر اساس فرمان‌های شهوات، عادات و هوی و هوس. اطاعت از نفس به بردگی منجر می‌شود، در حالی که تسلیم شدن در برابر الهامات روح به رهایی از قید و بندها می‌انجامد.

برای من فرقی نمی‌کند که در یک کاخ مجلل زندگی کنم یا در یک کلبه محقر، تا زمانی که خدا با من است

من از پولی که صادقانه به دست آورده‌ام برای زندگی ساده استفاده خواهم کرد و از زندگی پر زرق و برق صرف نظر خواهم کرد.

از طریق ایمان به خدا و به کارگیری نیروی اراده، انسان می‌تواند بر بیماری، شکست و جهل غلبه کند، البته تا زمانی که ارتعاشات اراده قوی‌تر از ارتعاشات بیماری‌های جسمی یا روانی باشد. هر چه بیماری مزمن‌تر باشد، اراده باید قوی‌تر و مصمم‌تر و ایمان عمیق‌تر و استوارتر باشد تا به نتیجه مطلوب دست یابد.

پروردگارا، به من الهام بخش تا تنها به تو توکل کنم، نه به ابزارهای محافظتی بشری، نگذارم ترس و اضطراب، قدرت بیکران مرا برای

رویارویی با هیچ یک از آزمایش‌های زندگی فلج کند، نگذار حوادث، فجایع و بدبختی‌ها را از ترس تجلی واقعی آنها از طریق فکر و تخیل تصور کنم، و بگذار ای پروردگار، بدانم که چه بیدار باشم یا خواب، بیدار باشم یا غرق در خیالات، زنده باشم یا در حال مرگ، حضور محافظ تو هنوز مرا در بر گرفته و از من محافظت می‌کند.

خردمندان می‌گویند: ثمره اعمال نیک که با عشق به خدا و فضیلت انجام می‌شود، هماهنگی و پاکی است. ثمره اعمالی که با تمایلات و جاه‌طلبی‌های خودخواهانه انجام می‌شود، درد و رنج است. ثمره اعمال بد، جهل و حماقت است.

اعمال نیک شادی می‌آورند، در حالی که اعمال دنیوی ناشی از خودخواهی منجر به رنج و درد می‌شوند. با این حال، اعمال شیطانی مداوم، ظرفیت تشخیص و فهم فرد را از بین می‌برند.

اگر می‌خواهید در صلح و هماهنگی زندگی کنید، باید نیت‌هایتان خیر باشد و باید افکار مهربانی و احساسات عاشقانه را گسترش دهید. اگر زندگی پرهیزکارانه‌ای داشته باشید، با الگو بودن و رفتار خوب خود به دیگران کمک خواهید کرد.

لحظه‌ای که احساس اضطراب و آشفتگی ذهنی می‌کنم، به سکوت و تفکر پناه می‌برم تا آرامش خود را بازیابم و هر روز را با تفکر در مورد خدا و درخواست کمک و راهنمایی از او آغاز خواهم کرد.

تصمیم بگیرید که اجازه ندهید علف‌های هرز خفه‌کننده‌ی نفرت رشد کنند و به باغ زندگی‌تان، باغی سرشار از فضایل یک روح والا، نفوذ کنند. و هر چه بیشتر این ویژگی‌های معطر و گلگون را پرورش دهید، خداوند بزرگترین راز هستی را که در درون شماست، بیشتر برای شما آشکار خواهد کرد.

هدف زندگی رسیدن به آرامش، رضایت، جاودانگی، امنیت و شناخت حقیقت است و در قلب این خواسته‌هایی که در درون ما موج می‌زند، جوهر الهی در اعماق وجود ما نهفته است.

باشد که آزادی خود را در تو، ای پروردگار، بیابم و دریابم که خانه حقیقی من، هستی کامل توست و من بخش جدایی‌ناپذیری از آگاهی کیهانی تو هستم.

ای دریای پهناور الهی، بگذار رودخانه‌های آرزوهایم، که از میان بیابان‌های موانع و دشواری‌ها جاری می‌شوند، سرانجام در ژرفای عظیم تو به هم پیوندند.

تنها در قلعه الهی است که می‌توانیم امنیت و حمایت بیابیم و هیچ پناهگاهی امن‌تر از احساس نزدیکی به خدا و لمس حضور او نیست.

از آنجایی که انسان‌ها تحت سلطه عادت‌هایی هستند که تمایلات، گرایش‌ها، شخصیت و خواسته‌هایشان را شکل می‌دهند، اگر آن عادت‌ها بد باشند، شخصیت مضر و اعمال شیطانی می‌شوند. بنابراین، توصیه می‌شود عادت‌های خوب را در اولویت قرار دهیم، زیرا آنها اعمال و افکار ما را به سمت اهداف والا هدایت می‌کنند و برای ما سلامتی و شادی به ارمغان می‌آورند.

هر جا که روح‌های غمگین و رنج‌دیده‌ای وجود دارند، من در خدمت و تسلی دادن به آنها آرامش می‌گیرم. تمام تلاشم را خواهم کرد تا دیگران را شاد کنم و با احساسات آنها مانند احساسات خودم همدردی خواهم کرد.

توانایی‌های ذهنی در انسان‌ها وجود دارد، اما در اکثر افراد به طور کامل توسعه نیافته‌اند و عدم پرورش این توانایی‌ها منجر به عواقب جدی می‌شود. ذهن نیز مانند بدن برای سلامتی و نشاط به تغذیه و ورزش مناسب نیاز دارد.

الماس نور را دریافت و منعکس می‌کند، و همچنین روح‌های پاک و شفافی که خدا را می‌شناسند و با حضور او می‌درخشند.

پروردگارا، تو ثروت حقیقی زندگی هستی، و با یافتن تو، هر آنچه را که نیاز دارم در تو خواهم یافت.

مردم معمولاً برای حفظ سلامتی خود صرفاً بر غذا، هوا و نور خورشید تمرکز می‌کنند، اما ممکن است زمانی فرا برسد که با وجود فراوانی این منابع خارجی حیات، سلامتی رو به وخامت بگذارد. در آن زمان است که نیاز به شارژ مجدد ذخایر انرژی بدن از درون ایجاد می‌شود.

اگر قایق ذهنم به صخره‌های آرزوهای حریصانه که با خطرات و ریسک‌ها همراه هستند و توسط طوفان‌های سهمگین جهل رانده می‌شوند، نزدیک شود، پس ای خدای من، چراغ راه من باش و همواره مرا به سواحل عدالت و نیکی خود هدایت کن.

فکر مانند شعله‌ای است که باید از نیروی متمرکز آن برای سوزاندن موانعی که مانع موفقیت هستند استفاده کرد.

خدا را می‌توان از طریق عشق الهی پایدار یافت. وقتی خدا را بیش از مواهبش دوست داشته باشیم، او به سوی ما خواهد آمد. او به ما اراده آزاد و قدرت انتخاب داده است تا بتوانیم بین مواهب زودگذر و ناچیز دنیا و موهبت تقرب به او و شادی حضور مبارکش تمایز قائل شویم.

به ما حافظه داده شد تا بتوانیم چیزهای خوب را تمرین کنیم تا اینکه سرانجام بتوانیم بزرگترین خوبی را به خاطر بسپاریم: خدا.

نسیم عشق تو ای پروردگار، در من جاری است! و برگ‌های زندگی‌ام از شادی آمدنت به رقص در می‌آیند، خش‌خش دلنشین آنها در هوا شناور است و خستگان را به استراحت در سایه آرامش معنوی من دعوت می‌کند.

سختی‌های زندگی قرار نیست به ما آسیب بزنند؛ بلکه مشکلات و بیماری‌ها به ما درس‌هایی می‌دهند. تجربیات دردناک ما قرار نیست ما را نابود کنند، بلکه قرار است ما را تطهیر کنند و بازگشت ما را به منبع پاکمان - خدا - تسریع بخشند، خدایی که از هر طریقی برای کمک به ما و بازگرداندن ما به خانه آسمانی‌مان تلاش می‌کند.

بی‌نهایت خانه‌ی حقیقی ماست، و سفر ما به این زمین و در این بدن‌های فیزیکی مانند یک سفر کوتاه مدت با ویزا است.

پروردگارا، می‌دانم که ستایش نه مرا بالا می‌برد و نه انتقاد مرا پایین می‌آورد. من در برابر وجدانم و در برابر تو، همین هستم که هستم. به این مسیر ادامه خواهم داد، تمام تلاشم را برای خدمت به همه و کسب رضایت تو خواهم کرد - خوشبختی من در همین است.

تو موجودی منحصر به فرد هستی و ذات تو شگفت‌انگیز است، پس خودِ واقعی‌ات را بشناس.

با طلوع آمدنت، غنچه‌های آرزویم به گل‌های معطر و شاداب تبدیل می‌شوند.

پروردگارا، آن روزی را که گردنبندی از آن گل‌های شبنم‌زده ببافم و آن را بر آستان مبارک تو بگذارم، تعجیل فرما.

به جای اینکه دائماً در تلاش برای خشنودی خودش باشد، باید بکوشد دیگران را نیز شاد کند. وقتی تلاش می‌کند از دیگران حمایت معنوی، فکری یا مادی کند، متوجه خواهد شد که نیازهای خودش برآورده شده و جام زندگی‌اش لبریز از شادی می‌شود.

کسانی که به پیروزی درخشان بر تاریکی روی زمین دست یابند، نور جلال نصیبشان خواهد شد و از آرامش و شادی درونی بهره‌مند خواهند شد.

پروردگارا، پیوسته بذرهای نعمت‌هایت را در خاک قلبم که با تضرع شخم زده شده، بپاش تا به درختان سایه‌داری تبدیل شوند که شاخه‌هایشان لذیذترین و شیرین‌ترین میوه‌های خودشناسی را به بار آورند.

ما اغلب بدون تلاش برای تغییر، در رنج باقی می‌مانیم و به همین دلیل است که به آرامش و رضایت پایدار نمی‌رسیم. اگر پشتکار داشته باشیم و تلاش کنیم، مطمئناً می‌توانیم بر همه مشکلات غلبه کنیم. باید تلاش کنیم تا از بدبختی به خوشبختی و از ناامیدی به شجاعت برسیم.

ای عشق الهی، عشق مرا با عشق خود متحد کن، زندگی مرا با شادی خود، ذهن مرا با آگاهی کیهانی خود بیامیزید، و عطش مرا از چشمه شادی ابدی خود سیراب کن.

قلب سالک صادق همیشه زمزمه می‌کند: «ای خدای من و ای معشوق من، نمی‌خواهم در آشفتگی این دنیای وهم‌آلود غرق شوم و تنها چیزی که می‌خواهم این است که عشق تو را در دل مردم بیدار کنم. قلب من، روح من، جسم من، ذهن من و هر آنچه دارم از آن توست، ای پروردگار.» آن سالک به خدا می‌رسد و او را می‌شناسد.

پروردگارا، به ما درک تازه و حقیقی از برادری عطا کن، بگذار جنگ‌ها را رها کنیم و زخم‌های ملت‌ها را با مرهم عشق و آرامش پایدارِ درکِ دلسوزانه التیام بخشیم.

ما را برکت ده تا از نفوذ طمع، سلطه فریب و کنترل توهمات رهایی یابیم و به ما کمک کن تا جهانی نوین بسازیم که در آن بیماری، جهل و قحطی چیزی جز رویاهای گذشته‌ای تاریک و غم‌انگیز نباشند.

بیایید همه مشکلات را نه با منطق جنگل، بلکه با فهم، حقیقت و ایمان راسخ به تو و عدالت الهی‌ات حل کنیم.

زندگی ما را برای مدتی اینجا گرد هم آورده است، و پس از آن هر کدام به راه خود خواهیم رفت. اما اگر عشق خدا در درون ما ساکن باشد، مهم نیست به کجا می‌رویم، زیرا هر چقدر هم که از آن دور شویم، در دایره عشق الهی باقی خواهیم ماند و هرگز واقعاً از هم جدا نخواهیم شد.

پروردگارا، مرا عقابی از پیشرفت معنوی قرار بده که بر فرازِ کوچه‌های تنگ‌نظری و افراط‌گرایی اوج می‌گیرد.

مرا به افق‌های بالاتر و بالاتر فرا بخوان، فراتر از لرزش‌های شدید زمین و ابرهایی که نور خورشید را مسدود می‌کنند

بگذار بال‌های تعادل را برای درست زیستن بردارم، و بگذار به آسمان‌های بلند، بالاتر از همه طوفان‌ها و تندبادها، اوج بگیرم، جایی که افق‌های وسیع و ادراکات والا وجود دارد.

آرامش زمانی حاصل می‌شود که قلب‌هایمان را به روی عشق و مهربانی بگشاییم. کسانی که قلب‌های پرمهری دارند و در کارهای نیک فعال هستند، آرامش را تجربه می‌کنند زیرا آرامش در درون آنها ساکن است. آرامش، پناهگاه بهشت و پایه و اساس یک زندگی شاد است.

ما باید همیشه به زیبایی الهی پشت گل‌ها، نور کیهانی پشت خورشید و زندگی باشکوهی که در هر چشمی سوسو می‌زند، فکر کنیم.

وقتی فردی واقعاً مهربان است و به دیگران احترام می‌گذارد و تعریف و تمجیدها را به نوعی پاسخ می‌دهد، همیشه با قدردانی و احترام با او رفتار خواهد شد.

من عشق خود را به دیگران گسترش خواهم داد تا بتوانم دریچه‌ای برای عشق خدا باز کنم تا به سوی من بیاید و در قلبم ساکن شود.

پروردگارا، بگذار چراغ راه کسانی باشم که در اعماق غم غرق شده‌اند، کمکم کن تا به شکرانه شادی معنوی که به من عطا کرده‌ای، دیگران را شاد کنم.

من نفرت را در آتش عشقم ذوب خواهم کرد و دیگران را خواهم بخشید و به همه قلب‌های تشنه عشق خواهم بخشید.

عشق حقیقی عشقی است که از آسایش معشوق شادمان می‌شود

باشد که نور تو بر ما بتابد، ای پروردگار، و باشد که عشق تو برای همیشه قلب‌های ما را پر کند

داشتن روحیه ابتکار به معنای داشتن قدرت تخیل خلاق است که فرد را قادر می‌سازد چیزی را اختراع کند که قبلاً هیچ کس انجام نداده است. هر فردی با این موهبتی که خداوند به او عطا کرده است، متولد می‌شود.

بزرگترین عشق، عشق الهی است که زندگی را فراتر از کلمات زیبا می‌کند. وقتی خدا را با خود احساس می‌کنی، هر جا که باشی به سویت می‌آید و گام‌هایت را هدایت می‌کند، عشق الهی آغاز شده است.

قدرت حقیقت خلاف جهت باد می‌رود

پروردگارا، هنگامی که با مشکلات موقت روبرو می‌شوم، بگذار نعمت‌های فراوان تو را که در گذشته به من ارزانی داشته‌ای به یاد آورم، و بدانم که یاری تو هرگز مرا رها نمی‌کند و عنایت تو همیشه با من است. از صمیم قلب برای هر نعمتی که از دست سخاوتمند تو به من می‌رسد، سپاسگزاری می‌کنم.

قطرات عشق در روح‌های پاک می‌درخشند، و خدا را تنها می‌توان در دریای عشق یافت.

فهم، چراغی است که مسیر انسان را روشن می‌کند و برای او موفقیت به ارمغان می‌آورد.

در بهار، خداوند طبیعت را با زیباترین گل‌های رز و گل‌هایی با لباس‌های نفیس و رنگ‌های روشن زینت می‌دهد.

صلح اولین منادی است که نزدیک شدن به حضور الهی را اعلام می‌کند. پس از آن، صلح به نورهایی درخشان‌تر از شادی بی‌پایان تبدیل می‌شود.

وقتی در دریای مراقبه غوطه‌ور می‌شوم، احساس می‌کنم که جنب و جوشی مقدس در وجودم رخ می‌دهد و نجوای دلنشینی می‌شنوم که می‌گوید: «من نزدیکم»

انسان باید به درون خود روی آورد، به جایی که روح خود را ابراز می‌کند، از اعماق روح، تمام تجربیات زندگی درونی سرچشمه می‌گیرد.

وقتی روح خود را با آگاهی الهی درک می‌کند، شادی و انبساط عظیمی را در فضای بی‌کران احساس می‌کند.

اگر علاوه بر توانایی‌های طبیعی خود، از تمام ابزارها و منابع خارجی موجود برای غلبه بر تمام موانعی که ممکن است سر راهتان قرار بگیرند استفاده کنید، قدرت‌هایی را که خداوند به شما داده است، در خود پرورش خواهید داد: آن قدرت‌های نامحدودی که از عمیق‌ترین اعماق وجودتان سرچشمه می‌گیرند.

عشق در مسیر طلایی که به خدا منتهی می‌شود، گام برمی‌دارد.

من آفتاب آرزوهای خوب و نیت‌های خوب را هر جا که تاریکی سوءتفاهم رخنه کرده است، خواهم گستراند.

وقتی مشکلات به شما حمله می‌کنند، اما شما علی‌رغم همه موانع و مشکلات، دست از تلاش و کوشش برنمی‌دارید، آنگاه خداوند به شما پاسخ خواهد داد و تلاش‌های شما را با موفقیت تاجگذاری خواهد کرد.

پروردگارا، گل حسرت را از باغ قلبم خواهم چید و آن را به عنوان هدیه عشق به آستان مقدس تو خواهم نهاد.

از آنجایی که افکار و کلمات ما دانه‌هایی هستند که محصول آینده را برای ما به ارمغان می‌آورند، از امروز شروع می‌کنم به پر کردن آگاهی‌ام با افکار خوب و مثبت.

من در صفحه آگاهی‌ام به بالا و پایین، شمال و راست، درون و بیرون و همه جا پرواز می‌کنم و اوج می‌گیرم تا دریابم که در هر گوشه از فضا، در حضور خدا بوده‌ام و هنوز هم هستم.

هر لحظه را با آگاهی از رابطه خود با مطلق بی‌نهایت زندگی کن.
آگاهی تو پایانی ندارد و همه چیز مانند ستارگان در آسمان وجودت سوسو می‌زند و می‌درخشد.

وارستگی یا عدم دلبستگی، راه خردمندانه‌ای است که سالک در آن گام برمی‌دارد، و با میل و رغبت از چیزهای کوچک به خاطر چیزهای بزرگتر فراتر می‌رود. او خود را در بند لذات نفسانی زودگذر برای رسیدن به شادی درونی تازه نمی‌بندد. وارستگی به خودی خود هدف نیست، بلکه راه را برای ظهور فضایل نفس و قوای معنوی هموار می‌کند.

فاتح معنوی با گام‌های جسورانه در مسیر زندگی پیش می‌رود

انسان باید از زندگی فعلی خود نهایت استفاده را ببرد، پنجره‌های قلب خود را باز کند و استعدادهای خفته روح خود را بیدار و احیا کند.

پشت نقاب‌های تغییر و دگرگونی، حضور الهی نهفته است و هر که بتواند آینه ذهن خود را ثابت نگه دارد و از لرزش آن جلوگیری کند، در آن آینه شفاف، چهره معشوق کیهانی را خواهد دید.

عشق از مرگ و ویرانی‌های زمان قوی‌تر است

خودکاوی کلید موفقیت است و تأمل آینه‌ای است که از طریق آن زوایای درونی را می‌بینیم که در غیر این صورت از دید ما پنهان می‌ماند. ما باید کاستی‌های خود را تشخیص دهیم، بین گرایش‌های مثبت و منفی تمایز قائل شویم و موانع پیشرفت و موفقیت را شناسایی کنیم.

ای دوستی، تو چه شگفت‌انگیزی! تو که از آب‌های توجه صمیمانه و دوستانه سرچشمه می‌گیری، و برگ‌هایت با شبنم شیرینی درونی و بیرونی که از اعماق قلب‌های صادق و وفادار سرچشمه می‌گیرد، مرطوب می‌شود.

یک بار مورچه‌ی کوچکی را دیدم که سعی داشت از یک توده‌ی شن بالا برود، و با خودم فکر کردم: مورچه حتماً فکر می‌کند که دارد از هیمالیا بالا می‌رود! توده‌ی شن شاید برای مورچه عظیم به نظر می‌رسید، اما برای من نه. به همین ترتیب، میلیون‌ها سال خورشیدی ما ممکن است در ذهن خدا کمتر از یک دقیقه باشد.

ما باید خودمان را برای فکر کردن به چیزهای بزرگی مانند ابدیت و بی‌نهایت آموزش دهیم.

در دنیای بی‌نهایت پرسه می‌زدم و مه درخشان را در سرزمین نور مشاهده می‌کردم و در آن درخشش زنده، معانی اسرار نوشته شده بر صفحات زمان را می‌خواندم.

وقتی می‌خوابید، افکار و احساسات خود را به طور منفعلانه آرام می‌کنید. اما وقتی آگاهانه افکار و احساسات خود را از طریق مدیتیشن آرام می‌کنید، اولین چیزی که تجربه می‌کنید، حالتی از آرامش است و عضلات صورت شما به طور طبیعی لبخندی می‌زنند که نشان دهنده آرامش درونی است. اما باید فراتر از این حالت آرامش را ببینید تا خلوص روح خود را درک کنید - خلوصی که توسط محرک‌های حسی یا واکنش‌های خودکار به افکار مرتبط با حواس آلوده نشده است. حالتی که در آن زمان تجربه می‌کنید، سعادتی ابدی و همواره در حال تجدید است.

اگر کاسه‌ای آب را زیر نور ماه قرار دهید و سپس آن را هم بزنید، تصویری تحریف‌شده از ماه ایجاد خواهید کرد. وقتی آب در کاسه ته‌نشین می‌شود، انعکاس آن شفاف می‌شود. لحظاتی که آب در کاسه ساکن است و چهره ماه را با وضوح کامل منعکس می‌کند، می‌توان آن را با حالتی از

آرامش مراقبه‌ای و حالتی از سکون عمیق مقایسه کرد. در آرامش مراقبه‌ای، تمام امواج احساسات و افکار از ذهن جاری نمی‌شوند و در این حالت عمیق‌تر آرامش، فرد مراقبه‌ای، در آن آرامش، ماه کامل حضور الهی را که در دریاچه روح منعکس شده است، می‌بیند.

چهار حالت وجود دارد که یک فرد عادی با آنها آشناست: شادی پس از برآورده شدن یک آرزو، ناراحتی هنگام انکار آن، کسالت هنگام نه خوشحالی و نه افسردگی، و آرامش هنگام غلبه بر این احساسات یا حالات روانی لذت، درد و کسالت.

آرامش حالتی بسیار مطلوب است که از نبود غم و لذت و همچنین نبود کسالت ناشی می‌شود. این حالات دائماً در سطح روح تغییر می‌کنند و موج می‌زنند. پس از سوار شدن بر امواج متلاطم درد و لذت، از جمله غوطه‌ور شدن‌های مکرر در اعماق خستگی، شناور شدن در دریای آرام آرامش لذت‌بخش است. اما بزرگتر از آرامش، وجد معنوی - سعادت روح - شادی نهایی است. این شادی ابدی است که هرگز محو نمی‌شود و تا ابد با روح می‌ماند. این شادی والا تنها از طریق آگاهی از حضور الهی قابل دستیابی است.

لبخند حقیقی، لبخندی از شادی معنوی است که از تفکر و تعمق در مورد خدا و احساس حضور او حاصل می‌شود.

لبخند من از شادی عمیقی در درونم سرچشمه می‌گیرد - شادی‌ای که برای همه قابل دسترسی است. مانند عطری است که از قلب یک گل سرخ شکوفا ساطع می‌شود. این لذت عظیم دیگران را دعوت می‌کند تا خود را در آب‌های مقدس سعادت غوطه‌ور کنند.

در پرتو بخشش الهی، تاریکی نفرتی که طی سالیان دراز انباشته شده، محو می‌شود.

خداوند به سرعت هر نیاز عبادت‌کنندگانش را برآورده می‌کند، زیرا آنها خود را از انگیزه‌های خودخواهانه‌ای که تلاش‌ها را بی‌نتیجه و امیدها را ناامید می‌کند، رها کرده‌اند.

کسی را که خدا حفظ کند، هیچ چیز نمی‌تواند او را نابود کند

ما در این دنیا تنها نیستیم، زیرا خدا با ماست و روابط پایدار، صمیمی و دوستانه‌ای وجود دارد که از آنها حمایت و شادی می‌گیریم.

ای ستاره درخشان هدایت در آسمان خرد، درخشش درخشان تو مرا به کاوش در افق‌های مبارکت فرا می‌خواند، و پرنده آرزوی من با سرعت زیاد می‌دود و فضای تاریک و متراکم را می‌شکافد، به سوی تو و برای غوطه‌ور شدن در مقدس‌ترین تابش تو.

شخصیت هر کس زمانی شروع به رشد و شکوفایی می‌کند که بتواند - از طریق حس درونی و شهودی - احساس کند که این بدن فیزیکی جامد نیست، بلکه جریان معنوی ابدی درون بدن است.

وقتی قلب مرید سرشار از عشق به خدا شود، چهره‌اش با لبخندی از آرامش و خرد می‌درخشد و لایه‌های جهل که روحش را فرا گرفته است، فرو می‌ریزد و کاملاً ناپدید می‌شود.

وقتی به یک گل یا درخت نگاه می‌کنید، می‌دانید که این اشکال زیبای حیات خود به خود به وجود نیامده‌اند، بلکه خداوند است که آنها را شکل داده و به آنها عطر و زیبایی بی‌نظیر بخشیده است.

همیشه وظایف خود را، چه کوچک و چه بزرگ، با توجه عمیق انجام دهید، و به یاد داشته باشید که خداوند گام‌های شما را هدایت می‌کند و تلاش‌های شما را برای رسیدن به آرزوهای والایتان تقویت می‌کند.

وقتی شخصی با ذات معنوی خود ارتباط برقرار می‌کند، دوران فراموش‌شده و گذشته و قدرت‌های جاودانه روح به آگاهی او بازمی‌گردند. در مدیتیشن، فرد به یاد می‌آورد که او یک روح جاودانه است، نه یک بدن فانی.

همه جا افرادی را می‌بینیم، چه خوب و چه بد، که به روش خودشان به دنبال خوشبختی هستند. هیچ کس نمی‌خواهد به خودش آسیب برساند. پس چرا برخی افراد به شیوه‌هایی عمل می‌کنند که ناگزیر باعث درد و غم آنها می‌شود؟ زیرا این اعمال ناشی از جهل و توهم است.

پروردگارا، از تو می‌خواهیم که نور حکمت خود را بر ما بتابانی و تاریکی جهل و گمراهی را از ما دور کنی.

یک فرد آگاه باید محتاط باشد نه ترسو، و باید در درون خود حس جسارت بدون بی‌پروایی و شتابزدگی را پرورش دهد تا خود را در معرض شرایطی قرار ندهد که ممکن است ترس و اضطراب را برانگیزد.

خرد به تزریق اطلاعات از بیرون وابسته نیست، بلکه به قدرت پذیرش درونی وابسته است، که میزان دانش حقیقی قابل کسب و سرعت دستیابی به آن دانش را تعیین می‌کند.

این دنیا صرفاً صحنه‌ای است که ما نقش‌های خود را تحت هدایت ناظم الهی ایفا می‌کنیم. ما باید صرف نظر از ماهیت نقش‌هایی که به ما محول شده است، به خوبی عمل کنیم و همیشه به یاد داشته باشیم که ذات ما سعادت ابدی است.

خردمندترین خردمندان کسی است که در پی شناخت خدا باشد و موفق‌ترین موفقان کسی است که خدا را یافته باشد.

ای محبوب الهی، باشد که جایگاه اول را در زندگی ما داشته باشی، باشد که عشق شفابخش تو قلب‌های ما را پر کند، و باشد که نور مبارک تو تاریکی نگرانی‌ها را از روح ما بزداید.

آزادی یعنی عمل کردن بر اساس وجدان، نه بر اساس فرمان‌های عادت و هوس. اطاعت از نفس و هوس‌هایش محدودیت‌هایی ایجاد می‌کند، در حالی که توجه به رهنمودهای خرد، رهایی از آن محدودیت‌ها را به ارمغان می‌آورد.

آرامش خاطر را می‌توان از طریق پرورش آگاهانه و ارادی ویژگی‌های خوب یافت، ویژگی‌هایی که وقتی به طور کامل رشد کردند، نمی‌توان آنها را از صاحبشان گرفت، مگر اینکه خودش با اراده آزاد خود از آنها دست بکشد.

بیشتر مردم با استفاده از روش‌های نادرست به دنبال خوشبختی هستند. برخی معتقدند که می‌توانند با اتخاذ رفتارهای نادرست و اعمال ناسالم که به نظر می‌رسد وعده‌های پر زرق و برق خوشبختی فراگیر و پایدار را ارائه می‌دهند، خوشبختی خود را دو برابر کنند و فریب این وعده‌های دروغین را می‌خورند، زیرا طعم خوشبختی واقعی را نمی‌توان در جهنم توهمات دروغین و اعمال نادرست چشید.

هر دقیقه ابدیت است زیرا ابدیت را می‌توان در آن دقیقه تجربه کرد. روزها، دقایق و ساعت‌ها پنجره‌هایی هستند که از طریق آنها می‌توانیم ابدیت را ببینیم. زندگی کوتاه است، اما در عین حال بی‌پایان و بی‌کران است. روح جاودانه است و در این فصل کوتاه از زندگی بشر، باید از هر پتانسیل و فرصت موجود نهایت استفاده را ببریم.

کلام روحانی مانند دانه‌هایی است که برای جوانه زدن، رشد کردن، شکوفه دادن و میوه دادن به خاک حاصلخیز نیاز دارند

رشد معنوی مستلزم خوداندیشی، تنظیم مجدد اولویت‌های زندگی، شناسایی و حذف عادات مضر و رعایت قوانین و مقررات بهداشتی در راستای تکامل درک معنوی و افزایش قدرت ذهنی است.

وقتی مرید طعم شادی الهی را بچشد، درخواهد یافت که خدا برایش از هر چیز دیگری واقعی‌تر شده است، و درخواهد یافت که لمس حضور الهی سعادتی است که هیچ لذت حسی نمی‌تواند با آن برابری کند.

خداوند تلاش می‌کند تا آگاهی معنوی انسان را بیدار کند و اراده او را از طریق زیبایی فضیلت، عظمت بردباری، شکوه خرد و شکوه سعادت معنوی در مسیر درست هدایت کند.

دیگران را غریبه نخواهم دانست زیرا احساس می‌کنم همه برادر یا خواهر من هستند. زندگی‌ام را موفق و پربار خواهم کرد تا بتوانم به دیگران در موفقیت و پیشرفت کمک کنم. با دیگران همدلی خواهم کرد و همانطور

که به خودم شفقت نشان می‌دهم، به آنها نیز شفقت نشان خواهم داد. خدا را همانطور که پیامبران و اولیا او را دوست داشتند، دوست خواهم داشت و خودخواهی را در چاه عشقم به دیگران خواهم انداخت.

فراتر از این زندگی زودگذر و زمینی که در معرض مرگ است، یک زندگی ابدی و تغییرناپذیر نهفته است. بدن از عناصر شیمیایی تشکیل شده است که فاسد و نابود می‌شوند، اما فراتر از این وجود گذرا، یک زندگی ابدی و آسمانی در حضور خدا نهفته است. بنابراین، نباید تمام توجه خود را به این بدن ناپایدار محدود کنیم و کسانی که آن را می‌خواهند باید آزمایش‌های آن را تحمل کنند و ارباب آن شوند.

امروز سعی خواهم کرد به نیازمندان کمک کنم و هر چه در توانم هست به گرسنگان بدهم.

من در پناه خداوند ایمن و مطمئن هستم و در پشت دیوارهای وجدان پاکم، با نور نیکی یکی هستم که کشتی‌های ارواح سرگردان در امواج غم و اندوه را در دریایی از سردرگمی و اضطراب هدایت می‌کند.

امروز خدا را در طنین آرامشی که در درونم می‌لرزد و تارهای قلبم را به جنبش درمی‌آورد، احساس می‌کنم.

من تمام تلاشم را خواهم کرد تا دیگران را شاد کنم، همانطور که برای شاد کردن خودم تلاش می‌کنم، و از طریق شادی معنوی‌ام به همه در خانه عشق الهی خدمت خواهم کرد و اگر بخواهم وجدانم را فریب دهم، جز از خودم نخواهم ترسید.

از باغ‌های روح

قصد رفتن به جایی را دارید و برای رسیدن سریع به آنجا عجله می‌کنید. وقتی به آنجا می‌رسید، متوجه می‌شوید که به دلیل اشتیاق، اضطراب و شاید حتی آشفتگی که احساس می‌کنید، از آنجا لذت نمی‌برید. در عوض، سعی کنید آرام‌تر، خونسردتر و متعادل‌تر باشید. اگر افکارتان به سمت نگرانی و آشفتگی متمایل شد، آنها را با قدرت سرکوب کنید تا زمانی که آرامش خود را بازیابند.

هیجان بر تعادل سیستم عصبی تأثیر منفی می‌گذارد زیرا مقدار زیادی انرژی را به برخی از قسمت‌های بدن می‌فرستد در حالی که سایر قسمت‌ها را از سهم طبیعی خود محروم می‌کند. این عدم تعادل در توزیع انرژی علت عصبی بودن است. یک بدن آرام و ریلکس، اعصاب را تسکین می‌دهد و سلامت روانی را ارتقا می‌دهد.

در هماهنگی با خدا، بینش درونی به تدریج آشکار می‌شود. باید ایمان کامل داشت که خدا به هر دعای خالصانه‌ای پاسخ می‌دهد. هر کس که به

دنبال روشن‌بینی به او روی آورد، بینشش باز و ذهن و قلبش روشن خواهد شد.

وقتی بصیرت گشوده می‌شود، به صورت احساسی تجلی می‌یابد که گویی از قلب سرچشمه می‌گیرد، احساسی از وضوح و دقت عمیق. از طریق این احساس، جوینده به یقین تزلزل‌ناپذیر و راهنمایی درست برای پیمودن راه درست دست می‌یابد و به تدریج این احساس را تشخیص داده و به آن اعتماد می‌کند.

این به معنای کنار گذاشتن کامل تفکر نیست؛ تفکر آرام و بی‌طرفانه نیز به بینش منجر می‌شود. تفکر احساسی، که ناشی از غرور و خودبزرگ‌بینی است، منجر به سوءتفاهم و نتیجه‌گیری‌های نادرست می‌شود.

شک و تردیدهای مخرب و باورهای نادرست را با تمام وجود رد کنید و قلب و روح خود را به قلمرو ایمان و توکل کامل به خدا معطوف کنید. در سکوت تفکر، آگاهی شما قادر خواهد بود بر حقیقت و درک صحیح تمرکز کند. در این تجربه، ایمان شکوفا می‌شود و شکوفا می‌شود و از طریق بینش، چیزی را تجربه خواهید کرد که هیچ چشمی ندیده، هیچ گوشی نشنیده و هیچ ذهن بشری تصور نکرده است.

هر نفس اشتیاق و تضرع من، درها و پنجره‌هایی را در روحم می‌گشاید که از طریق آنها به سوی سعادت الهی می‌روم.

همانطور که خورشید بر شلوغ‌ترین جاده‌ها می‌درخشد، من نیز پرتوهای عشق الهی را در تمام مکان‌های شلوغ فعالیت‌های روزانه‌ام خواهم دید.

پروردگارا، مرا برکت ده تا بتوانم روحم را با سپیده دم بیدار کنم و آن را به آستان مبارک تو بیاورم.

پروردگارا، به من روحی سخاوتمند عطا کن تا آنچه را که دارم با دیگران تقسیم کنم، و کمکم کن تا در دریاچه آرام ذهنم، انعکاس ماه روحم را که با نور حضور تو می درخشد، ببینم.

امروز در دریای تفکر و تعمق در مورد خدا غوطه‌ور خواهم شد تا مرواریدهای حکمت و شادی الهی را بیابم.

پروردگارا، تو را بیش از هر چیز دیگری دوست خواهم داشت، زیرا بدون تو نمی‌توانم هیچ انسان یا چیز دیگری را دوست داشته باشم.

در ژرفای کوه‌ها و آسمان‌های آرام، و در ژرفای روحم و غار سکوت، حضور خدا را حس می‌کنم و شادی مداوم او را حس می‌کنم، و از چشمه‌های پاک او که هرگز خاموش نمی‌شوند و تا ابد خشک نمی‌شوند، می‌نوشم.

ای پروردگار، تو را دوست دارم و می‌پرستم، ای که عشق تو در هر قلب مهربان و عاشقی حکمفرماست.

شخصی از معلم پاراماهانسا خواست تا راهی برای ایجاد شخصیتی جذاب و گیرا به او نشان دهد، و او گفت: هنگام تعامل با دیگران باید از نظر ذهنی حضور داشته باشید زیرا غیبت بیش از هر چیز دیگری به شخصیت فرد آسیب می‌رساند. البته، من به غیبت افراد بزرگ اشاره نمی‌کنم، که افکارشان معمولاً در مسائل عمیق غرق می‌شود.

همیشه هوشیار و آگاه باش، آنگاه به آهنربایی جذاب تبدیل خواهی شد.

هیچ‌کس دوست ندارد نادیده گرفته شود. همه ما می‌خواهیم احساساتمان مورد توجه و اهمیت قرار گیرد، و به همین ترتیب، باید احساسات دیگران را در نظر بگیریم و به آنها توجه کنیم تا به هماهنگی و تفاهم برسیم. برای انجام این کار، باید هوشیار، تیزبین و متوجه همه اطرافیان خود باشید.

مردگان قدرت توهین به دیگران را ندارند، اما کسی که به آنها توجه نمی‌کند، این کار را می‌کند.

وقتی در جمع دیگران هستید، با توجه، انرژی و علاقه با آنها تعامل کنید، اما از صحبت کردن در مورد خودتان خودداری کنید.

همه می‌خواهند درباره خودشان صحبت کنند، اما این رویکرد ضعیفی است. بگذارید دیگران اگر می‌خواهند درباره خودشان صحبت کنند؛ به حرف‌هایشان گوش دهید. بگذارید از مشکلات، دستاوردها و برداشت‌هایشان صحبت کنند، اما بگذارید مغناطیس شما به جای شما صحبت کند. نور چراغ به وضوح گویای همه چیز است؛ بگذارید ارتعاشات خاموش شما نیز با همان وضوح به جای شما صحبت کند.

خداوند در رؤیایی به من نشان داد که کسانی که در جنگ می‌میرند، خواب وحشتناکی از مرگ می‌بینند، اما به محض اینکه خوبان از بدن برمی‌خیزند، گویی از کابوسی آزاردهنده بیدار می‌شوند و از رهایی از آن خوشحالند.

تمام تجربیات زندگی ما بخشی از رویای کیهانی است. بشریت کابوس جنگ را آفرید، اما پس از اینکه قربانیان این کابوس بدن خود را ترک کردند، متوجه شدند که این یک رویای وحشتناک بوده که از آن بیدار شده‌اند و فهمیدند که نمرده‌اند. این یک حقیقت متافیزیکی عمیق است.

اگر کسی می‌دانست که دارد خواب می‌بیند، از تجربیات آزاردهنده‌ی خواب رنج نمی‌برد. اما اگر در خواب به خودشناسی برسد و کسی ضربه‌ی مهلکی به او وارد کند، آن مرگِ خواب برایش مانند یک مصیبت واقعی و

وحشتناک به نظر می‌رسد تا زمانی که از خواب بیدار شود و بفهمد که واقعی نبوده است.

این امر در مورد وضعیت پس از مرگ نیز صدق می‌کند. به محض اینکه بدن خود را ترک می‌کنیم، متوجه می‌شویم که آگاهی ما نمرده است، بلکه از بدن و قید و بندها و محدودیت‌های مادی آن آزاد شده‌ایم و در این رهایی، آزادی بزرگی نهفته است.

ما هرگز نباید مرگ را بخواهیم، بلکه باید با هماهنگی با خدا و مراقبه در مورد او، آگاهی خود را آماده کنیم تا وقتی مرگ به موقع فرا می‌رسد، بتوانیم آن را چیزی بیش از یک رویا نبینیم.

هر وقت بخواهم می‌توانم طبیعت رویایی زندگی و مرگ را ببینم بنابراین، من اهمیت زیادی به این بدن نمی‌دهم.

یک فیزیولوژی معنوی در زیر سیستم عصبی وجود دارد که به طور منحصر به فرد به انسان اجازه می‌دهد تا به بالاترین مراحل رشد آگاهی برسد.

مغز انسان که از مغز اکثر حیوانات به جز نهنگ‌ها و فیل‌ها بزرگتر است، پیچیده‌تر بوده و ظرفیت تفکر بیشتری دارد. این امر مغز انسان را به ابزاری مناسب برای انسان تبدیل می‌کند، چرا که انسان از هوشیاری پیشرفته‌تری نسبت به سایر موجودات برخوردار است. پیچیدگی‌های پیچیده و بغرنج مغز، انسان را قادر می‌سازد تا عمیق و ژرف فکر کند. بنابراین، تنها نوع بشر قادر به رسیدن به سطوح پیشرفته‌ی تشخیص و در نتیجه، شناخت خالق خود است. فرد خردمند کسی است که توانایی‌های فکری خود را در خدمت و منفعت بشریت در سطوح مادی، فکری و معنوی به کار می‌گیرد.

زمستان با جامه سرد، سفید و سوسن‌مانندش از راه رسید
آرزوهایم برای شادی‌های تابستان رنگ باخته است
به من گفته شد که گرمای قلب مهربانت را جستجو کنم
و همچنان که بهار، رقص کنان، آراسته به انواع گل‌ها، پدیدار می‌شد
معطر به عطر دشت‌ها و تپه‌ها، به من گفته شد که تو را دوست داشته باشم، خدای من
و تابستان از راه رسید، در حالی که نغمه‌های سبزش را در برگ‌های لطیف، در صدای خش‌خش سپیدارها و در صدای خش‌خش درختان کاج می‌خواند.
اصرار داشت که برایت بخوانم
حتی خاک نرم و لطیف، پاهای شتابزده‌ام را نوازش می‌کرد
و از آنها خواست که به پناهگاه ابدی تو نزدیک شوند
عطر ملایمش به من گفت که مسیرش را دنبال کنم

به معبد مقدس تو در قلب گل‌های رز و ریحان‌های در حال جنب و جوش
و پرندگان به من گفتند که مانند آنها برای تو آواز بخوانم
و نسیم مواج بر فراز جویبارها و نهرها
حباب‌های عشقم را نسبت به تو بیدار کردم، و آنها شروع به جنب و جوش بر فراز سینه‌ی بزرگت کردند
و با تارهای خمیده‌ی علف، یاد گرفتم که چگونه خم شوم
به درگاهت سجده می‌کنم، پروردگارا
و عود نیز از رایحه‌ی شگفت‌انگیز عطر تو برایم گفت
و چگونه می‌توانم قلبم را در برابر عرش بی‌کرانت، سرشار از عطر مقدس تو نگه دارم؟
و سنگ‌های کوچک، ساکت و صبور به من گفتند تا شاید تو را ببینم، حتی در کسانی که سعی می‌کنند خوشبختی مرا بدزدند.
سال‌های فراموش‌شده از من خواستند تا پیامی از عشق و محبت را که در هر دقیقه و ثانیه نهفته است، برای همنوعانم بفرستم.
و هر فکری به من می‌گفت که تو را در قلبش جستجو کنم
عشق من به من الهام بخشید تا از طریق تو هر آنچه را که وجود دارد دوست داشته باشم.
و عشقم در من زمزمه کرد: «ای خدای من، مرا با تمام قدرتی که دارم دوست بدار.»
روزی روی بستری از علف و گل دراز کشیده بودم و خواب دیدم که همه چیز در هستی زیبا و شاد است.
سرم روی علف‌های بلند، سبز و انبوهی بود که نسیمی با رایحه‌ای شیرین مرا نوازش می‌کرد.
آنگاه به لمس دست و بدنم ترغیب شدم و از عظمت خالق آن شگفت‌زده شدم. آری، شگفت‌زده شدم که من، که به واقعیت بدنم یقین دارم، روزی آن را در خاک رها خواهم کرد، بدنی که در زمان مرگ سرد، رنگ‌پریده و بی‌حرکت خواهد شد، در حالی که اکنون سرشار از زندگی به نظر می‌رسد و صدها حس، میلیون‌ها فکر و میلیاردها خیال و ادراک را در خود جای داده است.
این بدن صحنه‌ای است که فصل‌های زندگی بر آن گشوده می‌شوند، جایی که جوانه‌های لبخند شکوفا می‌شوند، و تنها پس از آن، مرگ ناگزیر فرا می‌رسد. اینجا، در میان گوشت، استخوان و خون، و پشت نقاب زیبای پوست، گرگ‌های بیماری و جانوران هوس کمین کرده‌اند. و اینجا نیز، در زیر جسم، گذرگاهی مخفی به سوی قلمرو نور نهفته است. این بدن هنگامی که

صاحبش - روح - آن را برای همیشه ترک کند، پژمرده و محو خواهد شد. و چرا که نه؟ زیرا هنگامی که صاحب روشن ضمیر منزلگاه فیزیکی از زندگی در کلبه‌ی گل‌آلود و فروریخته‌ی ماده، که با طناب‌های عصبی که نیاز به مراقبت مداوم دارند، محدود شده است، خسته می‌شود، در خانه‌ای دیگر در گوشه‌ای از زمین خدا - در قلمرو دیگری از هستی کامل - آرامش می‌یابد، جایی که عطر شادی در همه جا و بی‌وقفه نفوذ می‌کند.

روح جاودان با لبخندی جاودان نقش زندگی و مرگ را بازی می‌کند، سپس به سوی خانه ابدی خود رهسپار می‌شود.

آیا تماشاگران سینما موظفند پس از پایان نمایش برای همیشه در سینما بمانند؟ مطمئناً نه. مردم باید به خانه برگردند. به همین ترتیب، ارواح به اینجا می‌آیند تا از نمایش سینمایی زندگی لذت ببرند، سپس آنجا را ترک می‌کنند و دوباره برمی‌گردند. آنها عاشق تماشای فیلم و نمایش هستند و وقتی از نمایش‌هایی که آرزویش را داشتند خسته شدند و درس‌هایی را که خدا می‌خواهد یاد بگیرند، فرا گرفتند، یک بار برای همیشه به سرای سعادت ابدی بازمی‌گردند.

وقتی ارزش‌ها بر پایه عدالت بنا نشده باشند، شکاف‌هایی باز می‌شوند که از طریق آنها بدبختی و رنج نفوذ می‌کند. اگر ارزش‌ها بر اساس خودخواهی، درگیری مرگبار و رقابت شدید باشند، نتایج آلوده خواهند شد زیرا انگیزه‌ها ناخالص هستند و در چنین حالتی پول برکت نخواهد داشت.

انسان باید وجدان خود را از خودخواهی پاک کند و سعی نکند به قیمت از دست دادن دیگران، خود را ثروتمند کند. رضایت واقعی معنوی است، نه مادی، و سود واقعی در زندگی، داشتن گنجینه‌های خرد، دانش و عشق به خداست.

ما باید ساده زندگی کنیم و همیشه برای کمک به دیگران و بهبود شرایط آنها تا حد امکان تلاش کنیم. اما این هدف والا با خودخواهی و طمع بدون توجه به دیگران سازگار نیست.

کسانی که دنیوی هستند، نامتعادل هستند و بنابراین موفق محسوب نمی‌شوند. زندگی ساده و متعادل، هنری شگفت‌انگیز و نشانه‌ای از موفقیت است. کسانی که تنها هدفشان کسب پول است، مورد لطف خدا قرار نخواهند گرفت.

درست است که خداوند احساس گرسنگی را در ما قرار داده است تا بتوانیم کار کنیم و نیازهای بدن خود را برآورده کنیم، اما تأمین نیازهای بدن تنها هدف زندگی نیست. هدف بسیار والاتر از هرگونه ملاحظه مادی یا دنیوی است، هر چقدر هم که شگفت‌انگیز، باشکوه و خیره‌کننده به نظر برسد.

یکی از مریدان از استاد پاراماهانسا پرسید که چگونه می‌توان حضور الهی را تجربه کرد. او پاسخ داد: «هر شب، قبل از تسلیم شدن به خواب، مراقبه کنید تا زمانی که احساس کنید آگاهی شما دنیای افکار را درنوردیده و وارد بُعد دیگری شده است. با این حال، این همه ماجرا نیست. پس از معطوف کردن ذهن به درون، اشتیاق باید موج بزند و آرزوها باید مانند سیل به سوی خدا سرازیر شوند. وقتی مرید خود را کاملاً به خدا تسلیم می‌کند، ناگهان احساس می‌کند که حضور مبارک او را لمس کرده و او را شناخته است. او نوری عظیم با درخشندگی فوق‌العاده خواهد دید و ممکن است فرشتگان و ارواح خیرخواه را ببیند یا ممکن است عطری بهشتی و مست‌کننده را استشمام کند و آنگاه خواهد دانست که خدا به او پاسخ داده است و بینش او باز خواهد شد و خدا اسرار زندگی را بر او آشکار خواهد کرد یا ممکن است در حین مراقبه در آرامش عظیمی فرو رود. اگر به مراقبه ادامه دهد و خدا عشق عظیم خود را به او عطا کند، شادی الهی غیرقابل توصیفی را احساس خواهد کرد. خوشا به حال کسی که این تجربه سعادتمندانه به او عطا شده است.»

عشق الهی دروازه بهشت را می‌گشاید، که از طریق آن سالک به حضور خدا وارد می‌شود.

اگر کسی از خدای مهربان و حکیم، نان حیات جاودان را بخواهد، سنگ جهل مادی را به او نخواهد داد. اگر عابدی غذای حکمت را بجوید، خداوند مار فریب را به او نخواهد داد. اگر عابدی از خدا جوهر سعادت الهی را که همه تشنگی‌ها را سیراب می‌کند بخواهد، خداوند عقرب اضطراب و پریشانی روانی را به او نخواهد داد. اگر انسان‌های فریب‌خورده می‌دانند که چگونه به فرزندان خود هدایای نیکو بدهند، چقدر بیشتر خداوند - منبع همه خوبی‌ها و شادی‌ها - به کسانی که او را دوست دارند، دانش و روشنایی معنوی خواهد بخشید!

خداوند والاترین حکمت و بزرگترین دانش را به کسانی که آنها را می‌جویند عطا می‌کند، و خود را به جوینده‌ی جدی که هیچ جایگزینی را نمی‌پذیرد، ارزانی می‌دارد. کسی که خدا را با تمام قلب و روحش می‌جوید، خردمندترین خردمندان و عزیزترین مردم نزد خداست. و هنگامی که اشتیاق عابد شدت می‌گیرد، پاسخی نادر و محبوب از جانب خدا دریافت می‌کند و وجد و سرور بی‌نظیر عشق را که توسط کسانی که معشوق را دوست دارند تجربه می‌شود، تجربه می‌کند.

انسان خردمندی که با آگاهی معنوی و اشتیاق فزاینده الهی، نقش خود را در این رویای کیهانی ایفا می‌کند، به خدا نزدیک و عزیز است. او عشق خالص دارد و خدا را بدون هیچ انگیزه خودخواهانه و بدون هیچ پیش‌شرطی،

مانند اینکه مثلاً بگوید: «پروردگارا، من تو را پرستش می‌کنم به شرطی که به من سلامتی، پول و زندگی راحتی عطا کنی.» دوست دارد.

بین خردمند و خدا عشقی عمیق و متقابل وجود دارد که بی‌حد و مرز و بی‌پایان است. اگر کسی از خدا چیز خاصی بخواهد، خدا کاملاً آگاه است که آن شخص بیشتر به هدایای او علاقه‌مند است تا به خودش.

اشکالی ندارد که انسان برای برآورده شدن نیازهایش دعا کند، اما وقتی برای شناخت خدا و مشاهده نور چهره باشکوه او دعا می‌کند، نباید هیچ سود شخصی از آن بخواهد و نباید افکارش محدود به خود هدایا باشد، بلکه باید به خودِ بخشنده توجه کند. وقتی جوینده بتواند این کار را با اخلاص انجام دهد، خود به خود تمام هدایای دیگر را از سرچشمه سخاوت و اقیانوس سخاوت دریافت خواهد کرد.

یکی از شاگردان از استاد پاراماهانسا در مورد چگونگی رفتار در موقعیت‌های خاص و برخورد با دیگران راهنمایی خواست و او گفت:

از حقیقت پیروی کن و از آن منحرف نشو، و از گفتن هر چیزی که ممکن است به تو یا دیگران آسیب برساند، حتی اگر حقیقت باشد ، خودداری کن، مادامی که از روح حقیقت منحرف نشوی. در عین حال، نباید به افراط گرایید و برای جلوگیری از بیان حقایق دردناک به دروغ متوسل شد.

با خودت و دیگران صادق باش، بدون اینکه به چیزهای غیرضروری فکر کنی. حقیقت را بگو و از گفتن چیزهایی که به کسی آسیب می‌رساند یا به او آسیب می‌رساند، خودداری کن. به نام صداقت و شفافیت، تمام اسرار خود را فاش نکن، زیرا اگر نقاط ضعف خود را آشکار کنی، هر زمان که بخواهند سعی می‌کنند به تو آسیب بزنند یا مسخره‌ات کنند. چرا به آنها سلاحی بدهی که بتوانند علیه تو استفاده کنند؟

طوری صحبت و عمل کنید که برای خودتان و دیگران شادی و آرامش به ارمغان بیاورد

لازم است بصیرت معنوی را پرورش دهیم تا تفاوت بین حقیقتی که خیر به همراه دارد و بازگو کردن حقایق بدون در نظر گرفتن عواقبی که ممکن است از آنها حاصل شود را بدانیم، زیرا چیزها بر اساس پایانشان قضاوت می‌شوند. گفتن هر آنچه که می‌دانید توصیه نمی‌شود، و همچنین طفره رفتن و پنهان‌کاری در مورد مسائلی که دیگران باید به خاطر خیر خودشان بدانند نیز توصیه نمی‌شود.

وقتی قوه تشخیص کامل ندارید، بهتر است در گفتار خود محتاط باشید تا زمانی که درک مستقیمی از حقیقت با نتایج منصفانه برای همه داشته باشید.

به خدا فکر کن و از او کمک و راهنمایی بخواه، آنگاه بینش تو باز خواهد شد تا چیزها را به روشنی ببینی و آنگاه بتوانی بهتر تشخیص دهی.

شارژ کردن سلول‌های بدن با نیروی جوانی

انرژی کیهانی به طور مداوم و بدون وقفه در بدن جریان دارد، اما اکثر مردم از این نشاط فراوان بی‌اطلاع هستند. کسانی که آن را احساس می‌کنند، موجی از انرژی را در سلول‌های خود تجربه می‌کنند و جریانی طراوت‌بخش به آنها قدرت تازه‌ای می‌بخشد.

تمام طبیعت در برابر پروردگار کیهان سر تعظیم فرود می‌آورد و قدرت او در بشریت جاری است. مشکل در عدم ایجاد ارتباط قوی بین بشریت و منبع تمام قدرت‌ها نهفته است. ما مستقیماً با قدرت الهی زندگی می‌کنیم و تمام قدرت‌های دیگر بدون قدرت پایدار خداوند بی‌فایده هستند.

غذا، اکسیژن و نور خورشید - این عناصر می‌توانند تا حدودی سلامت ما را تأمین کنند، اما باید بدانیم که چگونه سلامت کامل را از منبع بی‌نهایت به دست آوریم. منابع مادی مانند باتری‌های کوچکی هستند که در نهایت شارژشان تمام می‌شود، در حالی که منبع بی‌نهایت یک مولد قدرتمند است که قدرتش هرگز کاهش نمی‌یابد و به طور مداوم به روح نشاط، شادی و قدرت می‌بخشد. بنابراین، بسیار مهم است که تا حد امکان به منبع بی‌نهایت تکیه کنیم.

کسی که آرزو دارد باید راه صحیح بهره‌مندی از آن منبع حیاتی را مستقیماً از منبع آن بیاموزد و باید درک کند که اندیشه، واقعیت است، زیرا همه پدیده‌های طبیعی تجسمی از اندیشه الهی هستند، زیرا خداوند قبل از آفرینش این زمین، در مورد آن اندیشیده است.

بسیاری معتقدند که فکر محصول بدن است، اما شکل‌گیری بسیار دقیق بدن و هماهنگی شگفت‌انگیز بین اجزا و اندام‌های آن، به وضوح نشان می‌دهد که بدن مخلوق یک ذهن کیهانی فوق‌العاده والا است.

ذهن عنصر اصلی کنترل بدن است و برای فرد بسیار مهم است که از القائات ذهنی ناشی از کمبودهای انسانی مانند بیماری، ضعف، پیری و ناامیدی اجتناب کند و به خود اطمینان دهد که فعالیتی خستگی‌ناپذیر در او جریان دارد و این فعالیت با هوش همراه است و قادر است سلول‌های بدن را با سلامتی و نشاط جوانی شارژ کند.

فکر، مغز، احساسات و حواس هر سلول زنده است؛ این قدرت را دارد که بدن را فعال و هوشیار یا بی‌حال و تنبل نگه دارد. فکر، ارباب است و سلول‌های بدن، مطیع آن هستند و از اوامر و نواهی ارباب اعظم خود پیروی می‌کنند: فکر.

ما به کیفیت غذایی که روزانه می‌خوریم توجه زیادی می‌کنیم، و به همین ترتیب باید به کیفیت غذای فکری و روانی که هر روز برای ذهن خود فراهم می‌کنیم نیز توجه کنیم.

دانشمند متافیزیک می‌گوید که بدن یک موج الکترومغناطیسی نیست، بلکه موجی از آگاهی است که در دریای آگاهی الهی شناور است.

هر روز باید از طریق مراقبه، تفکر صحیح و کار مثبت و پربار که برای بدن، ذهن و روح مفید است، قدرت جسمی خود را تقویت کنیم، قدرت ذهنی خود را افزایش دهیم و خود واقعی‌مان را بشناسیم.

خداوند در طول این سال‌های طولانی زندگی‌ام، شادی را به من ارزانی داشته است. چه مردم لبخند رضایت را بر چهره‌ام ببینند و چه نبینند، شادی الهی همیشه با من است و هرگز مرا ترک نمی‌کند. رودخانه بزرگ سعادت پیوسته در زیر شن‌های آگاهی‌ام جاری است و همچون چشمه‌های پربرکتی فوران می‌کند که باغ‌های زندگی‌ام را آبیاری می‌کنند.

نه آشوب‌های ناگهانی زندگی می‌تواند آرامش مرا بر هم زند و نه شبح مرگ می‌تواند شادی معنوی را که احساس می‌کنم از من بگیرد.

دائمی و تغییرناپذیر کردن آن حالت دشوار بود، اما ثمرات روحی که اکنون از آن لذت می‌برم و با دیگران به اشتراک می‌گذارم، ارزش تمام تلاشی را که صرف آن کردم، داشت.

من با هدایت روح الهی فکر و عمل می‌کنم. پول هرگز هدف من در زندگی نبوده است، بلکه خدمت به برادران و خواهرانم در بشریت بوده است. بنابراین، خداوند درهای خیر بسیاری را برای من گشوده است تا بتوانم خودم را حفظ کنم و مأموریتم را انجام دهم. و هر زمان که به کمک نیاز داشته باشم، خداوند فوراً آن را فراهم می‌کند.

تنها آرزوی من خدمت به شماست و به همین دلیل است که اینجا هستم

قدرت خدا در زندگی شما نیز در حال کار است. وقتی ایمانتان تقویت شود و متوجه شوید که ثروت واقعی نه از موفقیت مادی، بلکه از جانب قادر متعال حاصل می‌شود، خودتان این حقیقت را تجربه خواهید کرد.

اگرچه زندگی غیرقابل پیش‌بینی، دمدمی مزاج و مرموز به نظر می‌رسد، مملو از شک و تردیدها و انواع مشکلات و آشفتگی‌ها، ما تحت حمایت مداوم خداوند هستیم. ما نباید در مسائل اغراق کنیم یا در مواجهه با وقایع خونسردی خود را از دست بدهیم، زیرا اگر اجازه دهیم وحشت بر ما غلبه کند، به شر قدرت می‌دهیم و ریشه‌های آن را عمیق‌تر می‌کنیم، که در خاک ترس و اضطراب رشد و نمو می‌کنند.

نباید انتظار داشته باشیم که در سختی‌های زندگی، شادی و آرامش پایدار پیدا کنیم؛ بلکه باید آنها را در درون خود جستجو و کشف کنیم. سپس، هر تجربه‌ای را که از سر بگذرانیم، با آنها همانطور برخورد خواهیم کرد که تجربیات شخص دیگری را در یک فیلم تماشا می‌کنیم، چه خوشایند باشد چه دردناک.

اگر به ذهن خود اجازه دهد، می‌تواند تمام تجربیات خود را به آزمایش‌های دردناک و ناخوشایند تبدیل کند. ممکن است از سلامتی خوبی برخوردار باشند، اما ارزش آن را درک نکنند. اما اگر بیمار شوند، فروتن می‌شوند و قدر نعمت تندرستی را می‌دانند. ما باید لطف خدا را بشناسیم و از او به خاطر نعمت‌هایی که به ما ارزانی داشته است، سپاسگزار باشیم، بدون اینکه منتظر شرایط نامساعد باشیم تا ما را سپاسگزار و سپاسگزار لطف او کند.

زندگی باید ترکیبی از تفکر و عمل باشد. وقتی فردی تعادل روانی خود را از دست می‌دهد، در برابر هجوم نگرانی‌ها، ابرهای غم و اندوه و دردهای شدید آسیب‌پذیر می‌شود و اگر سعی کند قوانین سلامت، رفاه و خرد را نقض کند، ناگزیر از بیماری، فقر و جهل رنج خواهد برد.

ما باید نیت‌هایمان را خالص، انگیزه‌هایمان را پاک نگه داریم و به گونه‌ای عمل کنیم که آرامش خاطر داشته باشیم و اجازه ندهیم شرایط زندگی آرامش ما را به هم بزنند و شادی ما را از بین ببرد.

همچنین عقل خود را تقویت کنیم و بار ضعف فکری و اخلاقی به ارث رسیده از سال‌ها و نسل‌ها را کنار بگذاریم. این ناخالصی‌ها باید در آتش عزم و اراده‌ی دوباره و عمل سازنده سوزانده شوند. با این رویکرد سازنده، فرد واقعاً متعهد می‌تواند به افق‌های رهایی و آزادی دست یابد.

قوانین ابدی شادی

گفته می‌شود که در دوران طلایی یکی از حاکمان صالح هند، هیچ حادثه، مرگ زودرس یا بلایای طبیعی رخ نداد که صلح و هماهنگی کامل پادشاهی او را مختل کند.

وقتی اعضای خانواده با صداقت بیشتری زندگی کنند، هر خانه‌ای هماهنگی، سلامت و محبت بیشتری را تجربه خواهد کرد. اما وقتی اعضای خانواده با خودخواهی زشت با یکدیگر رفتار کنند، خانه خود به خود پر از اختلاف و نفرت خواهد شد. این امر در مورد ملت‌ها نیز صدق می‌کند. وقتی مردم با صداقت و درستکاری زندگی کنند، شاهد پادشاهی خدا بر روی زمین خواهند بود.

وقت تنگ است امروز اینجاییم، فردا خواهیم رفت جستجوی خدا بالاترین امتیاز بشریت است باید از آزادی که خدا در این زندگی به ما داده

است نهایت استفاده را ببریم و از آن عاقلانه استفاده کنیم تا بتوانیم شخصاً حقایق معنوی ابدی را تجربه کنیم.

گناه هر چیزی است که باعث درد و رنج برای فرد می‌شود. فضیلت چیزی است که او را برای همیشه خوشحال می‌کند. اگر فردی در افکار خود هماهنگی معنوی و در درون خود آرامش نداشته باشد، خانه جدید، ماشین جدید یا هر چیز جدید دیگری نمی‌تواند شادی و آرامش را برای روح او به ارمغان بیاورد؛ بلکه عذاب درونی او و حتی با به دست آوردن آن چیزهای جدید و موارد دیگر نیز باقی خواهد ماند.

خوشبختی واقعی در توانایی مبارزه با شرایط و مقاومت در برابر همه آزمایش‌های خارجی نهفته است. این خوشبختی زمانی حاصل می‌شود که بتوانید درد طاقت‌فرسا و سختی‌های سخت ناشی از تعصب و تلاش‌های بدخواهانه دیگران برای آسیب رساندن و به دام انداختن خود را تحمل کنید و با عشق و بخشش به تخلفات آنها پاسخ دهید. وقتی بتوانید علیرغم نیش‌های دردناک شرایط خارجی، آرامش خاطر خود را حفظ کنید، آنگاه طعم خوشبختی را خواهید چشید.

کتاب مقدس بیان می‌کند که کسانی که فرامین الهی را نادیده می‌گیرند و از هوس‌ها و هوی و هوس‌های احمقانه خود پیروی می‌کنند، به سعادت نخواهند رسید و به هدف نهایی خود نخواهند رسید. آنها از جویندگان حقیقت می‌خواهند که کتاب مقدس را نور هدایت خود قرار دهند و در تعیین آنچه باید انجام دهند و از چه چیزی باید اجتناب کنند، قضاوت کنند و امور را تشخیص دهند و طبق حکمت عمل کنند.

کسانی که اعتماد به نفس دارند، کسانی هستند که با صداقت عمل می‌کنند. خوشبختی فقط از افکار پاک و اعمال درست ناشی می‌شود. اگر اکنون خوشحال هستید، در آینده، چه در اینجا و چه در دنیای دیگر، خوشحال خواهید بود.

ما باید با چیدن میوه‌های خرد، تا زمانی که خورشید فرصت‌های موجود می‌درخشد، محصول خوش‌شانسی را جمع‌آوری کنیم. به عبارت دیگر، باید قبل از اینکه خیلی دیر شود، فرصت‌ها را غنیمت بشماریم.

(فرصت را غنیمت بشمار، زیرا اگر فرصت را غنیمت نشماری، پشیمانی به بار می‌آورد.)

خداوند قوانین معنوی به نام احکام به ما داده است، اما این احکام هر روز و همه جا نادیده گرفته و نقض می‌شوند. مگر اینکه مردم معنای معنوی آنها را درک کنند، همیشه از آنها شکایت می‌کنند و از آنها روی برمی‌گردانند. این احکام، قوانین رفتاری جاودانه‌ای هستند که توسط همه ادیان ابراهیمی تأیید شده‌اند. با این حال، متون اغلب در توضیح جنبه‌های روانشناختی این

احکام و مزایای مرتبط با پیروی از آنها کوتاهی می‌کنند. مردم این احکام را در عبادتگاه‌ها می‌پذیرند اما در خارج از آنها از آنها پیروی نمی‌کنند و این را با این ادعا توجیه می‌کنند که این قوانین غیرعملی، غیرمنطقی و نامتناسب با زمان هستند. با این حال، نقض این احکام ریشه اصلی همه بدبختی‌ها در جهان است.

اما فایده‌ی آن احکام چیست و مزایای آنها در کجاست؟

کتاب‌های مقدس به انسان توصیه می‌کنند که در خدا تأمل کند، ذهن خود را در او غرق کند، همه امور را به او واگذار کند و او را با عبادت خالصانه، بدون ریا و بدون تظاهر بپرستد.

شناخت خدا باید هدف نهایی زندگی باشد. وظایف دنیوی بدون قدرتی که خدا به بشر عطا کرده است، قابل انجام نیستند. انجام وظایف عادی در حالی که خدا را فراموش کرده‌ایم، اشتباه و گناه است.

گناه به معنای جهل است: عمل کردن به شیوه‌ای که خلاف خیر و صلاح انسان است.

چرا مردم احساس غم و پشیمانی می‌کنند؟ زیرا آنها به درستی عمل نکرده‌اند، زیرا خدا در قلب آنها جایگاه اول را نداشته است.

هیچ چیز در زندگی یک فرد نباید مهم‌تر از خدا در نظر گرفته شود. اگر فردی واقعاً به خدا اهمیت دهد و وظیفه معنوی خود را نسبت به او انجام دهد، شرایط او از هر نظر بهبود می‌یابد و با وجود همه شرایط پیرامون، احساس امنیت و آرامش خواهد کرد.

به محض اینکه شخصی شروع به پرستش دارایی، پول، شهرت یا هر چیز دیگری غیر از خدا می‌کند، ناراحتی نصیبش می‌شود. کسانی که تمام توجه خود را بر این چیزها متمرکز می‌کنند، در واقع آنها را می‌پرستند و بنابراین به خدا نزدیک‌تر نمی‌شوند، بلکه از او دور می‌شوند. اما کسانی که در مورد خدا تأمل می‌کنند، در مورد او مراقبه می‌کنند و در قلب خود با او ارتباط برقرار می‌کنند، به او نزدیک می‌شوند و در ارتباط خاموش خود با او، شادی درونی را تجربه می‌کنند.

تنها خداوند قادر است رویاها و امیدهای انسان را برای خوشبختی پایدار برآورده کند، بنابراین نباید اجازه داد هیچ چیز جای خدا را در قلب بگیرد.

نمادهای مقدسی وجود دارند که می‌توانند به سالک کمک کنند تا خدا را به یاد آورد و به او نزدیک‌تر شود، با این حال، اگر شخصی شروع به پرستش این نمادها کند، ضرر آنها بیش از سودشان خواهد بود. پرستش باید فقط متوجه خدا باشد، زیرا هیچ چیز دیگری شایسته پرستش نیست.

ماهیت عبادت آیینی هرچه که باشد، تا زمانی که عبادت‌کننده آن را با آگاهی معنوی و اشتیاق به سوی او انجام دهد، مورد قبول خداوند است. با این حال، بسیاری از مردم جوهره عبادت را درک نمی‌کنند و افکار و قلب‌هایشان از خدا به سوی مناسک منحرف می‌شود و در نتیجه از عبادت خود بهره زیادی نمی‌برند.

عبادت‌کنندگان حقیقی اجازه نمی‌دهند که آگاهی‌شان به هیچ تصویر یا شکلی محدود شود، بلکه با عمیق‌ترین عشق و توجه کامل بر روح الهی که در پس همه تصاویر و اشکال قرار دارد، تمرکز می‌کنند.

خدا مطلق و نامتناهی است و هیچ تصویر یا مجسمه‌ای نمی‌تواند او را در خود جای دهد

می‌توان گفت که خداوند در هر کسی که او را صادقانه دوست دارد و با او هماهنگ است، خود را آشکار می‌کند، زیرا او در همه جا حضور دارد و بنابراین در همه حضور دارد. با این حال، همه افراد توانایی تجلی حضور الهی را ندارند. خورشید به طور مساوی بر زغال سنگ و الماس می‌تابد، اما الماس نور خورشید را دریافت و منعکس می‌کند، در حالی که زغال سنگ نمی‌تواند. به طور مشابه، همه مردم در نور خدا غرق هستند، اما تنها تعداد کمی قادر به دریافت آن نور و انعکاس آن در افکار و اعمال خود هستند. برای انجام این کار، آنها باید خود را از طریق مراقبه و با پیروی از آموزه‌ها و احکام الهی پاک کنند.

وقتی نام خدا را بر زبان می‌آوریم، باید عمیقاً و صادقانه از آنچه می‌گوییم آگاه باشیم. اگر می‌توانستید افکار مردم را هنگام دعا ببینید، متوجه می‌شدید که اکثر آنها به همه چیز جز خدا فکر می‌کنند، حتی اگر نام او را بر زبان بیاورند! چنین دعایی بی‌ثمر و بی‌ارزش است.

وقتی دعا می‌کنیم، باید تمام ذهنمان را روی خدا متمرکز کنیم، نه اینکه فقط نام مبارک او را تکرار کنیم و اجازه دهیم افکارمان پراکنده شوند. یکی از عمه‌هایم عادت داشت دعاهایش را با تسبیح بخواند، که به ندرت از دستش خارج می‌شد. اما یک روز به من اعتراف کرد که با وجود چهل سال تمرین این عادت دعا، خدا به دعاهایش پاسخ نداده است. جای تعجب نیست! «دعاهای» او چیزی بیش از یک عادت عصبی نبود.

وقتی دعا می‌کنیم، نباید به جز خدا به چیزی فکر کنیم. باید تلاش کنیم که در عبادت خود خالص و در دعاهایمان متعبد باشیم. استفاده از تسبیح و ذکر مداوم نام خدا زمانی کاملاً قابل قبول است که این عمل از قلب سرچشمه گرفته و با خلوص نیت و ذهن متمرکز پشتیبانی شود. با این حال، این عمل می‌تواند به مرور زمان خودکار شود.

ما باید نام خدا را در قلب‌هایمان، بر تسبیح اشتیاق و عشق الهی زمزمه کنیم؛ این عبادت واقعی است که قلب خدا را لمس می‌کند. بر زبان آوردن نام خدا با سردی و ذهنی سرگردان، کفر و بی‌احترامی است. هنگام دعا، قلب و ذهن باید سرشار از عشق خدا باشد. تمرین تمرکز ذهنی از طریق تمرینات عالی یوگا به ما کمک می‌کند تا به خدا، منبع والای جلال و شکوه، نزدیک‌تر شویم و همچنین به ما کمک می‌کند تا با او تأمل و ارتباط برقرار کنیم.

ضروری است که (در صورت امکان) یک روز در هفته را به خلوتگاه معنوی اختصاص دهید تا در مورد خدا تأمل کنید و آرامش، صلح و آرامش درونی را تجربه کنید. زمانی که به این روش صرف می‌شود، مرهمی آرامش‌بخش برای مشکلات و اضطراب‌هایی خواهد بود که در طول بقیه هفته با آنها مواجه می‌شوید.

هر کسی نیاز دارد که هر هفته یک روز را در خلوت یا «اعتقاد معنوی» بگذراند تا زخم‌ها و دردهای عاطفی‌اش را التیام بخشد. وقتی آن روز، روزی سرشار از آرامش، شادی و رضایت شود، هفته به هفته مشتاقانه منتظرش خواهید بود.

تنهایی بهای بزرگی است. از نتایج شگفت‌انگیزی که از طریق این خلوتگاه معنوی و ارتباط با روح و خدا برای ذهن، بدن و روحتان حاصل می‌شود، شگفت‌زده خواهید شد. اگر آرزوی خوشبختی واقعی را دارید، باید صبح زود پس از بیدار شدن و همچنین قبل از خواب شبانه، خود را در اقیانوس آرامش الهی غوطه‌ور کنید.

فرزانگان هند نه تنها یک روز انزوا را توصیه می‌کنند، بلکه بر لزوم مراقبه آرام در چهار زمان خاص در هر روز تأکید دارند. در سپیده دم، قبل از بیدار شدن و دیدن کسی، باید از آرامش و حس آرامش لذت برد. در ظهر، باید قبل از ناهار ذهن را آرام کرد و دوباره قبل از شام از یک دوره آرامش لذت برد. در نهایت، قبل از رفتن به رختخواب در شب، باید یک بار دیگر وارد حالت آرامش شد.

کسانی که در خلوت و در طول این چهار دوره روزانه، با پشتکار سکوت را رعایت می‌کنند، قطعاً با خدا احساس هماهنگی خواهند کرد. کسانی که نمی‌توانند همه این دوره‌ها را رعایت کنند، باید حداقل ساعات صبح و عصر را به آن اختصاص دهند. با انجام این کار، زندگی آنها به سمت بهتر شدن تغییر خواهد کرد و شادی را تجربه خواهند کرد. تجربه بهترین گواه است.

اگر بدون واریز وجه کافی برای پوشش حساب بانکی خود، به نوشتن و امضای چک ادامه دهید، پولتان تمام خواهد شد. همین امر در مورد زندگی

شما نیز صدق می‌کند. بدون واریز منظم آرامش به حساب زندگی‌تان، انرژی‌تان تحلیل می‌رود، آرامشتان از بین می‌رود و شادی‌تان تبخیر می‌شود. خلاصه اینکه، در نهایت دچار ورشکستگی عاطفی، ذهنی، جسمی و معنوی خواهید شد. اما مراقبه عمیق روزانه در مورد خدا، کمبودهای روح شما را جبران می‌کند.

سالک پارسا روزانه مراقبه می‌کند، با تمام عشق و اشتیاقی که در قلبش دارد با خدا ارتباط برقرار می‌کند و از او التماس می‌کند که خود را به او نشان دهد. اگر عاشق خدا هستید و مشتاق تجربه حضور او هستید، باید ذهن و بدن خود را در آرامش او غوطه‌ور کنید، و زندگی به شما لبخند خواهد زد و امور شما از بسیاری جهات بهبود خواهد یافت. یک فرد آرام به ندرت اشتباه می‌کند و در جایی که هزاران نفر شکست می‌خورند، موفق می‌شود.

کسانی که به خدا فکر نمی‌کنند یا به او اهمیت نمی‌دهند، افسرده و بدبخت می‌شوند. آنها تحریک‌پذیر می‌شوند و به ماشین‌های متحرک تبدیل می‌شوند.

خورشید خرد و آرامش در آسمان آرامش طلوع خواهد کرد و وجود شما را با پرتوهای شفابخش خود فرا خواهد گرفت، مادامی که تلاش معنوی کنید و در قلب خود جایگاه اول را به خدا بدهید.

روز تفکر همچنین باید روز استراحت ذهنی و جسمی و پرورش آرامش درونی باشد. هر فعالیتی که منجر به خرد و آرامش شود، در آن روز فعالیتی مبارک است.

در مورد احترام به والدین، کتاب‌های مقدس به نیکی به آنها توصیه کرده‌اند: «به پدر و مادرت احترام بگذار» و «به والدینت نیکی کن».

پدران و مادران انسانی باید به عنوان نمایندگان خداوند که به آنها موهبت آفرینش نوع بشر را عطا کرده است، مورد احترام قرار گیرند. مادر مظهر عشق خالص خداوند است، زیرا یک مادر مهربان جایی را می‌بخشد که هیچ کس دیگری نمی‌بخشد. پدر مظهر خرد و حمایت خداوند از فرزندانش است.

انسان نباید پدر و مادر خود را جدا از خدا دوست داشته باشد، بلکه به عنوان ابراز آن عشق ، محافظ و خردمند، روح والای الهی به پدر و مادر تبدیل می‌شود تا به فرزند کمک کند، بنابراین باید در والدین مورد احترام قرار گیرد.

کتاب مقدس همچنین به ما توصیه می‌کند که از کشتن به خاطر کشتن خودداری کنیم، زیرا در این صورت فرد قاتل می‌شود. انسان نباید در لحظه‌ای از احساسات شدید، جان دیگری را بگیرد. با این حال، اگر عزیزانش در معرض تهدید قرار گیرند، باید برای محافظت از کسانی که

خداوند به او سپرده است، بجنگد، زیرا دفاع از خانواده و کشور یک وظیفه مقدس است.

در مورد ممنوعیت زنا، هدف ایده‌آل از پیوند جنسی باید تولید مثل فرزندانی باشد که به تصویر خدا آفریده شده‌اند و ابراز عشق خالص همسرانی که خدا را در یکدیگر می‌بینند. کسانی که صرفاً در سطح فیزیکی زندگی می‌کنند، بدون هیچ توجهی به عشق واقعی یا هدف والاتری که میل جنسی برای آن آفریده شده است، طبق این فرمان مرتکب زنا می‌شوند. در این مورد، آنها هیچ تفاوتی با حیواناتی ندارند که غرایز جنسی خود را ارضا می‌کنند و سپس به راه خود می‌روند.

خداوند این انگیزه خلاقانه را در مردان و زنان برای تولید مثل و ابراز عشق واقعی متقابل در زندگی زناشویی ایجاد کرده است و نباید از آن سوءاستفاده شود، بلکه باید به یک فعالیت و دانش مقدس تبدیل شود.

اگر بتوانید نیروی جنسی را در وجود خود کنترل و توزیع کنید، قادر خواهید بود توانایی‌های ذهنی بزرگی را برای نوشتن، نقاشی یا آشکار کردن استعدادهای نهفته به روش‌های بی‌شمار دیگری پرورش دهید.

و هنگامی که سرانجام قادر به کنترل و تحول معنوی فعالیت خلاق شوید، آرامش عظیم، عشق عظیم و شادی معنوی فزاینده‌ای را تجربه خواهید کرد.

قدیسان و رهبران معنوی که فعالیت جنسی خود را از نظر معنوی متحول کرده‌اند، غول‌هایی هستند که قادر به انجام شاهکارهای شگفت‌انگیز و حیرت‌انگیز در جهان و در جستجوی باطنی حقیقت می‌باشند.

بنابراین، بالاترین کاربرد غریزه جنسی، ارتقای قدرت آن است، یعنی هدایت انرژی آن به سمت هدفی والاتر برای تجلی خرد، ایده‌های والا و آرمان‌های معنوی. نباید از افکار جنسی لذت برد یا به آنچه ممنوع است تمایل داشت. وقتی این نوع خویشتن‌داری حاصل شود، فرد دیدگاه درستی نسبت به رابطه جنسی و هدف والاتر آن خواهد داشت.

اسارت در امور جنسی به معنای از دست دادن سلامت، خویشتن‌داری و آرامش فکری و خلاصه تمام عناصر سعادت مورد نیاز انسان است.

کتاب‌های مقدس همچنین ما را به دزدی نکردن ترغیب می‌کنند. اگر گروهی متشکل از هزار نفر از یکدیگر دزدی کنند، هر کدام ۹۹۹ دشمن خواهند داشت. بنابراین، نباید به حقوق دیگران تجاوز کرد و سرزمین، صلح، عشق، عزت یا هیچ یک از دارایی‌های مادی یا معنوی آنها را تصاحب کرد. اگر تمایلی به گرفتن چیزی که مال شما نیست، ندارید، آنچه نیاز دارید یا آرزویش را دارید به سراغ شما خواهد آمد. دزدی ابتدا در ذهن سرچشمه می‌گیرد، زمانی که فرد شروع به حسادت به دیگران می‌کند. بذر آرزوهای

بدخواهانه باید از ذهن ریشه کن شود. نوع‌دوستی معنوی راه است. سپس، فرد به طور طبیعی فراوانی را جذب می‌کند و نعمت‌ها از منابعی که می‌شناسد و منابعی که نمی‌شناسد به سمت او جاری می‌شود. این یک قانون الهی مصون از خطا است. در مورد دزدان و افراد خودخواه، آنها زندگی خود را صرف تعقیب دارایی‌های مادی می‌کنند و چشمانشان همیشه به آنچه دیگران دارند است، حتی اگر خزانه‌های خودشان سرشار از طلا باشد.

تا خودخواهی مادی کنار گذاشته نشود، جهان نمی‌تواند شادی را تجربه کند

شادی تنها از طریق همکاری معنوی حاصل می‌شود. این شادی زمانی حاصل می‌شود که فرد نیازهای دیگران را مانند نیازهای خود احساس کند و همانطور که برای خود تلاش می‌کند، برای دیگران نیز تلاش کند.

یکی دیگر از دستورات مهم، پرهیز از شهادت دروغ است. آسیب رساندن به دیگران با تحریف حقیقت، راه دیگری برای تضعیف هماهنگی اجتماعی است. اگر کسی می‌خواهد با او خوب رفتار شود، باید با دیگران نیز به همین ترتیب رفتار کند.

حقیقت همیشه باید گفته شود، اما باید بین بیان حقیقت و صرفاً بیان حقایق تمایز قائل شد. نسبت دادن کسی به عنوان لنگ یا کور، مضر و بی‌فایده است؛ باید به احساسات دیگران توجه داشت و از شرمسار کردن آنها خودداری کرد. به همین ترتیب، آشکار کردن حقیقتی که می‌تواند کسی را بدون هدف والا خیانت کند نیز اشتباه است. از سوی دیگر، نباید برای اجتناب از گفتن حقیقت دروغ گفت؛ بلکه می‌توان در موقعیت‌های خاص سکوت کرد تا از شرمسار کردن یا آسیب رساندن به دیگران جلوگیری کرد.

باید از حسادت، بیماری مخربی که آرامش روح را می‌خورَد، برحذر بود. هر چه انسان بیشتر به آنچه متعلق به دیگران است طمع بورزد، ناراحتی و رنج او بیشتر می‌شود. فرد حسود زندگی پرآشوبی را سپری می‌کند و هرگز طعم آرامش را نمی‌چشد. برای آنها بسیار بهتر است که به خود احترام بگذارند، به خود تکیه کنند و به دنبال غنای معنوی درونی باشند.

کرامت و ارزش ذاتی یک فرد بسیار والاتر از هر چیزی است که ممکن است آرزو یا آرزوی داشتن آن را داشته باشد. خدا در هر انسانی به گونه‌ای آشکار است که در هیچ انسان دیگری آشکار نیست. چهره آنها با چهره هیچ انسان دیگری متفاوت است و روح آنها با روح هیچ انسان دیگری متفاوت است، زیرا در درون آنها بزرگترین گنج تمام آفرینش نهفته است - و آن بزرگترین گنج خداست.

ما اسیر گذشته نیستیم

وقتی کسی ایمان درست داشته باشد و بر اساس آن عمل کند، از کسانی که ایمان ندارند و وظایف خود را در نبرد زندگی انجام نمی‌دهند، شادتر است.

ایمان سالم و عمل صالح (که با انگیزه‌های والا و نیات نیک پشتیبانی می‌شوند) همیشه در هر کجا که شادی وجود داشته باشد، حضور دارند و هر جا که شادی غایب باشد، از بین می‌روند. از این رو، می‌توانیم نتیجه بگیریم که آنها دو شرط اساسی برای شادی هستند که بدون آنها نمی‌توان به آن دست یافت. کسانی که خواهان شادی هستند، فقط باید این دو عنصر اساسی را داشته باشند که سنگ بنا و ستون آن هستند.

انسان‌ها نمی‌توانند اجزای بی‌نهایت جهان را - به دلخواه - کنترل کنند، و همچنین نمی‌توانند آنها را تغییر دهند یا پاک کنند. این اجزا به طرز پیچیده‌ای با تار و پود زندگی انسان در هم تنیده شده‌اند و انسان‌ها نمی‌توانند جدا از آنها عمل کنند. با این حال، آنها می‌توانند ذهن خود را برای سازگاری با این اجزا کنترل کنند.

بهش آسیبی نرسونه

اجداد ما از ما شادتر بودند، نه به این دلیل که از چیزهای دنیوی و لذت‌های بیشتری نسبت به ما برخوردار بودند، یا به این دلیل که کمتر در معرض مشکلات زندگی بودند، بلکه به این دلیل که از تعادل روانی برخوردار بودند که به آنها آسایش، آرامش، رضایت و به طور خلاصه شادی می‌داد.

آنها برای شادی خود به شرایط بیرونی وابسته نبودند و تسلیم شرایط بیرونی که شادی را از آنها می‌گرفت، نیز نشدند. احساس راحتی، آرامش، شادی و رضایت آنها طبیعی، عادی، سالم و پایدار بود. ما نیز اگر می‌خواهیم شادی داشته باشیم، باید این احساسات را در خود پرورش دهیم. و چه کسی در میان ما این کار را نمی‌کند؟

سرنوشت نتیجه‌ی اعمال اراده‌ی آزاد یا آزادی انتخاب در گذشته است. ما از طریق اعمال اراده‌ی آزاد گذشته، سرنوشت و تقدیر را برای خود به ارمغان آورده‌ایم و همچنان به ارمغان می‌آوریم. با این حال، ما نه به گذشته وابسته‌ایم و نه برای همیشه در قید و بند عواقب اعمال خود هستیم. اگر بخواهیم و برای اصلاح مسیر خود و بهبود کیفیت برداشت خود تلاش کنیم، می‌توانیم آنچه را که کاشته‌ایم باطل کنیم و آنچه را که نوشته‌ایم پاک کنیم. اگر بذر اعمالی را که عواقب دردناکی دارند ریشه‌کن کنیم و به جای آنها بذرهایی را بکاریم که با طبیعت روح سازگارتر باشند، مطمئناً میوه‌های خوشبختی را از آن بذرهای خوب کاشته شده در خاک روح درو خواهیم کرد.
اگر می‌خواهیم به خوشبختی بیشتری دست یابیم یا رنج و درد را کاهش دهیم، باید اکنون، همین حالا و نه فردا، اراده‌ی آزاد را به کار گیریم.

بنابراین، شرایط سعادت در درون انسان نهفته است و تنها کاری که او باید انجام دهد این است که با آن معادله‌ای که خطا نمی‌کند، به طور جدی برخورد کند و اگر بهترین ارزیابی و برخورد را با آن داشته باشد، نتایج به نفع او خواهد بود. اما کسی که اراده قوی دارد، با خدا هماهنگ است.

انرژی ذهنی متمرکز

وقتی نور خورشید را با متمرکز کردن یک عدسی بزرگنمایی روی یک نقطه کوچک متمرکز می‌کنید، گرما تولید می‌کند و آن گرما می‌تواند چوب، پارچه، کاغذ و غیره را مشتعل کند، به همین ترتیب، وقتی ذهن خود را با دقت متمرکز می‌کنید، انرژی متمرکز آن برای سوزاندن شرارت‌ها و ریشه‌های شک و تردید، علت همه شکست‌ها، و تاباندن نور خرد با درخشش و درخشندگی، متمرکز می‌شود.

وقتی اندیشه با خدا، منبع همه خوبی‌ها و منشأ همه قدرت‌های مبارک، هماهنگ باشد، از حضور الهی آگاه می‌شود و همه عناصر موفقیت را در اختیار می‌گیرد. این عناصر ارتباط نزدیکی با قدرت عظیم خدا دارند و قادرند دلایل جدیدی برای موفقیت در هر زمینه‌ای ایجاد کنند.

خداوند تلاش‌ها و کوشش‌های خیرخواهانه را با موفقیت تاجگذاری کند.

مشکلات و سختی‌ها از عدم آگاهی فرد از اعمال گذشته‌اش که در زمان و مکان خاصی مرتکب شده است، ناشی می‌شوند. رنج فعلی آنها ناشی از افکار و اعمالی است که از خود بروز داده‌اند، که در خاک آگاهی آنها ریشه دوانده، به صورت گیاهی جوانه زده و میوه‌ای به بار آورده که منعکس کننده همان افکار و اعمال است.

وقتی به خورشید که میلیون‌ها مایل در فضا فاصله دارد نگاه می‌کنید، آن ستاره عظیم بسیار کوچکتر از زمین ما به نظر می‌رسد. با این حال، قطر زمین تقریباً ۷۹۰۰ مایل است، در حالی که قطر خورشید صد برابر بزرگتر است. اگر می‌توانستید سیاره زمین را مستقیماً در مقابل خورشید قرار دهید، در مقایسه با آن مانند یک نقطه کوچک به نظر می‌رسید. تصور کنید که وسعت عظیم خورشید تا زمانی که جرم عظیم آن تمام آسمان آبی را در بر بگیرد، گسترش می‌یابد. آسمانی که ما می‌بینیم تنها یک قطعه کوچک، یک نقطه کوچک، از فضای بی‌نهایت است که جهان را در بر می‌گیرد. حتی اگر خورشید به گسترش خود تا بی‌نهایت ادامه دهد، هنوز نمی‌تواند بی‌نهایت را در بر بگیرد. این توهم کیهانی کوچکی و محدودیت، توانایی ذهن را در درک وسعت جهان، منشأ و مرزهای آن محدود می‌کند.

آن کس که تابع ابعاد و اندازه‌گیری نیست، آن کس که هیچ حد و مرزی ندارد، خداست، که در همه جا حاضر است و در دورترین نقاط فضا وجود

دارد. او در ستارگان دوردست و دوردست نیز هست، همانطور که در درون شما و در درون من است ، و او آگاهانه از هر فضایی که اشغال می‌کند آگاه است، مهم نیست چقدر کوچک یا بزرگ باشد. از کتاب "هدف نهایی انسان"

دعاها

ای پروردگار
دستم را بگیر از تاریکی به روشنایی
ای سکون کیهانی
صدای تو را در زمزمه جویباران و چهچهه بلبلان می‌شنوم
در ناله باد، غرش امواج و غرش ارتعاشات
ای پروردگار محبوب
من تو را نه با کلمات، بلکه با اشتیاق قلبی که از اشتیاق برای تو می‌سوزد، می‌پرستم.
بگذار وسعت بیکرانت را ببینم
حضور همیشگی تو پشت همه چیز
شاید بفهمم که تا ابد بخشی از وجود تغییرناپذیر تو هستم.
ای اقیانوس سرشار
کاش رودخانه‌های پر پیچ و خم آرزوهایم می‌توانستند از میان بیابان‌های موانع و مشکلات جاری شوند.
بالاخره، بزرگترین آشفتگی‌ات به هم آمیخته شد
کمکم کن تا صدایت را بشنوم، پروردگارا
صدای کیهانی که ارتعاش جهان از آن سرچشمه می‌گیرد
بگذار حضور تو را از طریق صدای مبارک (اُم - آمین) درک کنم.
ملودی مقدس برای همه صداهای متبرک
با گوش دادن به سمفونی هستی، آگاهی‌ام را گسترش دهم
بگذار احساس کنم که اقیانوسی کیهانی هستم
و حرکات موج‌دار بدن که روی سینه‌اش می‌رقصیدند
بگذار مقدس‌ترین صدا در درونم طنین‌انداز شود
گسترش آگاهی من از بدن به جهان هستی
باشد که سعادت ابدی و فراگیر را احساس کنم
از دریایی از نورِ سرریز، منفجر می‌شود
ای قدرت بیکران
ای خرد جاودانه
روح مرا با ارتعاش معنوی خود شارژ کن
ای صدای کلام کیهانیِ متبرک
اشتباهاتم را اصلاح کنم

من نیاز دارم
دستم را بگیر از تاریکی به روشنایی
هرگاه به تو ای پروردگار فکر می‌کنم، سیلی از اشتیاق سوزان در درونم زاده می‌شود، احساساتم را تکان می‌دهد و از قلبم به هر سلول بدنم جاری می‌شود و آن را با عشق الهی سرشار می‌کند.
بزرگترین آرزوی من رسیدن به هسته وجود تو و لذت بردن از حضور توست.
و ناگهان دریچه روح گشوده می شود و من از تماشای نور تابناک تو غرق در شادی می شوم!
گذشته برای اکثر بشریت ناشناخته است، به استثنای تعداد کمی از افراد روشنفکر. با این حال، جهل ما از گذشته به نفع ماست، زیرا اگر همه کارهایی را که در این زندگی و زندگی‌های قبلی انجام داده‌ایم می‌دانستیم، از حجم عظیم اعمال خود غرق در حیرت و کاملاً مبهوت می‌شدیم. در واقع، حتی ممکن است اراده ما در اثر شوک فلج شود و ما را از ادامه فعالیت‌هایمان ناتوان کند و ما را طعمه ناامیدی سازد. حتی در این زندگی زمینی، فراموشی نعمتی از جانب خداست که مانع از آن می‌شود که خاطرات گذشته، به ویژه خاطرات تلخ و دردناک، بر افکار و احساسات ما غلبه کنند.
اما خوشبختانه، بارقه الهی درون ما همیشه با امید و آرزوی ادامه سفر بی‌پایان زندگی می‌درخشد. باید خدا را به خاطر این دو نعمت شکر کنیم: فراموش کردن گذشته و امید به آینده.
نباید نتیجه بگیریم که سرنوشت موانعی را در مسیر اراده آزاد قرار می‌دهد، با این حال، باید تمام تلاش خود را بکنیم تا در برابر تأثیرات منفی که اکثر مردم به سرنوشت و تقدیر نسبت می‌دهند، مقاومت کنیم و آزادی انتخاب خود را بر اساس اعتقادات درونی خود اعمال کنیم، مشروط بر اینکه این اعتقادات مبتنی بر ایمان سالم و ریشه در قوانین الهی داشته باشند، که بدون آنها انسان نمی‌تواند طعم خوشبختی واقعی را بچشد.
وقتی کاری را شروع می‌کنیم، نباید از شرایط نامطلوب بترسیم، بلکه باید تا حد امکان خوش‌بین باشیم و ایمان کامل داشته باشیم که هیچ چیز نمی‌تواند مانع اعمال اراده و آزادی انتخاب ما شود.
اگر در رسیدن به هدف خود شکست بخوریم، می‌توان به طور ضمنی اذعان کرد که موانعی وجود داشته که ساخته‌ی دست خودمان بوده و مانع از رسیدن ما به آن شده است. باید پشتکار داشته باشیم و تلاش‌های خود را برای رسیدن به هدفمان دو چندان کنیم. همچنین باید به خود تأکید کنیم که مهم نیست موانع و چالش‌ها چقدر قوی و سهمگین باشند، ما هنوز قدرت

کافی برای از بین بردن و غلبه بر آنها را داریم. حتی اگر با وجود تمام تلاش‌هایمان شکست بخوریم، نیازی به ناامیدی و سرخوردگی نیست، تا زمانی که درک کنیم اراده‌ی انسان قوی‌تر از سرنوشت است که ساخته‌ی دست خودمان است. بنابراین، مهم نیست چند بار شکست بخوریم، نباید از تلاش دست بکشیم، زیرا همیشه درهای باز وجود دارد. ما فقط باید به تلاش و تکرار تلاش ادامه دهیم تا زمانی که موفقیت به ما عطا شود. خداوند تا زمانی که به او توکل کنیم و تلاش خود را به کار گیریم، به ما کمک خواهد کرد. کسی که در مسیر گام بردارد به مقصد خود خواهد رسید و کسی که به خدا توکل کند ناامید نخواهد شد.

وقتی کسی چیزی را آرزو می‌کند، و آن آرزو قوی و مبرم است، آن آرزو هرگز آگاهی او را ترک نمی‌کند، به هر کجا که می‌رود و به هر کجا که روی می‌آورد، و هر مشغله و نگرانی که دارد، با فعالیت مداوم و مداوم خود، عزم و انرژی عظیمی را به همراه دارد. این زمزمه فکری قوی‌تر و مؤثرتر از تضرع مکانیکی است که فراتر از تکان دادن لب‌ها نیست. این کاری است که عاشقان خدا انجام می‌دهند؛ آنها عشق خود را به خدا بی‌وقفه زمزمه می‌کنند و زمزمه‌های آنها در تمام فعالیت‌های روزانه‌شان صمیمانه و نامفهوم است. این زمزمه قلبی آنها را منحرف نمی‌کند و با سایر وظایف آنها نیز منافاتی ندارد. همانطور که اشتیاق آنها به خدا افزایش می‌یابد، عشق آنها به او تقویت و عمیق‌تر می‌شود، تا زمانی که حضور او را لمس می‌کنند و نور او را با چشم جان می‌بینند، طعم شادی فراوان را می‌چشند و آرامشی وصف‌ناپذیر را احساس می‌کنند.

خداوند درس‌هایی را که در زندگی به آنها نیاز داریم برای ما می‌فرستد تا از آنها بهره ببریم و درک و تجربه کسب کنیم. هر کس از این درس‌ها اجتناب کند، مجبور خواهد شد آنها را یاد بگیرد، مهم نیست چقدر طول بکشد.

هر آزمونی اگر از آن درس بگیریم، یک دوست است و اگر فرصت را از دست بدهیم و با شکایت، کینه و قضاوت نادرست از آن سوءاستفاده کنیم، یک مستبد ظالم خواهد بود.

وقتی درک درست و نگرش درستی نسبت به زندگی داشته باشیم، زندگی زیبا می‌شود. و عاری از عوارض

موارد روانشناختی

انسان نمی‌تواند برای همیشه سوار بر موج شادی بماند، یا در زیر آب‌های متلاطم غم غوطه‌ور بماند، یا در ژرفای کسالت غرق شود. در این جهانی که با دوگانگی‌های متضاد مشخص می‌شود، انسان معمولی در معرض فراز و نشیب‌هاست. او با موجی از شادی برمی‌خیزد و در اعماق

بی‌تفاوتی فرو می‌رود و در امواج خروشان غم غوطه‌ور می‌شود. او به ندرت حالت دیگری از آگاهی را می‌شناسد. اجازه می‌دهد شرایط به این شکل فکرش را به این سو و آن سو سوق دهد. این به معنای تسلیم اراده خود به سرنوشتی دمدمی مزاج و متغیر است.

آنچه یک فرد برای داشتن یک زندگی موفق و رضایت‌بخش نیاز دارد، تعادل روانی است.

این امر تنها با تمرکز ذهن و کنترل قوای روانی محقق می‌شود.

حتی عمیق‌ترین غم‌ها هم با گذشت زمان التیام می‌یابند، بنابراین دلیلی ندارد که در تک تک روزهای زندگی‌مان به غم و اندوه فکر کنیم. غم و اندوه طولانی برای یک عزیز از دست رفته نه به او کمک می‌کند و نه به ما، و هیچ چیز را در واقعیت تغییر نمی‌دهد. ایجاد عقده حقارت یا خودتنبیهی: فکر کردن به اشتباهات یا شکست‌های گذشته بی‌فایده است، فقط زندگی را تلخ می‌کند و توانایی‌های ذهنی را سرکوب می‌کند.

ما نباید به خودمان اجازه دهیم که در گودال روزمرگی‌های خسته‌کننده بیفتیم، زیرا این یک وضعیت روانی است که به هیچ وجه راحت نیست، زیرا ذهن را نگران می‌کند و توانایی‌های نهفته را در کوره بی‌تفاوتی می‌سوزاند.

شکست را باید از ریشه خشکاند و مزرعه زندگی را با کوشش و اراده شخم زد و بذر نیکی کاشت تا با یاری خدا، محصول فراوانی برداشت شود.

آهن در جشن نقره‌ای

یک بار به جشن سالگرد ازدواج زوجی دعوت شدم که به نظر می‌رسید یکی از خوشبخت‌ترین زوج‌ها هستند، اما به محض ورود به خانه‌شان احساس کردم مشکلی پیش آمده است. از دو نفر از شاگردانم خواستم ببینند که آنها در طول شب چگونه با یکدیگر رفتار می‌کنند و آنها بعداً به من گفتند که زن و شوهر در مقابل دیگران به یکدیگر لبخند می‌زنند و با شیرین‌ترین کلمات مانند «بله عزیزم» و «البته عزیزم» و سایر عبارات دوستانه از این قبیل یکدیگر را خطاب می‌کنند، اما به محض اینکه فکر می‌کنند تنها هستند، شروع به جر و بحث می‌کنند و کلمات آزاردهنده‌ای به یکدیگر می‌گویند.

با آنها صحبت کردم و گفتم: شما از من دعوت کردید که در مهمانی شما شرکت کنم، اما فضا متشنج است و احساس می‌کنم اختلاف زیادی در این خانه وجود دارد و به نظرم می‌رسد که در این جشن نقره‌ای، آهن زیادی وجود دارد.

اولش دلخور شدند، اما بعداً اعتراف کردند که حق با من بوده و عذرخواهی کردند. او ادامه داد: از دعوا و جنجال مداوم چه چیزی عایدتان می‌شود؟

به نظر می‌رسد که شما برای حفظ اعتبارتان به عنوان یک زوج بی‌نقص با هم زندگی می‌کنید، اما باید با یکدیگر نیز اینگونه باشید و برای شادی و آرامش خاطر خودتان در صلح و هماهنگی زندگی کنید.

غذای مغناطیسی

وقتی مردم در مورد غذا یا تغذیه صحبت می‌کنند، معمولاً منظورشان غذای فیزیکی است که برای حفظ بدن مصرف می‌شود. با این حال، انواع دیگری از تغذیه نیز وجود دارند که اهمیتشان کمتر از غذای فیزیکی نیست و اغلب حتی بیشتر از آن هستند، مانند تغذیه فکری یا معنوی، فعالیت ذهنی یا تمرکز ذهن، خرد و تشخیص معنوی.

غذای فیزیکی سلول‌های بدن را تغذیه می‌کند، در حالی که غذای فکری ذهن را با ایده‌های سالم پر می‌کند و غذای حکمت، روح را احیا کرده و استعدادهای آن را پرورش می‌دهد.

تغذیه فکری معمولاً شامل ایده‌هایی است که فرد به آنها فکر می‌کند و ایده‌هایی که از طریق تماس و تعامل با دیگران دریافت می‌کند.

افرادی که خلق و خوی آرام و طبع نجیبی دارند، به ما کمک می‌کنند تا افکارمان را جذاب و سالم کنیم.

تشخیص اینکه آیا فرد از یک محیط آرام یا آشفته تغذیه فکری خود را دریافت می‌کند، دشوار نیست. اضطراب، پریشانی و سردرگمی، همگی ناشی از معاشرت با افراد نامناسب، چه دوستان و چه اقوام، هستند. این باعث افکار مضطرب و خلق و خوی بد می‌شود

بدن از غذاهای فیزیکی انرژی و سرزندگی می‌گیرد، در حالی که غذاهای مغناطیسی هم برای بدن و هم برای ذهن، بارهای انرژی فراهم می‌کنند که نسبت به غذاهای جامد و مایع که به راحتی به انرژی زنده تبدیل نمی‌شوند، راحت‌تر هضم می‌شوند.

وقتی بتوانید جهل را به خرد، ضعف و سستی را به سلامت و نشاط تبدیل کنید و با اطمینان و جسارت - حتی به تنهایی - در مسیرهای زندگی گام بردارید و شادی درونی را در داشتن وجدانی زنده و بیدار و ایمان راسخ به عدالت خداوند و پیروزی حق بر باطل و حقیقت بر توهم تجربه کنید.

و وقتی هر روز تلاش می‌کنید تا افکارتان را به سطوح بالاتر و پالایش‌یافته‌تر رها کنید، و قلبی مهربان و سپاسگزار و نیت‌های خوبی نسبت به دیگران داشته باشید، تغذیه فکری شما مغناطیسی خواهد شد و آنگاه هر آنچه زیبا و مفید است، از چیزها، افراد و شرایط، که برای ادامه سفر به سوی سواحل امنیت و آسایش لازم است، به سوی خود جذب خواهید کرد.

وقتی برای به دست آوردن آنچه نیاز دارید تلاش می‌کنید و به آنچه خدا فراهم می‌کند راضی هستید، از کسانی که شیفته‌ی مال دنیا و طمع‌کار لذت‌های زودگذر آن هستند، از نظر روحی غنی‌تر و راضی‌تر خواهید بود.

وقتی شخصی خدا را که تنها دوست واقعی ورای همه دوستان است، جستجو می‌کند، می‌تواند دوستی واقعی را در همه روابط انسانی برقرار کند: خانوادگی، برادرانه، زناشویی و معنوی.

دوستی عنصری حیاتی در روابط زناشویی است و اولویت باید به نزدیکی فکری و عاطفی، حس جذابیت اخلاقی و عشق و دوستی واقعی داده شود.

کسانی که نمی‌توانند بین عشق واقعی و جذابیت نفسانی تمایز قائل شوند، بارها و بارها ناامید می‌شوند.

وقتی ازدواج بر اساس آرمان‌های والا و احترام متقابل بنا شود، به پیوندی شاد و موفق بین دو روح عاشق تبدیل می‌شود و آنها با همکاری یکدیگر، بار زندگی را از دوش یکدیگر برمی‌دارند و نگرانی‌های زندگی را از طریق شفقت و درک متقابل و دوستانه برطرف می‌کنند.

هیچ کس نمی‌تواند مرا کنترل کند یا اراده‌ام را از من بگیرد، مگر اینکه خودم اجازه دهم افکار و اعمال دیگران بر من تأثیر بگذارد.

پروردگارا، من دریافته‌ام که فرصتی بی‌پایان در پیش دارم تا توانایی‌هایم را کشف کنم و به پتانسیل معنوی‌ام دست یابم، دلبستگی‌های مادی را با آرمان‌های والاتر جایگزین خواهم کرد. و من متوجه خواهم شد که روح وفادار همیشه با من است

امروز افکارم را با دوزی از خوش‌بینی پر خواهم کرد، از تجربیات ناخوشایند فاصله خواهم گرفت و آنچه را که بدن، ذهن و روح را به شیوه‌ای متعادل و مداوم پرورش می‌دهد، تمرین خواهم کرد.

رقص زندگی و مرگ همیشه جاری است، اما من با حفظ هویت معنوی‌ام، خود را برای همیشه آزاد خواهم کرد و هنگامی که طوفان‌های آزمایش‌ها و مصائب با من روبرو می‌شوند، با کشتی روحم، بادبان‌ها را در دریای زندگی به سوی سواحل امن الهی خواهم کشید.

وقتی کار می‌کنم و چیزی خلق می‌کنم، به یاد خواهم داشت که خدا از طریق من کار می‌کند؛ او پروردگار کائنات است و من می‌توانم با مراقبه عمیق در مورد او با او ارتباط برقرار کنم.

خدای عزیزم، من دریافته‌ام که افکارم، بسته به اینکه کدام فکر در زندگی‌ام قوی‌تر باشد، برایم شکست یا موفقیت به ارمغان خواهند آورد. بنابراین، سعی خواهم کرد به یاد داشته باشم که تو دست یاری به سوی من دراز می‌کنی و این مرا برای دلایل موفقیت آماده می‌کند.

وقتی مصیبت‌ها و بدبختی‌ها به سراغم می‌آیند، روحیه‌ام را بالا می‌برم و عزمم را برای غلبه بر آنها جزم می‌کنم. در برخوردها و تعاملاتم با همه، صداقت و راستگویی را پیشه می‌کنم و افکار عشق و آرزوهای خوب را رها می‌کنم. آنگاه خداوند با قدرت و حکمت خود مرا حمایت خواهد کرد.

پروردگارا، من از اراده و عقلم برای انجام کارهای کوچک استفاده خواهم کرد و سپس به سمت دستاوردهای بزرگتر خواهم رفت.

حتی اگر تمام آرزوهای مادی برآورده شوند، باز هم خوشبختی ناقصی به همراه دارند، و یافتن خدا تنها خوشبختی واقعی است، من منابع بی‌پایان شادی را کشف خواهم کرد، و این شادی هرگز از جاری شدن و جاری شدن باز نمی‌ماند، در باغ‌های روح و چمنزارهای همیشه سبز آن.

سخنان طلایی

خوشبختی حق من، میراث من و گنج پنهان الهی من است، پروردگارا، مرا هدایت کن تا در درون خود گنج‌هایی را بیابم که فراتر از رویاهای پادشاهان است.

* * *

ساکن الهی دل‌ها - از روی رحمت و شفقت خود - چراغ‌های درخشان حکمت را در شاگردانش روشن می‌کند که تاریکی جهل را می‌زداید.

* * *

زندگی حرکتی هوشمندانه با ریتمی منظم است. خود را در اشیاء بی‌جان شکل می‌دهد، یا شکلی زنده و متحرک به خود می‌گیرد. زندگی فراگیر است و در همه چیز نفوذ می‌کند.

* * *

ای بزرگترین عاشق، تو خودِ زندگی هستی، تو هدف و آرزوی من هستی، مرا به گل سرخی شکوفا در باغ آسمانی‌ات تبدیل کن، یا به مهره‌ای درخشان در گردنبند عشق تابناکت، یا بزرگترین افتخار را به من عطا کن: کوچکترین جایی در قلبت.

* * *

هر جا که دیگران از تلاش‌های من در انجام کارهای نیک قدردانی کنند، آنجاست که می‌توانم بزرگترین خدمت را ارائه دهم.

* * *

بیایید فرشی طلایی از رویاها را با نخ‌های ابریشمی خاطرات شیرین و افکار ناب ببافیم

* * *

ذهن خالی [عاری از افکار مثبت و سازنده] کارخانه‌ای برای تولید مشکلات، اضطراب، ناامیدی و یأس است.

***

اگر عشق جهانی در قلب شما جای گیرد، شادی پایدار و تجدیدشونده‌ای برای شما به ارمغان می‌آورد که هیچ چیز دیگری نمی‌تواند به شما بدهد.

***

گل‌های زندگی که در باغ هستی زمینی شکوفا می‌شوند، به طرز بدیعی زیبا و دلنشین هستند، اما از آن هم باشکوه‌تر و باشکوه‌تر، سرچشمه زیبایی و خردی است که در جایی وجود دارد، جایی که ما از آن آمده‌ایم و به آن باز خواهیم گشت و بار دیگر با آن در خواهیم آمیخت.

***

وقتی مرید صبح از خواب بیدار می‌شود، با خود می‌گوید: «من این بدن نیستم، من روحی نامرئی هستم... من شادی هستم... من نور هستم... من خرد هستم... من عشق هستم و اگرچه در این بدن ساکن هستم، روح من جاودانه است و از فساد مصون می‌ماند.»

***

همانطور که قطرات شبنم به شکوفه دادن و رشد گل‌ها کمک می‌کنند، مهربانی نیز دوستی را تغذیه می‌کند و به رشد آن کمک می‌کند.

* * *

امواجی وجود دارند که بر سطح اقیانوس ظاهر می‌شوند و امواجی که در اعماق آن ناپدید می‌شوند؛ در هر دو مورد، آنها درون اقیانوس و با آن یکی هستند. به همین ترتیب، انسان‌هایی که در طول «زندگی» بر سطح اقیانوس کیهانی شناورند یا در هنگام «مرگ» در آن ناپدید می‌شوند، به طور یکسان در اقیانوس ابدیت قرار دارند.

* * *

انعکاس ماه در آب متلاطم به وضوح قابل مشاهده نیست، اما به محض اینکه سطح آب آرام شود، انعکاس ماه کاملاً واضح می‌شود. همین امر در مورد ذهن نیز صادق است: وقتی آرام است، می‌توانید چهره روح خود را با وضوح و دقت کامل ببینید.

***

پروردگارا، پرتوهای خورشید حکمت خود را برای هدایت من در روزهای شاد موفقیتم، و نور ماه کامل رحمتت را هنگامی که در شب‌های تاریک غم و اندوه گام برمی‌دارم، بفرست.

***

مراقبه وسیله‌ای است که از طریق آن با ذهن کیهانی ارتباط برقرار می‌کنید و وقتی با آن آگاهی بی‌نهایت هماهنگ شوید، قادر خواهید بود تمام اسرار خلقت را بشناسید.

***

میل به نزدیک شدن به خدا و شناخت او خود به خود به وجود نمی‌آید، بلکه باید پرورش یابد و زندگی بدون آن میل ارزشی ندارد.

***

زندگی دنیوی یک توقفگاه موقت است و وظیفه اصلی بشریت درک هدف و مقصد این سفر است. آن هدف، شناخت خداست و نمی‌تواند چیز دیگری باشد.

***

آرامش تو گنج گرانبهای توست، پس اجازه نده کسی این گنج را از تو بگیرد.

* * *

یاد بگیر که تنها، در امنیت و آرامش، در قلعه‌ی فضایل و عزت نفس خود بایستی.

* * *

همه چیز وجود دارد زیرا خدا وجود دارد و چون او وجود دارد، شما نیز وجود دارید به لطف وجود او، از آسایش و شادی‌های زندگی لذت می‌برید، بنابراین، سپاسگزاری شما از خدا باید عمیق باشد.

***

کتاب‌های خوب می‌توانند دوستانی ساکت، مودب و محترم باشند. در لحظات سخت خود این کتاب‌ها را رها نکنید، زیرا آنها هرگز شما را ترک نخواهند کرد، برخلاف دوستان فیزیکی که ممکن است شما را ترک کنند.

***

هر کسی که از سلامت کامل، زندگی راحت و ظرفیت ذهنی بالایی برخوردار باشد، اما فاقد شادی باشد، هنوز در زندگی موفق نشده است. وقتی واقعاً بتوانید بگویید: «من شاد هستم و هیچ کس نمی‌تواند شادی مرا از من بگیرد»، تصویر خدا را در درون خود یافته‌اید.

***

بر آرامش و صلح تأکید کنید و اگر می‌خواهید در صلح و هماهنگی زندگی کنید، فقط افکار محبت‌آمیز و نیات نیک بفرستید. زندگی‌ای را بر پایه درستکاری و تقوا داشته باشید، و تمام کسانی که زندگی‌شان به زندگی شما مرتبط است، صرفاً از بودن با شما بهره‌مند خواهند شد.

***

اگر دوستی ندارید، یا اگر دوستانتان وقت شما را تلف می‌کنند، یا اگر با آنها کنار نمی‌آیید، پس بگذارید کتاب‌ها [و مطالبی] که حاوی خرد هستند، دوستان شما باشند، زیرا می‌توانید از طریق درهای صفحات آنها به دنیایی از ایده‌های شگفت‌انگیز و هیجان‌انگیز وارد شوید.

***

یافتن خدا به معنای به دست آوردن هر آنچه دل آرزو می‌کند، و معنوی بودن به معنای گشودن درهای سلامتی، شادی و موفقیت است.

***

در درون ما جرقه‌ای از قدرت الهی نهفته است که تمام حیات را خلق و حفظ می‌کند و منتظر است تا شعله‌ور شود.

***

مطالعه یک فعالیت ذهنیِ بسیار مفید است؛ ذهن را تمرین می‌دهد و آن را انعطاف‌پذیر نگه می‌دارد. یک یا دو ساعت مطالعه روزانه، در عرضِ چند سال به هر کسی پایگاه دانش متنوعی می‌دهد، به شرطی که کتاب‌های ارزشمندی انتخاب کند. با خواندن رمان‌های ارزان یا کتاب‌های بی‌اهمیت که هیچ هدف یا معنایی ندارند، وقت خود را تلف نکنید و به توانایی‌های ذهنی خود آسیب نرسانید.

***

کسانی که تمایلات اجتماعی دارند، در کتاب‌های ارزشمند، انرژی جدیدی برای کمک به بشریت از طریق درس‌های موجود در کتاب‌های نوشته شده توسط مردان و زنان شریف و با استعدادـ خواهند یافت.

* * *

مطالعه یک فعالیت ذهنیِ بسیار مفید است؛ ذهن را تمرین می‌دهد و آن را انعطاف‌پذیر نگه می‌دارد. یک یا دو ساعت مطالعه روزانه، در عرضِ چند سال به هر کسی پایگاه دانش متنوعی می‌دهد، به شرطی که کتاب‌های ارزشمندی انتخاب کند. با خواندن رمان‌های ارزان یا کتاب‌های بی‌اهمیت که هیچ هدف یا معنایی ندارند، وقت خود را تلف نکنید و به توانایی‌های ذهنی خود آسیب نرسانید.

* * *

خودخواهی و غرور باید از بین بروند زیرا آنها بزرگترین موانع دانش معنوی هستند.

* * *

بدون حس خدا، این دنیا پر از درگیری، خشونت و ناامیدی‌های تلخ به نظر می‌رسد. خوشبختی در احساس نزدیکی به خداست.

* * *

کسانی که خدا را می‌شناسند، شادی و سرور دائمی در قلب‌هایشان دارند، زیرا امنیت و آرامشی سرشار را احساس می‌کنند، طوفان‌های خشم نمی‌توانند آنها را بلرزانند و ترس نمی‌تواند به قلب‌هایشان راه یابد.

* * *

کتاب‌های خوب بهترین دوستان شما هستند؛ از طریق آنها می‌توانید صدای ذهن‌های بزرگ را بشنوید که به آرامی با شما صحبت می‌کنند، شما را آرام می‌کنند و بهترین توصیه‌ها را ارائه می‌دهند. عدم پرورش میل واقعی برای خواندن کتاب‌های خوب به معنای از دست دادن میراث نسل‌ها است.

* * *

بدون یاری الهی، مردم محکوم به شکست هستند، زیرا قدرت و خرد لازم برای موفقیت در نبرد زندگی از منبعی بی‌نهایت سرچشمه می‌گیرد. وقتی شخصی خدا را نادیده می‌گیرد، رگ حیاتی را که کمک و پشتیبانی لازم برای موفقیت را برای او فراهم می‌کند، قطع می‌کند.

جویندگانی که درِ فرصت‌های معنوی را می‌کوبند، در را به روی خود باز خواهند یافت، زیرا خداوند به کسانی که به خودشان کمک می‌کنند، یاری می‌رساند.

وقتی با خدا هماهنگ باشی، تمام طبیعت با تو هماهنگ خواهد بود.

* * *

عشق مانند کاغذ سنباده است که ذهن را صیقل می‌دهد و ناهمواری‌ها را از شخصیت پاک می‌کند.

* * *

وقتی ناگهان خدا را همه جا می‌یابی، و وقتی او به سراغت می‌آید، الهام‌بخش توست و تو را هدایت می‌کند، داستان عشق الهی آغاز شده است.

* * *

باشد که عشق در قلب‌ها بتابد و پرتوهای شفابخش را به دیگران بفرستد

* * *

در جوانی و قدرت، خدا را بشناس، زیرا در پیری و بیماری ممکن است دیگر نتوانی او را جستجو کنی. در سنی که مردم شروع به درک معنای واقعی زندگی می‌کنند، بدن ضعیف می‌شود و آنها بقیه عمر خود را به جای جستجوی حقیقت، صرف رسیدگی به قوای جسمانی شکننده خود می‌کنند.

* * *

من از هر ملتی بهترین‌ها را خواهم آموخت و از ویژگی‌های خوب همه ملیت‌ها بدون تمرکز بر معایب آنها قدردانی خواهم کرد.

* * *

همانطور که به ارزش غذایی غذای روزانه خود اهمیت می‌دهیم، باید به مواد مغذی روانی که هر روز برای ذهن خود فراهم می‌کنیم نیز توجه کنیم.

* * *

کلمات محبت‌آمیز درمانی شگفت‌انگیز برای بسیاری از بیماری‌ها هستند و دارای نیروی مغناطیسی قدرتمند و تقریباً جادویی هستند که نعمت‌ها و رفاه فراوانی را برای گوینده خود به ارمغان می‌آورند. کسانی که از کلمات آرامش‌بخش و ملایم استفاده می‌کنند، جریانی لطیف را بدون وقفه در خود احساس می‌کنند و وجودشان سرشار از حس آرامش عمیقی می‌شود. این به این دلیل است که این جریان به منبع والاتر خود متصل است، جریانی دائمی که در هماهنگی با آن منبع به روح‌ها می‌رسد و آنها را قادر می‌سازد تا شادی را به کسانی که مشتاق صلح هستند منتقل کنند.

* * *

چه بسیار سخنان محبت‌آمیزی که از دل برخاسته و غم‌های بسیاری را از میان برده و چه بسیار نداهای خردمندانه که با چراغ‌های شادی و آرامش، راه‌های تاریک را روشن کرده‌اند!

* * *

ما در هر تجربه‌ای که از سر می‌گذرانیم رشد می‌کنیم، مادامی که متوجه شویم می‌توانیم درس‌های ارزشمندی از آنها بیاموزیم. هر درد و رنجی که تجربه می‌کنیم معنا و هدفی دارد. با وجود سختی این تجربیات، آنها مانند آتشی هستند که سنگ آهن را ذوب می‌کنند و آن را به فولادی زیبا، قوی و همه‌کاره تبدیل می‌کنند.

* * *

تمام دستاوردهای قابل توجه زندگی من به لطف قدرت ذهنی هماهنگ با خدا حاصل شده است. وقتی مولد الهی در حال کار است، هر آنچه که آرزویش را دارم بدون استثنا به ثمر می‌نشیند، ابتدا به صورت طرحی نامرئی و اثیری شکل می‌گیرد و سپس با نیرویی مقاومت‌ناپذیر در واقعیت تجلی می‌یابد.

* * *

وقتی ذهن، نجوای صمیمانه و پرشوری را از اعماق روح مشتاق، در گوش خدا زمزمه می‌کند، ندای روح، قلب کیهانی را لمس می‌کند و پاسخ فرا می‌رسد و شادی عظیمی را به همراه می‌آورد. این نجوای فکری، اراده را پرورش می‌دهد تا زمانی که قدرت لازم برای رسیدن به هدف مورد نظر را به دست آورد.

* * *

وقتی ذهن و اراده‌ی انسان با خدا هماهنگ باشد، از قدرت بی‌حد و حصری برخوردار می‌شود، به طوری که صرفاً فکر کردن به چیزی برای رسیدن به آن کافی است، زیرا قانون الهی به نفع کسانی عمل می‌کند که با اراده‌ی برتر هماهنگ هستند.

* * *

دغدغه‌های ما هر چه که باشند، خدا باید جایگاه اول را در زندگی ما داشته باشد. یکی از مهمترین عناصر رشد معنوی، نجوای مداوم و صمیمانه با خداست، که در آن شما شخصاً یک تغییر مثبت شگفت‌انگیز را تجربه خواهید کرد که شما را بسیار تحت تأثیر قرار خواهد داد.

* * *

انسان نباید تمام توانایی‌های ذهنی خود را که خداوند به او داده است، صرف جستجوی چیزهای زودگذر کند، در غیر این صورت خود را در هزارتوی مادیات گم می‌کند و برای خود محدودیت‌ها و قیودی ایجاد می‌کند که به آنها نیازی ندارد. در عوض، باید از قوای ذهنی خود برای به دست آوردن ضروریات زندگی استفاده کند و برای توسعه استعدادهای معنوی خود تلاش کند تا بین درست و غلط و بین مضر و مفید تمایز قائل شود.

* * *

حقیقت فراتر از نظرات و نظریه‌ها نهفته است، و بسیاری از کسانی که این رویکرد را اتخاذ می‌کنند، مقید به نتیجه‌گیری‌های ذهنی خود می‌شوند.

* * *

پروردگارا، دروازه‌های آرامش را بگشا و پناهگاه اندیشه‌های معنوی مرا از حملات زمزمه‌های شیطانی محافظت کن و بگذار گل‌های سرخ آرزوهایم در باغ قلبم شکوفا شوند، در حالی که منتظر سپیده دم آمدنت هستم.

* * *

* دانش نظری قادر به کسب دانش الهی نیست و توصیه می‌شود وقت گرانبهای خود را صرف نظریه‌هایی که در واقعیت قابل اجرا نیستند، نکنید، در غیر این صورت خود را در میان جنگل‌های فکری متراکم خواهید یافت و قادر به فراتر رفتن از قلمرو نظریه‌ها نخواهید بود.

* * *

شادی ثمره پیروزی روانی بر شرایط ناپایدار زندگی است.

* * *

آن کس که خدا او را می‌شناسد، شاید برای جهان ناشناخته باشد.

* * *

اگر کسی خود را با دانش نظری [بدون آزمایش واقعی] برنامه‌ریزی کند، مانند یک دستگاه ضبط صوت قابل حمل خواهد شد که ضرب‌المثل‌ها را

تکرار می‌کند و عبارات والا را تکرار می‌کند، و دیگران او را یک محقق فرهیخته می‌دانند، اما چنین دانشی نه با درک مستقیم حقیقت تقویت می‌شود و نه با دستاوردهای معنوی مطابقت دارد.

* * *

مشکلات در جهان ادامه خواهند داشت، پس برای راهنمایی و هدایت به کجا می‌توان روی آورد؟ افکار انسان که تحت تأثیر عادات، تعصبات، سوگیری‌ها و تعصبات قرار دارند، هیچ فایده‌ای ندارند و تأثیرات محیط، خانواده، کشور یا جهان او قادر به ارائه راهنمایی واقعی نیستند. بنابراین، باید به خدا روی آورد و به صدای آرام و متین که از اعماق روح سرچشمه می‌گیرد، صدایی هماهنگ با حقیقت، گوش فرا داد.

* * *

قلب‌هایتان را به روی فیض الهی بگشایید تا در شما جاری شود و زندگی‌تان را سرشار از برکات و خوبی‌های معنوی کند.

* * *

هر کاری که انجام می‌دهید و هر دستاوردی که می‌توانید به دست آورید، همیشه به یاد داشته باشید که خداوند منبعی است که تمام قدرت لازم برای کار و دستیابی به آن را به شما می‌دهد.

* * *

* پروردگارا، بگذار تو را در فقر و رفاه، در بیماری و تندرستی، در جهل و خرد به یاد آورم، و بگذار نور مبارک تو را ببینم که در لحظه، تندرستی و شفا می‌بخشد.

* * *

در خلوت افکارم، مشتاق شنیدن صدای مقدس تو هستم، صداهای خشن و زمینی پنهان در تار و پود خاطراتم را از من دور کن، می‌خواهم برای همیشه در آرامش روحم به صدای آرام و آهنگین تو گوش دهم.

* * *

زندگی در تاریکی فرو رفته است و ما باید اجازه دهیم نور خدا چراغ راهنمای ما در راه‌های تاریک آن باشد. او ماه کامل در شب‌های جهل و تاریکی، خورشید روشنایی در ساعات بیداری، چراغ هدایت و ستاره قطبی برای کسانی است که دریاهای هستی زمینی و زودگذر را در می‌نوردند.

* * *

وقت آن رسیده است که بشریت از خواب غفلت بیدار شود و به بیداری معنوی دست یابد. پروردگارا، از تو می‌خواهیم که آگاهی ما را از اعماق غفلت و تفکر محدود و کوته‌بینانه به افق‌های صلح، نور، عشق و شفقت جهانی انسانی ارتقا دهی.

* * *

اوضاع سرانجام بهتر خواهد شد، زیرا قدرت‌ها و شگفتی‌های خداوند در پشت تناقضات زندگی بشر پنهان شده‌اند و هر کس که به اجتناب‌ناپذیری این وضعیت متقاعد نشده باشد و سعی کند با ذهن و ایمان خود به آنچه در ورای حجاب است نفوذ کند، در به رویش گشوده خواهد شد.

* * *

ایمان هرگز به معنای بی‌احتیاطی یا عدم برخورد عاقلانه با شرایط نیست، بلکه صرف نظر از هر اتفاقی که بیفتد، فرد باید به خود اطمینان دهد که اگر با تمام قلب، روح و احساسات خود به خدا روی آورد، تنها اوست که می‌تواند در شرایط سخت و طاقت‌فرسا از او حمایت کند.

* * *

اگر حواس ما می‌توانستند تمام حقیقت را به ما منتقل کنند، زمین را به صورت رودخانه‌هایی از الکترون‌ها و هر ذره غبار را به صورت توده‌ای غلتان از نور می‌دیدیم. کسانی که از قلمرو مادی به معنوی نفوذ می‌کنند، ماهیت توهم را درک می‌کنند و جوهر حقیقت را می‌شناسند.

* * *

چه در جنگل آفریقا، چه در میدان نبرد، چه از بیماری یا فقر رنج می‌برد، باید خود را متقاعد کند که دست خدا از هر خطری قوی‌تر است و قادر به محافظت از کسانی است که به او پناه می‌برند. هیچ وسیله محافظتی مؤثرتر از این وجود ندارد. البته، باید در برخورد با رویدادها از عقل استفاده کرد و همزمان به کمک الهی کاملاً اعتماد داشت.

* * *

عشقی که در قلب همه موجودات ساکن است - عشق همه مادران، پدران، دوستان و عزیزان - از عشق الهی سرچشمه می‌گیرد.

* * *

باید بین وظایف اصلی و فرعی تمایز قائل شد و مهمترین را بر وظایف صرفاً مهم اولویت داد. علاوه بر این، هیچ وظیفه‌ای نباید با وظیفه دیگر در تضاد باشد. کتاب مقدس به ما می‌گوید که وقتی یک وظیفه با وظیفه دیگر در تضاد است، گواه آن است که آن وظیفه واقعی نیست.

* * *

همچنان که پرتوهای حیات‌بخش خورشید گسترده می‌شوند، من پرتوهای امید را در دل‌های فقرا و رهاشدگان [کسانی که جامعه آنها را رها کرده است] خواهم پراکند، و عزم و اراده‌ای تازه را در دل‌های کسانی که خود را شکست‌خورده می‌دانند، خواهم دمید.

* * *

استاد پاراماهانسا به یکی از شاگردانش گفت:
«هیچ‌کس را از دایره عشق خود بیرون نکن، همه را در قلب خود نگه دار، آنها تو را در قلب خود نگه خواهند داشت.»

* * *

پروردگارا، کمکم کن تا همیشه اراده‌ام را برای انجام کارهای مفید و نیک به کار گیرم.
کمکم کن تا با اراده تو هماهنگ شوم، به طوری که تمام افکارم به اهداف تو پاسخ دهند و با اراده تو هماهنگ باشند.
او به من کمک کرد تا قدرت پنهان و مبارک درونم را بیدار کنم تا بتوانم بر همه مشکلات و آزمایش‌ها غلبه کنم.

* * *

به آن شخصیت روحانی جسور و فروتن بنگرید - شخصیتی که قدرت شیرها را با لطافت کبوترها ترکیب می‌کند.

* * *

نه به انتقادات تلخ و دروغین اهمیت خواهم داد و نه به ستایش‌های گزاف و چاپلوسی، تنها آرزوی من انجام اراده توست، ای پروردگار، و کسب لطف تو.

* * *

نمی‌توانید شادی عظیمی را که هنگام احساس حضور الهی در شما ایجاد می‌شود، تصور کنید. آنگاه روحتان از عشق بی‌کران خداوند سرمست خواهد شد. عشقی که میلیون‌ها بار بزرگتر از هر عشق انسانی است - عشقی که تمام آرزوهای شما را برآورده می‌کند و قلبتان را از شادی و رضایت سرشار می‌کند.

* * *

از طریق تمرکز درونی، می‌توانید مستقیماً سعادت معنوی را در درون خود و اطرافتان تجربه کنید. اگر این آگاهی را پرورش دهید، شخصیت شما به طور هماهنگ رشد خواهد کرد و شما یک جاذبه مغناطیسی جذاب برای افراد و موجودات دیگر به دست خواهید آورد.

* * *

ای محافظ بزرگ، اگر به خاطر سرنوشتی که ساخته‌ی دست خودم است، همه چیز را از دست بدهم، برایم مهم نیست، اما از تو، ای تنها پناهگاهم، می‌خواهم که شمع عشقم به تو را از بادهای غفلت و فراموشی محافظت کنی.

* * *

بیایید از آب‌های پاک و گوارای آرامش که از چشمه‌های شرایط مساعد جاری می‌شوند، سیراب شویم و با عزم راسخ خود برای مثبت اندیشی و داشتن دیدگاهی خوش‌بینانه، آن را تقویت کنیم.

* * *

وجدان یک حس شهودی است که ماهیت و انگیزه‌های واقعی فرد را آشکار می‌کند. وقتی وجدان شما پاک است و می‌دانید که کار درست را انجام می‌دهید، هیچ ترسی ندارید. وجدان پاک گواهی بر رفتار خوب از جانب خداست. تبرئه شدن در دادگاه وجدان به معنای داشتن خوشبختی و دریافت نعمت‌های الهی است.

* * *

سعی کن کارهای جسورانه و لذت‌بخشی انجام بدی که بیشتر مردم انجام نمی‌دن، و به کسانی که دیگران نادیده‌شون می‌گیرن عشق و آرامش بده.

* * *

استاد پاراماهانسا به یکی از شاگردانش گفت:

«اگر برای پرورش ذهن وقت نگذارید، هیچ میزان رفاه مادی شما را راضی نخواهد کرد.» این پرورش شکنجه نیست، بلکه آموزش آگاهی برای پرورش افکار و اعمالی است که به خوشبختی منجر می‌شوند.

***

شادی تو موفقیت توست، پس نگذار کسی آن را از تو بدزدد. از خودت در برابر کسانی که سعی در آزارت دارند محافظت کن. وقتی پسر بچه بودم، هر وقت کسی شایعات دروغین درباره من پخش می‌کرد، صبرم را از دست می‌دادم. بعداً فهمیدم که آرامش خاطرم از تأیید یا تحسین مردم مهم‌تر است.

* * *

کاش داستان عشق الهی را که برخی از عابدان با خدا تجربه می‌کنند می‌دانستی! هیچ تجربه دیگری در زندگی با آن شادی قابل مقایسه نیست. من قدیسی را می‌شناختم که پیوسته غرق در عشق خدا بود و از چهره‌اش عشق مقدس می‌تابد. چشم خدا همیشه بر کسانی است که او را دوست دارند و او هرگز آنها را برای یک لحظه رها نمی‌کند.

* * *

تعداد کمی از کسانی که به توسعه قوای ذهنی و معنوی خود علاقه دارند،

* * *

به خودت اجازه نده که در قعر تعلل فرو بروی، از خواب واقعیت‌های روزمره و کسل‌کننده برخیز و به سوی افق‌های یک زندگیِ پالایش‌یافته رهسپار شو، جایی که موفقیت، شادی و آرامش وجود دارد.

* * *

در درون شما پتانسیل عظیمی نهفته است که منتظر سرمایه‌گذاری است، و شما تنها کسی هستید که قادر به فعال کردن و بهره‌مندی از آن هستید.

* * *

رهایی از قید و بند عادت‌های بد و امیال ناسالم، شادی بسیار بیشتری نسبت به موفقیت مادی به همراه دارد. در موفقیت فکری، رفاه روانی نهفته است که شرایط بیرونی نمی‌تواند آن را از بین ببرد. می‌توانید تمام وقت خود را صرف جمع‌آوری ثروت کنید، اما آن ثروت، آرامش و امنیت پایداری را که به دنبالش هستید، به شما نمی‌دهد. برعکس، ناراحتی بیشتری برای شما به ارمغان می‌آورد، زیرا شادی و آرامش واقعی در ذهن نهفته است، نه در دارایی‌های مادی.

وقتی در خودِ واقعی‌تان محکم و استوار باشید، هر کاری را به انجام می‌رسانید و از همه چیزهای خوب با شادی الهی لذت می‌برید.

* * *

نگذارید ضعف به ذهنتان راه پیدا کند و در معاشرت با افرادی که افکار منفی و دیدگاه بدبینانه دارند، احتیاط کنید تا افکار ضعیف آنها به ذهن شما راه پیدا نکند، مگر اینکه ذهن شما به درجه‌ای از قدرت رسیده باشد که افکارِ دیگران نتواند آن را تضعیف کند، بلکه برعکس، می‌تواند افکارِ دیگران را تقویت کند و اعتماد به نفس آنها را افزایش دهد.

* * *

خدا در اولویت است و ما نباید روز خود را بدون فکر کردن به او شروع یا پایان دهیم. باید به یاد داشته باشیم که بدون قدرت و انرژی که از خدا دریافت می‌کنیم، قادر به انجام هیچ کاری نخواهیم بود، بنابراین بزرگترین وظیفه ما در قبال اوست.

* * *

راهی برای ارزیابی و قضاوت آداب و رسوم و سنت‌ها وجود دارد. در ابتدا، هر سنتی توجیهی داشته است. اگر دریابیم که آن توجیه هنوز وجود دارد، آن سنت معنا و فایده دارد. با این حال، پیروی کورکورانه از سنت‌ها عاقلانه نیست. ما باید حقیقت را بدانیم و از آن پیروی کنیم، تشخیص دهیم چه چیزی می‌تواند ما را شاد کند و سپس آن را به کار گیریم.

* * *

وقتی این همه آدم را می‌بینی که از شادی یا موفقیت محروم‌اند، فرض نکن که این سرنوشت آنهاست. می‌توانی خودت را به هر چیزی که می‌خواهی تبدیل کنی. موفقیت درونی تو چیزی است که واقعاً تو را موفق می‌کند.

* * *

اگر در درون خود چیزی نداشته باشید، خوشحال نخواهید بود. اما اگر در اطراف خود چیزی نداشته باشید و در درون خود خوشحال باشید، بدون شک موفق هستید. بنابراین، قضاوت در مورد افراد بر اساس شرایط بیرونی آنها غیرممکن است.

* * *

در میان انبوه جمعیت، ممکن است شخصی باشد که به مرتبه‌ای از تعالی معنوی رسیده و از آرامش درونی و شادی والای معنوی برخوردار است.

* * *

من به یقین می‌دانم که هر آنچه نیاز دارم به سویم خواهد آمد، و بنابراین نگران آینده نیستم. این لاف یا تظاهر نیست، زیرا من بارها کار و اثربخشی آن نیروی مبارک را در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام.

* * *

چه در سطح زندگی شناور باشم و چه در اعماق دریا غرق، می‌دانم که با خدا هستم و او با من است، و هیچ چیز نمی‌تواند به من آسیبی برساند. این دانش، شادی وصف‌ناپذیر و عمیقی به من بخشیده است.

* * *

شکی نیست که خریدن چیزی جدید یک تجربه لذت‌بخش است، اما بعد از مدتی، آن احساس شادی به تدریج محو می‌شود و حتی ممکن است علاقه‌تان را به کلی از دست بدهید، آن را فراموش کنید و چیز دیگری را بخواهید. با این حال، صورتحساب آن کالا فراموش نخواهد شد، به خصوص اگر آن را قسطی خریده باشید!

* * *

هر فرد باید کنترل زندگی خود را به دست بگیرد و تا حد امکان آن را ساده کند. او باید مقداری پول برای ضروریات و موارد اضطراری پس‌انداز کند، پس‌انداز را بر خرج کردن برای تجملات اولویت دهد و به دیگران در حد توانشان کمک کند. وقتی به دیگران کمک می‌کنید، کمک به نحوی به شما خواهد رسید و شما هیچ کمبودی نخواهید داشت و از هیچ چیز محروم نخواهید شد.

* * *

در شادی همه قلب‌ها، طنین سعادت تو را می‌شنوم، پروردگارا، و در دوستی همه مؤمنان، عشق تو را احساس می‌کنم. از موفقیت و سعادت دوستانم شادمان می‌شوم و قلبم مسرور می‌شود، همانطور که از رفاه و آسایش خود شادمان می‌شوم. همانطور که به دیگران حکمت الهام می‌بخشم، گنجینه‌های حکمت خود را چند برابر می‌کنم و در خوشبختی همه، حکمت خود را می‌یابم.

* * *

بزرگترین دشمن خوشبختی، قرض گرفتن پول برای خرید تجملات است. مردم به اشتباه معتقدند که نمی‌توانند خوشحال باشند مگر اینکه چیز خاصی را به دست آورند. اما حتی پس از به دست آوردن آن چیز، با وجود شادی موقتی که به همراه دارد، خوشبختی واقعی را تجربه نخواهند کرد. دنبال کردن سراب خوشبختی زمینی که فقط وعده‌ی نابودی می‌دهد، چه فایده‌ای دارد؟ مردم باید ساده زندگی کنند، بدون نیاز به دارایی‌های متعددی که نیاز به توجه مداوم دارند.

* * *

بهشت من در درون من است. همچنان که از نعمت‌های خدا لذت می‌برم، او را شکر می‌کنم و شادی درونی‌ام افزایش می‌یابد. بدون آن رضایت درونی، حتی لذت‌ها و خوشی‌های دنیوی نیز به جهنم تبدیل می‌شوند. من دریافته‌ام که بدون آن شادی درونی، بار مسئولیت‌هایی که بر دوشم گذاشته شده بود، آرامشم را از من می‌گرفت و مرا از خوشبختی‌ام محروم می‌کرد.

* * *

اگر ثروت با بیماری و مشکلات همراه شود، عواقب آن بی‌شمار خواهد بود. بهداشت و مراقبت‌های بهداشتی از جمله نقاط قوت غرب هستند. حشرات مضر و میکروب‌های کشنده در کشورهای توسعه‌یافته به طور مؤثر کنترل می‌شوند، در حالی که در کشورهای دیگر به وفور یافت می‌شوند. اما از بین بردن این آفات اوج موفقیت نیست، زیرا انواع دیگری از مصائب در کشورهای توسعه‌یافته وجود دارد، مانند قبوض دشوار برای پرداخت و بحران‌های مالی خفه‌کننده به دلیل سیستم‌های خرید اقساطی - مصائبی که خواب را مختل می‌کنند و آرامش ذهن را تضعیف می‌کنند.

* * *

ما بخش جدایی‌ناپذیری از همان آگاهی هستیم که این جهان بزرگ از آن پدید آمده است.

* * *

آیا تا به حال گله گوسفند دیده‌اید؟ اگر یکی از آنها بپرد، بقیه گله بدون هیچ تردیدی از آن تقلید می‌کنند. اکثر مردم اینگونه هستند. ممکن است کسی ایده‌ای داشته باشد یا روند جدیدی را معرفی کند، و دیگران فوراً سوار بر موج می‌شوند و آن را کپی می‌کنند. این الگو نسل‌هاست که ادامه داشته است. هر ملتی آداب و رسوم و سنت‌های خود را دارد و ما نمی‌توانیم ادعا کنیم که همه آنها صحیح یا درست هستند. اما چه کسی می‌داند؟ شاید برخی از این آداب و رسوم و سنت‌ها بی‌معنی و بی‌معنی باشند.

* * *

وقتی طوفان آشفته افکار فروکش می‌کند، وارد قلمرو آرامش می‌شویم و حضور الهی را لمس می‌کنیم.

* * *

به خدا فکر کنید، یا به منظره‌ای زیبا که الهام‌بخش آرامش است، یا به تجربه‌ای شاد و لذت‌بخش. فعالیت ذهنی مثبت و آرام، نیروبخش و طراوت‌بخش است.

* * *

ما در دنیایی آشفته و پر هرج و مرج زندگی می‌کنیم. ممکن است فکر کنید پول به معنای خوشبختی است، اما وقتی آن را به دست می‌آورید، متوجه می‌شوید که هنوز ناراضی هستید. ممکن است ثروت به دست آورید و سلامتی خود را از دست بدهید (خدای ناکرده). یا ممکن است سلامتی داشته باشید و پول خود را از دست بدهید. یا ممکن است هم ثروت و هم سلامتی داشته باشید، اما از مشکلات متعددی با دیگران رنج ببرید و مهربانی کنید، اما در عوض با نفرت و کینه روبرو شوید. بدون خدا، هیچ چیز در این زندگی نمی‌تواند واقعاً شما را راضی کند.

* * *

زمین برای کسانی که در جهل از طرح الهی زندگی می‌کنند، به شکنجه‌گاه تبدیل می‌شود. اما وقتی تجربیات زندگی را به عنوان معلمان خود در نظر می‌گیرید و از آنها ماهیت واقعی این جهان و نقش تعیین‌شده خود را در نمایش کیهانی می‌آموزید، آن تجربیات به روشنایی‌های ارزشمندی در مسیر رضایت و شادی پایدار تبدیل می‌شوند.

* * *

آنجا، فراتر از تاریکیِ نامیرا، سکوتِ بی‌صدا، و نیستیِ نامخلوق، جوهرِ جاودان نهفته است، که خاستگاهِ هستی و سرچشمه‌ی همه‌ی قدرت‌ها و موجودات، چه مرئی و چه نامرئی، است.

* * *

خداوند این زمین را برای ما نیافریده است که صرفاً بخوریم، بخوابیم و بمیریم، بلکه تا بتوانیم اراده او را بشناسیم و هدف از وجود خود را درک کنیم. تعداد انگشت‌شماری از خردمندان معنای طرح کیهانی را درک کرده‌اند، اما اکثر مردم کور و از آن هدف بی‌خبرند.

* * *

پول هرگز هدف من در زندگی نبود؛ هدف من خدمت به برادران و خواهرانم در بشریت بود، بنابراین، خداوند درهای فرصت زیادی را برای من گشود تا از خودم حمایت کنم و مأموریتم را انجام دهم.

* * *

خداوند این جهان را طوری آفریده که طبق یک قانون ثابت و تغییرناپذیر عمل کند. اگر هر یک از این قوانین جهانی را نقض کنیم، خودمان را مجازات می‌کنیم. کسی که از پشت بام یک ساختمان بلند بپرد، استخوان‌هایش می‌شکند. بنابراین، ما نمی‌توانیم قانون جاذبه را بدون تحمل عواقب آن نادیده بگیریم.

* * *

وقتی با نگاهی عمیق به تمدن‌های جهان می‌نگریم و اسرار پنهان تمدن‌های باستانی را کاوش می‌کنیم، تصویری بزرگ، با خطوط درهم‌تنیده، فصل‌های متنوع و جزئیات دقیق، پدیدار می‌شود و درمی‌یابیم که انسان همزمان هم فردی و هم اجتماعی است.

* * *

اگر خدا می‌خواست ما فقط در آگاهی مادی زندگی کنیم، ما کاملاً از مادیات راضی و به شیوه‌های دنیوی قانع می‌شدیم.

* * *

پرتوهای پاکی، آرامش و شادی فراتر از رویاها، در اعماق وجود ما سوسو می‌زنند و می‌رقصند

* * *

با هر تجربه‌ای که در طول این سفر زمینی در آسمان زندگی ما ظاهر می‌شود، باید یاد بگیریم که چگونه آگاهی خود را گسترش دهیم و چگونه درک بیشتری از شرایطی که ما را احاطه کرده یا از سر می‌گذرانیم، داشته باشیم و سپس قادر خواهیم بود در هماهنگی بهتری زندگی کنیم و با مردم و زندگی راحت‌تر برخورد کنیم.

* * *

بیشتر مردم از دیگران تقلید می‌کنند. یک فرد باید اصیل و خلاق باشد و در هر کاری که انجام می‌دهد، استاد باشد.

در شرق، تمرکز اصلی بر پرورش شادی معنوی بوده است، در حالی که جنبه‌های مادی زندگی اغلب نادیده گرفته شده‌اند. در غرب، برخی از آسایش‌های مادی وجود دارد اما شادی روانی بسیار کمی وجود دارد. آنچه مورد نیاز است، تعادل بین این دو است، زیرا تمرکز تنها بر یک جنبه از زندگی منجر به عدم تعادل و ناتوانی در برخورد منطقی با خواسته‌های زندگی می‌شود.

* * *

بزرگترین خوشبختی - پس از خوشبختی الهی - این است که انسان با خویشاوندان نزدیک خود که هر روز سال را با آنها زندگی می‌کند، در صلح و آرامش باشد.

مردم زمان زیادی را با عجله و رفتارهای تکانشی و بدون انجام کار خاصی تلف می‌کنند. تعداد کمی مکث می‌کنند تا تأمل کنند و سعی کنند بفهمند زندگی چه چیزهایی برای ارائه دارد.

* * *

ما باید برای ساختن بناهای درونی حکمت در باغ‌های صلح تلاش کنیم، باغ‌هایی که با گل‌های بی‌شماری از فضایل معنوی شگفت‌انگیز شکوفا می‌شوند و می‌درخشند.

* * *

هماهنگی درونی منبع غنی قدرت است و انرژی تجدیدپذیر تولید می‌کند.

* * *

با نگاهی به زندگی، می‌توان دریافت که موفقیت آسان نیست. زندگی اغلب سخت و بی‌رحم است و ما باید برای امرار معاش تلاش کنیم. به تلاشی که برای حفظ سلامت و دوری از بیماری بدن خود نیاز دارید فکر کنید! حتی اگر در این امر موفق شوید، این موفقیت موقتی است. بدن - باشد که عمر طولانی داشته باشید - سرانجام به خاک سپرده خواهد شد. ضرورت، مبارزه با نیروهای متعدد، چه داخلی و چه خارجی، را برای دستیابی به موفقیت مطلوب حکم می‌کند. این نیروها خستگی‌ناپذیر تلاش می‌کنند تا هرگونه دستاورد واقعاً مهم را از شما بگیرند.

* * *

سعی کن در هر شرایطی آرام باشی و بگذار بذر آرامش درونت با شادی و لبخند رضایت شکوفا شود.

* * *

حتی بزرگترین قدیسان نیز به رستگاری کامل دست نمی‌یابند، مگر اینکه موفقیت خود - تجربیات معنوی و دانش والاتر خود - را با دیگران به

اشتراک بگذارند و به آنها در رسیدن به درک معنوی کمک کنند. به همین دلیل است که کسانی که به چنین مراحلی رسیده‌اند و به چنین حالاتی دست یافته‌اند، مشتاقند تا به کسانی که به آن نیاز دارند، درک و فهم ببخشند. اگر آرزوی موفقیت واقعی را دارید، نه تنها شادی خود، بلکه شادی دیگران را نیز تضمین خواهید کرد.

* * *

هر کسی که هوش و ذکاوت داشته باشد می‌تواند پول دربیاورد، اما اگر در قلبش عشق باشد، هرگز از آن پول برای اهداف خودخواهانه استفاده نمی‌کند؛ بلکه آن را با دیگران تقسیم می‌کند. پول در دست خودخواهان و خسیسان، نفرین و بدبختی است و در دست کسانی که قلب‌های مهربان و روح‌های سخاوتمند دارند، نعمت و موهبت.

* * *

ممکن است کسی تصمیم بگیرد برای مدت طولانی سکوت کند و از صحبت با خانواده‌اش خودداری کند. در حالی که این شخص ممکن است به درجه‌ای از آرامش درونی دست یابد، رفتار او خودخواهانه و مضر برای شادی خانواده‌اش است. آنها را نمی‌توان واقعاً موفق دانست مگر اینکه عزیزانشان نیز از دستاوردهای آنها بهره‌مند شوند. به همین ترتیب، دستیابی به موفقیت مادی صرفاً به حق ما برای لذت بردن از رفاه محدود نمی‌شود؛ بلکه مسئولیت اخلاقی ما را در قبال دیگران برای کمک به آنها در بهبود شرایط مالی و زندگی‌شان نیز در بر می‌گیرد.

* * *

من پشت دیوارهای وجدان پاکم پناه گرفته‌ام، گذشته‌ی تاریک را سوزانده‌ام و فقط به امروز فکر می‌کنم.

* * *

امروز دریافتم که من با نور بزرگترین نیکی یکی هستم و چراغ راه کسانی هستم که در برابر امواج دریای غم‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند.

* * *

افراد بسته به جاه‌طلبی‌هایشان در زندگی، دیدگاه‌ها و نظریه‌های متفاوتی در مورد موفقیت دارند. شنیدن اینکه برخی افراد موفقیت را با دزدی برابر می‌دانند و چیزهایی مانند «او یک دزد موفق بود!» می‌گویند، غیرمعمول نیست. این تأکید می‌کند که موفقیت در همه اشکال و انواع آن مطلوب و مورد توجه است. با این حال، موفقیت ما نباید به دیگران آسیب برساند.

معیار دیگری نیز برای موفقیت وجود دارد: وقتی می‌توانیم نتایج هماهنگ و مفیدی برای خودمان به ارمغان بیاوریم، باید دیگران را نیز در موفقیت خود سهیم کنیم و ثمرات آن را با آنها به اشتراک بگذاریم.

موفقیت به معنای رضایت و خشنودی فرد از محیط خود است. موفقیت واقعی نتیجه اعمالی است که بر اساس اصول درستکاری بنا شده‌اند و شادی و رفاه دیگران را به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از شادی خود در بر می‌گیرد. اگر این اصل را در زندگی مادی، فکری، اخلاقی و معنوی خود به کار گیریم، تعریف کامل و جامعی از موفقیت خواهیم داشت.

* * *

اینجا در این دنیای محدود، ما طول، عرض و چگالی را درک می‌کنیم، اما سطح دیگری وجود دارد که در آن ابعاد وجود ندارند؛ همه چیز واضح و شفاف است - همه چیز آگاهی و ادراک است. حس چشایی ادراک است، همانطور که حس بویایی است. احساسات، افکار و بدن ما حالاتی از آگاهی هستند. همانطور که می‌توانیم در خواب ببینیم، بشنویم، بو کنیم، بچشیم و لمس کنیم، در آن سطح بالاتر نیز، همه این احساسات را از طریق آگاهی محض تجربه می‌کنیم.

* * *

پروردگارا، ما را با احساس نزدیکی به خودت شادمان کن، ما را از قید و بند آرزوها آزاد کن و شادی درونی به ما عطا کن که تجربیات زندگی و رویدادهای متغیر آن بر آن تأثیر نگذارد.

* * *

وقتی ذهن ما با ادراکات والاتر هماهنگ باشد، آگاهی معنوی در درون ما بیدار می‌شود و شگفتی‌های شگفت‌انگیز خرد و عشق الهی را تجربه می‌کنیم.

* * *

اگر خدا را کاملاً دوست داشته باشیم و با تمام افکار و قلب خود به او روی آوریم، به او احساس نزدیکی خواهیم کرد و درخواهیم یافت که او بزرگترین پناهگاه امنیت در زندگی است.

* * *

در پهنه‌ی به ظاهر خالی و وسیع فضا، ارتباطی کیهانی و حیاتی جاودانه وجود دارد که ما را با تمام موجودات زنده و بی‌جان در کیهان متحد می‌کند - موجی از حیات والا که در سراسر هستی جریان دارد. ابدیت خانه‌ی حقیقی و منزلگاه دائمی ماست و وجود ما در این کالبدها موقتی است، مانند استراحتی کوتاه برای کاروانی که در بیابان سفر می‌کند.

* * *

وقتی خود را با نیروهای خلاق روح هماهنگ می‌کنیم، با ذهن کیهانی و بی‌نهایت که قادر به هدایت ما و حل مشکلاتمان است، ارتباط برقرار خواهیم کرد. قدرت خلاق بی‌وقفه از بزرگترین منبع وجودمان به سوی ما جاری خواهد شد و ما را قادر می‌سازد تا در هر زمینه‌ای از فعالیت خود به موفقیت خلاقانه دست یابیم.

* * *

عشق در محیطی سرشار از اعتماد، بردباری و احترام متقابل رشد می‌کند و شکوفا می‌شود

* * *

پروردگارا، ما را با نور افکار پاک و عادات نیک برکت ده، تا اگر تاریکی عادات بد و افکار منحرف به ما نزدیک شود، فوراً از بین برود و به ما کمک کن تا تو را با عشقی چنان عمیق دوست داشته باشیم که نه توهمات مادی و نه وسوسه‌های دنیوی نتوانند ما را به دام بیندازند و نه ذهن و قلب ما را تسخیر کنند.

* * *

چیزهایی که به راحتی به دست می‌آیند، به ندرت ارزشمند هستند. ما این را از مطالعه زندگی مردان و زنان بزرگ و چگونگی تبدیل شدن آنها به بزرگان با پرورش استعدادهایشان، انجام وظایفشان، ایجاد ارزش‌های اخلاقی، مطالعات عمیق و اجتناب از خودخواهی می‌دانیم. نتایجی که آنها به دست آوردند و دستاوردهایی که به دست آوردند، بی‌نهایت بزرگتر از تلاش‌هایی بود که انجام دادند.

* * *

آزادی حقیقی در آزادی انتخاب نهفته است، انتخابی که با خرد هدایت شده و با درک، درستی و اراده‌ای راسخ پشتیبانی شود.

* * *

وقتی اراده، عزم و تشخیص آگاهانه خود را بیدار می‌کنید، نیروهای نامرئی از آگاهی برتر - از طریق بینش روح - آزاد می‌شوند تا به شما کمک کنند و با کمک خداوند، مسیرهای منتهی به آسایش روانی و شادی را روشن کنند.

* * *

انسان باید با تلاش خود، مجاری روح را باز کند. هیچ کس داوطلبانه رنج و بدبختی را بر آرامش و خوشبختی ترجیح نمی‌دهد. جهل ریشه رنج و مانعی است که باید برداشته و از بین برود. جهل علف هرز مضری است که ریشه عمیقی دارد و در باغ بشریت رشد می‌کند و گیاهان خوب و مفید را از میدان به در می‌کند. جهل باید با اراده‌ای تزلزل‌ناپذیر و عزمی راسخ بر آن

غلبه کرد. خاک ذهن باید با تمرکز ذهنی دقیق [بر جنبه‌های مثبت] شخم زده شود و بذرهای خوب با آب ایمان آبیاری شوند. هنگامی که پرتوهای حیاتی و گرم عشق می‌درخشند، بذر نیکی رشد می‌کند و بر علف‌های هرز و علف‌های هرز انگلی غلبه می‌کند، زیرا تاریکی نمی‌تواند در حضور نور وجود داشته باشد.

* * *

لذت‌های مادی محو و ناپدید می‌شوند، اما شادی الهی هرگز کم رنگ نمی‌شود. این یک سعادت الهی است که بی‌پایان و فراتر از توصیف است.

* * *

ما هرگز نباید از روش‌های نادرست برای رسیدن به خوشبختی استفاده کنیم، و همچنین نباید آرامش و ثروت معنوی که در درون خود داریم را در پی آسایش خیالی و زندگی پر زرق و برقی که ممکن است با اعمال و رفتارهای جهنمی با اثرات مخرب در پیش روی ما آویزان شود، رها کنیم.

* * *

آرامش بهترین دوربین برای ثبت حضور الهی است. از دریچه آرامش ناب و دقیق، تصویر مقدس با وضوح کامل نمایان خواهد شد.

* * *

در واقع، تمام خرد و حکمت در درون خودتان است و تنها چیزی که نیاز دارید این است که آگاهانه از آن آگاه شوید.

* * *

رضایت در خودسازی نهفته است، به طوری که دیگران به دنبال شما باشند نه اینکه شما به دنبال آنها باشید. عشق و دوستی باید بدون انتظار یا چشم داشتی در عوض داده شود، زیرا انتظار باعث رنجش و تلخی می‌شود. حتی هنگام تلاش برای خودسازی، فرد باید تنها، ایمن و در آرامش در قلعه فضایل و ارزش خود بایستد.

* * *

باشد که آبشارهای شادی و خوش‌بینی همواره از قلبم جاری شوند، و افشانه‌ی طراوت‌بخش آنها همه کسانی را که ملاقات می‌کنم، لمس کند.

* * *

شادی معنوی در روح میل به کمک به دیگران از هر طریقی را ایجاد می‌کند و توانایی قدردانی از لذت‌های اخلاقی ناب را که منجر به خوشبختی می‌شوند، توسعه می‌دهد و در نتیجه تمایل به لذت‌های خام را کاهش می‌دهد.

* * *

مهم نیست نقش شما چقدر کوچک باشد، از نظر مشارکت در موفقیت نمایش کیهانی که ارواح در صحنه زندگی اجرا می‌کنند، به اندازه بزرگترین نقش‌ها اهمیت دارد.

* * *

آگاهی جهانی، آگاهی مطلق و بی‌نهایت است که دائماً خود را تجدید می‌کند و در خلاقیت خود پایان‌ناپذیر است و از طریق شما سعی می‌کند جنبه‌ای منحصر به فرد از خود را ابراز کند.

* * *

اگر حتی یک بار طعم عشق الهی را بچشی، هرگز آن را رها نخواهی کرد زیرا در کل کیهان هیچ چیز دیگری مانند آن وجود ندارد.

* * *

کسانی که خدا را می‌شناسند به درجات معنوی بسیار بالایی رسیده‌اند، به طوری که صرفاً به ارائه نصیحت معنوی به گناهکاران اکتفا نمی‌کنند، بلکه می‌توانند - به لطف و یاری خدا - آنها را به قدرت معنوی‌ای مجهز کنند که آنها را از عواقب اعمال گناه‌آلودشان رهایی بخشد.

* * *

تمام اعمال خوب و بد در سلول‌های مغز قرار دارند و به صورت عادات یا تمایلات نیک یا بد در فکر ظاهر می‌شوند. فردی که به دلیل شارژ شدن سلول‌های مغزش از قدرت آن عادات، از عادات ناسالم رنج می‌برد، می‌تواند خود را از طریق اراده، مراقبه، دعای خالصانه و تلقین مثبت مداوم آزاد کند تا زمانی که تمام عادات نامطلوبش به عادات نیک صلح و آرامش تبدیل شوند. این زمانی اتفاق می‌افتد که نیروی حیات به درستی هدایت شده، ماهیت غیرطبیعی سلول‌های مغز را تغییر دهد، به طوری که آن سلول‌ها پر از همه چیزهای خوب، نیک و زیبا شوند.

* * *

فهم، چشم باطن، چشم بینای روح و تلسکوپ قلب است، تعادل بین آرامش ذهن و پاکی وجدان است.

* * *

هر روز صحنه‌های متفاوتی می‌بینیم و هر روز درس جدیدی برای آموختن به همراه دارد. انتظار می‌رود که فرد با تمرکز بر هدف نهایی وجود خود، درس را بیاموزد: شناخت منبع هستی و پایه و اساس زندگی خود.

بیایید تلاش کنیم تا غم‌های گذشته را فراموش کنیم و تصمیم بگیریم که دیگر به آنها فکر نکنیم. با عزم راسخ و اراده‌ای فعال، زندگی خود را از نو بسازیم، موفقیت‌های خود را افزایش دهیم و عادات خوب و ویژگی‌های والا را در خود پرورش دهیم.

خدا قدرت من است و من به هیچ قدرت دیگری اعتقاد ندارم

در نبردهای زندگی بجنگ و تا پایان استقامت کن، هرگز تسلیم نشو

هرگز نگو "من نمی‌توانم مسیر را پیدا کنم، پس دست از تلاش برمی‌دارم" اگر اشتباه کرده‌اید، راهنمایی بخواهید، اما هرگز دست از تلاش برندارید بسیاری از افراد هنگام مواجهه با موانع، شکست را می‌پذیرند کسانی که شکست می‌خورند باید با افراد موفق معاشرت کنند، نه با شکست‌خوردگان مصمم باشید که موفق شوید؛ بگذارید این فلسفه شما در زندگی باشد

هر روز باید از طریق مراقبه، تفکر صحیح و کار مثبت و پربار که برای بدن، ذهن و روح مفید است، قدرت جسمی خود را تقویت کنیم، قدرت ذهنی خود را افزایش دهیم و خود واقعی‌مان را بشناسیم.

وقتی می‌خواهید یک عادت خوب را در خود ایجاد کنید یا یک عادت بد را ترک کنید، روی سلول‌های مغزتان که مکانیسم‌های عادت‌های مختلف در آنها قرار دارند تمرکز کنید. برای ایجاد یک عادت خوب، ابتدا آرام بنشینید و مراقبه کنید و از راهنمایی الهی بهره‌مند شوید.

ذهن خود را روی مرکز اراده در پیشانی، بین ابروهایتان متمرکز کنید و عادتی را که می‌خواهید در مغزتان نهادینه شود، قاطعانه تأیید کنید. وقتی می‌خواهید عادت‌های بد را از بین ببرید، توجه خود را نیز روی مرکز اراده متمرکز کنید و قاطعانه تأیید کنید که تمام شیارهایی که آن عادت‌ها در آنها ریشه دوانده است، در حال پاک شدن هستند.

با تمرکز و اراده، می‌توانید حتی شیارهای عمیق عادت‌های قدیمی ریشه‌دار را پاک کنید.

بارها و بارها به خودتان تأکید کنید که اراده لازم برای ریشه‌کن کردن عادت‌های ناسالم از مغزتان را دارید. بهترین زمان برای این تأکید، صبح زود است که اراده و تمرکز شما در اوج خود قرار دارد. به خودتان تأکید کنید که از هرگونه اجبار و محدودیتی آزاد هستید و روزی - با کمک خدا - متوجه خواهید شد که واقعاً خود را از عادتی که می‌خواهید ترک کنید، رها کرده‌اید.

از هر چه می‌ترسی، آن را از افکارت بیرون کن و به خدا بسپار. ایمانت را به خدا تقویت کن و به او اعتماد داشته باش که می‌تواند به تو کمک کند و بدان که بسیاری از رنج‌ها از نگرانی و اضطراب ناشی می‌شود.

چرا باید الان رنج بکشی وقتی چیزی که از آن می‌ترسی هنوز اتفاق نیفتاده است؟ از آنجایی که بیشتر آشفتگی‌های ما از ترس ناشی می‌شود، اگر ترس را از زندگی خود حذف کنیم، احساس آزادی خواهیم کرد و بهبودی فوراً حاصل خواهد شد.

هر شب، درست قبل از خواب، به خودتان تلقین کنید که خدا با شماست، از شما محافظت و مراقبت می‌کند. نور محافظ او را که از همه طرف شما را احاطه کرده است، تجسم کنید و محافظت شگفت‌انگیز او را احساس خواهید کرد.

در این نمایش کیهانی، انسان‌ها از همه نژادها، نمایش زندگی را بر صحنه زمان به نمایش می‌گذارند.

ما باید معنای زندگی را بدون اینکه بیش از حد درگیر نقش‌های موقت خود شویم یا بیش از حد روی آنها تمرکز کنیم، درک کنیم. درک ما از زندگی اغلب تحریف شده و گمراه کننده است زیرا ما آن را از دریچه خودخواهی و دیدگاه محدود خود می‌بینیم. اگر با چشمان روح نگاه می‌کردیم، چیزها را از دیدگاهی کاملاً متفاوت می‌دیدیم.

وقتی چشم خرد را باز می‌کنیم، نور فراگیر خدا را می‌بینیم و در آن نور، ماهیت معنوی خود را درک می‌کنیم که بازتابی از ماهیت آگاهی جهانی است که در تمام ذرات و اجزای جهان هستی نفوذ می‌کند.

حقایق معنوی ما را احاطه کرده‌اند، بر درهای چشمان بسته‌مان می‌کوبند و ما را ترغیب می‌کنند که به جای تاریکی، نور را ببینیم، به جای جهل، با خرد عمل کنیم، قلب‌هایمان را به جای نفرت، با عشق پر کنیم و در برقراری صلح و آوردن فراوانی و امنیت به جهان خود همکاری کنیم. وقتی این کار را انجام دهیم، جهل از بین می‌رود، اختلافات دنیوی از بین می‌رود، وحدت را در کثرت می‌بینیم و با اراده الهی هماهنگ‌تر می‌شویم.

رابطه ما با خدا، مانند رابطه بین کارفرما و کارمند، سرد یا بی‌عشق نیست. ما فرزندان او هستیم و مراقبت او از ما دائمی است؛ او همیشه به ما گوش می‌دهد. ما بخش جدایی‌ناپذیری از وجود او هستیم و رابطه ما با او زنده و پویا است. او به ما ثروتی بی‌پایان از عشق، درک، بینش، حسن نیت و قدرت معنوی عطا کرده است، اما اکثر ما این ثروت را بیهوده هدر داده‌ایم.

خداوند می‌خواهد ما در امنیت، صلح و همکاری دوستانه، آنطور که شایسته اعضای یک خانواده شریف و دوست‌داشتنی است، زندگی کنیم، اما حرص و طمع و محاسبات خودخواهانه در روح مردم جوانه زده و ریشه دوانده و باعث تفرقه در میان خانواده شده است.

خدا می‌خواهد ما ارباب باشیم، اما ما برده بودن را انتخاب کرده‌ایم. بشریت از خانه آسمانی خود بسیار دور شده و بهشت درونی احساس نزدیکی به خدا و نزدیکی خدا به ما را از دست داده است و بدون تلاش

شخصی قادر به بازیابی آن بهشت نخواهد بود. خدا ما را به تصویر خود آفرید، اما این حقیقت از ذهن ما گریخته است.

ما تسلیم این توهم شده‌ایم که سرنوشت ما سختی و سرنوشت ما نابودی است و باید پرده توهم را با خنجر خرد پاره کنیم تا حقیقت روشن را در پس پرده ببینیم.

خداوند در طول این سال‌های طولانی زندگی‌ام، شادی را به من ارزانی داشته است. چه مردم لبخند رضایت را بر چهره‌ام ببینند و چه نبینند، شادی الهی همیشه با من است و هرگز مرا ترک نمی‌کند. رودخانه بزرگ سعادت پیوسته در زیر شن‌های آگاهی من جاری است و مانند چشمه‌های پربرکتی فوران می‌کند که باغ‌های زندگی‌ام را آبیاری می‌کنند.

نه آشوب‌های ناگهانی زندگی می‌تواند آرامش مرا بر هم زند و نه شبح مرگ می‌تواند شادی معنوی را که احساس می‌کنم از من بگیرد.

دائمی و تغییرناپذیر کردن آن حالت دشوار بود، اما ثمرات روحی که اکنون از آن لذت می‌برم و با دیگران به اشتراک می‌گذارم، ارزش تمام تلاشی را که صرف آن کردم، داشت.

من با هدایت روح الهی فکر و عمل می‌کنم. پول هرگز هدف من در زندگی نبوده است، بلکه خدمت به برادران و خواهرانم در بشریت بوده است. بنابراین، خداوند درهای خیر بسیاری را برای من گشوده است تا بتوانم خودم را حفظ کنم و مأموریتم را انجام دهم. و هر زمان که به کمک نیاز داشته باشم، خداوند فوراً آن را فراهم می‌کند.

تنها آرزوی من خدمت به شماست و به همین دلیل است که اینجا هستم

قدرت خدا در زندگی شما نیز در حال کار است. وقتی ایمانتان تقویت شود و متوجه شوید که ثروت واقعی نه از موفقیت مادی، بلکه از جانب قادر متعال حاصل می‌شود، خودتان این حقیقت را تجربه خواهید کرد.

هر لحظه‌ای که با خدا می‌گذرانید، برای منفعت نهایی شما خواهد بود، و هر کاری که از روی عشق و برای خشنودی خدا انجام دهید، برای شما در پرونده ابدیت ثبت خواهد شد.

به خلوت افکار عمیق خود پناه ببرید و از آرامشی که از چشمه سکوت جاری می‌شود، لذت ببرید.

اگر کار نیک بکاریم، شادی و نعمت درو می‌کنیم و اگر کار بد بکاریم، انواع و درجات مختلفی از بحران‌ها و مشکلات را درو می‌کنیم.

هر عمل نیک مانند کلنگی است که با آن خاک آگاهی را می‌کاویم تا چشمه شادی الهی را کشف کنیم.

یاد بگیرید که در دریای درون‌نگری و کاوش غوطه‌ور شوید، چه در رابطه با کتاب‌های خوب، باورها، مسائل، فلسفه یا شادی درونی، و بدانید که تنهایی [متفکرانه] معمولی، بهای شادی واقعی است.

اگرچه زندگی غیرقابل پیش‌بینی، دمدمی مزاج و مرموز به نظر می‌رسد، مملو از شک و تردیدها و انواع مشکلات و آشفتگی‌ها، ما تحت حمایت مداوم خداوند هستیم. ما نباید در مسائل اغراق کنیم یا در مواجهه با وقایع خونسردی خود را از دست بدهیم، زیرا اگر اجازه دهیم وحشت بر ما غلبه کند، به شر قدرت می‌دهیم و ریشه‌های آن را عمیق‌تر می‌کنیم، که در خاک ترس و اضطراب رشد و نمو می‌کنند.

هر شب از خود بپرسید: چقدر با خدا وقت گذرانده‌اید، چقدر تفکر کرده‌اید، چقدر به موفقیت رسیده‌اید، چقدر برای دیگران کاری انجام داده‌اید و چقدر خواسته‌های خود را کنترل کرده‌اید؟

نباید انتظار داشته باشیم که در سختی‌های زندگی، شادی و آرامش پایدار پیدا کنیم؛ بلکه باید آنها را در درون خود جستجو و کشف کنیم. سپس، هر تجربه‌ای را که از سر بگذرانیم، با آنها همانطور برخورد خواهیم کرد که تجربیات شخص دیگری را در یک فیلم تماشا می‌کنیم، چه خوشایند باشد چه دردناک.

اگر به ذهن خود اجازه دهد، می‌تواند تمام تجربیات خود را به مصائب دردناک و فلاکت‌بار تبدیل کند. ممکن است از سلامتی خوبی برخوردار باشند، اما ارزش آن را درک نکنند. اما اگر بیمار شوند، فروتن می‌شوند و قدر نعمت تندرستی را می‌دانند. ما باید لطف خدا را بشناسیم و از او به خاطر نعمت‌هایی که به ما ارزانی داشته است، سپاسگزار باشیم، بدون اینکه منتظر شرایط نامساعد باشیم تا ما را سپاسگزار و سپاسگزار لطف او کند.

زندگی باید ترکیبی از تفکر و عمل باشد. وقتی فردی تعادل روانی خود را از دست می‌دهد، در برابر هجوم نگرانی‌ها، ابرهای غم و اندوه و دردهای شدید آسیب‌پذیر می‌شود و اگر سعی کند قوانین سلامت، رفاه و خرد را نقض کند، ناگزیر از بیماری، فقر و جهل رنج خواهد برد.

ما باید نیت‌هایمان را خالص، انگیزه‌هایمان را پاک نگه داریم و به گونه‌ای عمل کنیم که آرامش خاطر داشته باشیم و اجازه ندهیم شرایط زندگی آرامش ما را به هم بزند و شادی ما را از بین ببرد.

قلب‌های غمگین و افکار شکسته، هر چقدر هم که دور باشند، مرا جذب می‌کنند.

مرزهای قلمرو درخشان عشق خود را گسترش دهید تا به تدریج خانواده، همسایگان، جامعه، کشور و همه کشورها و موجودات آگاه را در بر بگیرد.

ما همچنین باید عقل خود را تقویت کنیم و بار ضعف فکری و اخلاقی به ارث رسیده از سال‌ها و نسل‌ها را کنار بگذاریم. این ناخالصی‌ها باید در آتش عزم و اراده‌ی تازه و عمل سازنده سوزانده شوند. با این رویکرد سازنده، فرد واقعاً متعهد می‌تواند به افق‌های رهایی و آزادی دست یابد.

قدرت بی‌نهایت درونت را فعال کن تا بتوانی نقش پرافتخار خود را در صحنه زندگی ایفا کنی.

به محض اینکه شخصی شروع به پرستش دارایی، پول، شهرت یا هر چیز دیگری غیر از خدا می‌کند، ناراحتی نصیبش می‌شود. کسانی که تمام توجه خود را بر این چیزها متمرکز می‌کنند، در واقع آنها را می‌پرستند و بنابراین به خدا نزدیک‌تر نمی‌شوند، بلکه از او دور می‌شوند. اما کسانی که در مورد خدا تأمل می‌کنند، در مورد او مراقبه می‌کنند و در قلب خود با او ارتباط برقرار می‌کنند، به او نزدیک می‌شوند و در ارتباط خاموش خود با او، شادی درونی را تجربه می‌کنند.

تنها خداوند قادر به تحقق رویاها و امیدهای انسان برای خوشبختی پایدار است، بنابراین نباید اجازه داد هیچ چیز جای خدا را در قلب بگیرد.

نمادهای مقدسی وجود دارند که می‌توانند به سالک کمک کنند تا خدا را به یاد آورد و به او نزدیک‌تر شود، با این حال، اگر شخصی شروع به پرستش این نمادها کند، ضرر آنها بیش از سودشان خواهد بود. پرستش باید فقط متوجه خدا باشد، زیرا هیچ چیز دیگری شایسته پرستش نیست.

ماهیت عبادت آیینی هرچه که باشد، تا زمانی که عبادت‌کننده آن را با آگاهی معنوی و اشتیاق به سوی او انجام دهد، مورد قبول خداوند است. با این حال، بسیاری از مردم جوهره عبادت را درک نمی‌کنند و افکار و قلب‌هایشان از خدا به سوی مناسک منحرف می‌شود و در نتیجه از عبادت خود بهره زیادی نمی‌برند.

عبادت‌کنندگان حقیقی اجازه نمی‌دهند که آگاهی‌شان به هیچ تصویر یا شکلی محدود شود، بلکه با عمیق‌ترین عشق و توجه کامل بر روح الهی که در پس همه تصاویر و اشکال قرار دارد، تمرکز می‌کنند.

خدا مطلق و نامتناهی است و هیچ تصویر یا مجسمه‌ای نمی‌تواند او را در خود جای دهد

می‌توان گفت که خدا خود را در هر کسی که او را صادقانه دوست دارد و با او هماهنگ است، آشکار می‌کند، زیرا او در همه جا حضور دارد و

بنابراین در همه کس حاضر است. با این حال، همه افراد توانایی تجلی حضور الهی را ندارند. خورشید به طور مساوی بر زغال سنگ و الماس می‌تابد، اما الماس نور خورشید را دریافت و منعکس می‌کند، در حالی که زغال سنگ نمی‌تواند.

به همین ترتیب، همه مردم در نور خدا غرق هستند، اما تنها تعداد کمی قادر به دریافت آن نور و انعکاس آن در افکار و اعمال خود هستند. برای انجام این کار، آنها باید خود را از طریق مراقبه و با پیروی از آموزه‌ها و احکام الهی تطهیر کنند.

وقتی نام خدا را بر زبان می‌آوریم، باید عمیقاً و صادقانه از آنچه می‌گوییم آگاه باشیم. اگر می‌توانستید افکار مردم را هنگام دعا ببینید، متوجه می‌شدید که اکثر آنها به همه چیز جز خدا فکر می‌کنند، حتی اگر نام او را بر زبان بیاورند! چنین دعایی بی‌ثمر و بی‌ارزش است.

وقتی دعا می‌کنیم، باید تمام ذهنمان را روی خدا متمرکز کنیم، نه اینکه فقط نام مبارک او را تکرار کنیم و اجازه دهیم افکارمان پراکنده شوند. یکی از عمه‌هایم عادت داشت دعاهایش را با تسبیح بخواند، که به ندرت از دستش خارج می‌شد. اما یک روز به من اعتراف کرد که با وجود چهل سال تمرین این عادت دعا، خدا به دعاهایش پاسخ نداده است. جای تعجب نیست! «دعاهای» او چیزی بیش از یک عادت عصبی نبود.

وقتی دعا می‌کنیم، نباید به جز خدا به چیزی فکر کنیم. باید تلاش کنیم که در عبادت خود خالص و در دعاهایمان متعبد باشیم. استفاده از تسبیح و ذکر مداوم نام خدا زمانی کاملاً قابل قبول است که این عمل از قلب سرچشمه گرفته و با خلوص نیت و ذهن متمرکز پشتیبانی شود. با این حال، این عمل می‌تواند به مرور زمان خودکار شود.

ما باید نام خدا را در قلب خود، با اشتیاق و عشق الهی زمزمه کنیم؛ این عبادت واقعی است که قلب خدا را لمس می‌کند. بر زبان آوردن نام خدا با سردی و ذهنی سرگردان، کفر و بی‌احترامی است. وقتی کسی دعا می‌کند، قلب و ذهنش باید سرشار از عشق خدا باشد.

پروردگارا، تو ستاره قطبی الهی هستی که افکارِ سرگردان من در دریای متلاطم آزمایش‌ها و رنج‌ها به وسیله آن هدایت می‌شوند.

تمرین تمرکز ذهن از طریق تمرینات یوگای سطح بالا، همانطور که به تفکر در مورد خدا و ارتباط با او کمک می‌کند، به نزدیک‌تر شدن به خدا، منبع والای شکوه و جلال، نیز کمک می‌کند.

ضروری است که (در صورت امکان) یک روز در هفته را به خلوتگاه معنوی اختصاص دهید تا در مورد خدا تأمل کنید و آرامش، صلح و آرامش درونی را تجربه کنید. زمانی که به این روش صرف می‌شود، مرهمی

آرامش‌بخش برای مشکلات و اضطراب‌هایی خواهد بود که در طول بقیه هفته با آنها مواجه می‌شوید.

هر کسی نیاز دارد که هر هفته یک روز را در خلوت یا «اعتقاد معنوی» بگذراند تا زخم‌ها و دردهای عاطفی‌اش را التیام بخشد. وقتی آن روز، روزی سرشار از آرامش، شادی و رضایت شود، هفته به هفته مشتاقانه منتظرش خواهید بود.

تنهایی بهای بزرگی است. از نتایج شگفت‌انگیزی که از طریق این خلوتگاه معنوی و ارتباط با روح و خدا برای ذهن، بدن و روحتان حاصل می‌شود، شگفت‌زده خواهید شد. اگر آرزوی خوشبختی واقعی را دارید، باید صبح زود پس از بیدار شدن و همچنین قبل از خواب شبانه، خود را در اقیانوس آرامش الهی غوطه‌ور کنید.

فرزانگان هند نه تنها یک روز انزوا را توصیه می‌کنند، بلکه بر لزوم مراقبه آرام در چهار زمان خاص در هر روز تأکید دارند. در سپیده دم، قبل از بیدار شدن و دیدن کسی، باید از آرامش و حس آرامش لذت برد. در ظهر، باید قبل از ناهار ذهن را آرام کرد و دوباره قبل از شام از یک دوره آرامش لذت برد. در نهایت، قبل از رفتن به رختخواب در شب، باید یک بار دیگر وارد حالت آرامش شد.

کسانی که در خلوت و در طول این چهار دوره روزانه با پشتکار سکوت را رعایت می‌کنند، قطعاً با خدا هماهنگی را تجربه خواهند کرد. کسانی که نمی‌توانند همه این دوره‌ها را رعایت کنند، باید حداقل ساعات صبح و عصر را به این امر اختصاص دهند. با انجام این کار، زندگی آنها به سمت بهتر شدن تغییر خواهد کرد و شادی واقعی را تجربه خواهند کرد. تجربه بهترین گواه است.

اگر بدون واریز وجه کافی برای پوشش حساب بانکی خود، به نوشتن و امضای چک ادامه دهید، پولتان تمام خواهد شد. همین امر در مورد زندگی شما نیز صدق می‌کند. بدون واریز منظم آرامش به حساب زندگی‌تان، انرژی‌تان تحلیل می‌رود، آرامشتان از بین می‌رود و شادی‌تان تبخیر می‌شود. خلاصه اینکه، در نهایت دچار ورشکستگی عاطفی، ذهنی، جسمی و معنوی خواهید شد. اما مراقبه عمیق روزانه در مورد خدا، حساب عاطفی شما را دوباره پر می‌کند.

سالکِ پارسا روزانه مراقبه می‌کند، با تمام عشق و اشتیاقی که در قلبش دارد با خدا ارتباط برقرار می‌کند و از او التماس می‌کند که خود را به او نشان دهد. اگر عاشق خدا هستید و مشتاق تجربه حضور او هستید، باید ذهن و بدن خود را در آرامش او غوطه‌ور کنید، آنگاه زندگی به شما لبخند خواهد زد و امور شما از بسیاری جهات بهبود خواهد یافت.

یک فرد آرام به ندرت اشتباه می‌کند و در جایی که هزاران نفر دیگر شکست می‌خورند، موفق می‌شود.

کسانی که به خدا فکر نمی‌کنند یا به او اهمیت نمی‌دهند، افسرده و بدبخت می‌شوند. آنها تحریک‌پذیر می‌شوند و به ماشین‌های متحرک تبدیل می‌شوند.

خورشید خرد و آرامش در آسمان آرامش طلوع خواهد کرد و وجود شما را در پرتوهای شفابخش خود غرق خواهد کرد، مادامی که تلاش معنوی کنید و در قلب خود جایگاه اول را به خدا بدهید.

یک ماه به تنهایی از مجموع تمام ستارگان درخشان‌تر است. خورشید که کوچک به نظر می‌رسد، تاریکی را از منطقه‌ای میلیون‌ها برابر بزرگ‌تر از خود دور می‌کند. به همین ترتیب، یک انسان خوب، صرفاً با وجود داشتن در جهان، ارتعاشاتی ساطع می‌کند که بسیاری از ارتعاشات ساطع شده توسط افراد شرور را خنثی و خنثی می‌کند.

روز تفکر همچنین باید روز استراحت ذهنی و جسمی و پرورش آرامش درونی باشد. هر فعالیتی که منجر به خرد و آرامش شود، در آن روز فعالیتی مبارک است.

در مورد احترام به والدین، کتاب‌های مقدس به نیکی به آنها توصیه کرده‌اند: «به پدر و مادرت احترام بگذار» و «به والدینت نیکی کن».

والدین انسان باید به عنوان نمایندگان خداوند که به آنها موهبت آفرینش نوع بشر را عطا کرده است، مورد احترام قرار گیرند. مادر مظهر عشق خالص خداوند است، زیرا یک مادر مهربان جایی را می‌بخشد که هیچ کس دیگری نمی‌بخشد. پدر مظهر حکمت خداوند و محافظ فرزندان اوست.

انسان نباید پدر و مادر خود را جدا از خدا دوست داشته باشد، بلکه به عنوان تجلی عشق محافظ و خردمندانه او، روح والای الهی هم پدر و هم مادر می‌شود تا به فرزند کمک کند؛ بنابراین، باید در والدین مورد احترام قرار گیرد.

کتاب مقدس همچنین به ما توصیه می‌کند که از کشتن به خاطر کشتن خودداری کنیم، زیرا در این صورت فرد قاتل می‌شود. انسان نباید در لحظه‌ای از احساسات شدید، جان دیگری را بگیرد. با این حال، اگر عزیزانش در معرض تهدید قرار گیرند، باید برای محافظت از کسانی که خداوند به او سپرده است، بجنگد، زیرا دفاع از خانواده و کشور یک وظیفه مقدس است.

در مورد ممنوعیت زنا، هدف ایده‌آل از پیوند جنسی باید تولید مثل فرزندانی باشد که به تصویر خدا آفریده شده‌اند و ابراز عشق خالص همسرانی که خدا را در یکدیگر می‌بینند. کسانی که صرفاً در سطح فیزیکی

زندگی می‌کنند، بدون هیچ توجهی به عشق واقعی یا هدف والاتری که میل جنسی برای آن آفریده شده است، طبق این فرمان مرتکب زنا می‌شوند. در این مورد، آنها هیچ تفاوتی با حیواناتی ندارند که غرایز جنسی خود را ارضا می‌کنند و سپس به راه خود می‌روند.

خداوند این انگیزه خلاقانه را در مردان و زنان برای تولید مثل و ابراز عشق واقعی متقابل در زندگی زناشویی ایجاد کرده است و نباید از آن سوءاستفاده شود، بلکه باید به یک فعالیت و دانش مقدس تبدیل شود.

اگر بتوانید نیروی جنسی را در وجود خود کنترل و توزیع کنید، قادر خواهید بود توانایی‌های ذهنی بزرگی را برای نوشتن، نقاشی یا آشکار کردن استعدادهای نهفته به روش‌های بی‌شمار دیگری پرورش دهید.

و هنگامی که سرانجام قادر به کنترل و تحول معنوی فعالیت خلاق شوید، آرامش عظیم، عشق عظیم و شادی معنوی فزاینده‌ای را تجربه خواهید کرد.

قدیسان و رهبران معنوی که فعالیت جنسی خود را از نظر معنوی متحول کرده‌اند، غول‌هایی هستند که قادر به انجام شاهکارهای شگفت‌انگیز و حیرت‌انگیز در جهان و در جستجوی باطنی حقیقت می‌باشند.

بنابراین، بالاترین کاربرد غریزه جنسی، ارتقای قدرت آن است، یعنی هدایت انرژی آن به سمت هدفی والاتر برای تجلی خرد، آرمان‌های والا و اصول معنوی. نباید از افکار جنسی لذت برد یا به آنچه ممنوع است تمایل داشت. وقتی این نوع خویشتن‌داری حاصل شود، فرد دیدگاه درستی نسبت به رابطه جنسی و هدف والاتر آن خواهد داشت.

اسارت در امور جنسی به معنای از دست دادن سلامت، خویشتن‌داری و آرامش فکری و خلاصه تمام عناصر سعادت مورد نیاز انسان است.

کتاب‌های مقدس همچنین ما را به دزدی نکردن ترغیب می‌کنند. اگر گروهی متشکل از هزار نفر از یکدیگر دزدی کنند، هر کدام ۹۹۹ دشمن خواهند داشت. بنابراین، نباید به حقوق دیگران تجاوز کرد و سرزمین، صلح، عشق، عزت یا هیچ یک از دارایی‌های مادی یا معنوی آنها را تصاحب کرد. اگر تمایلی به گرفتن آنچه که مال شما نیست، ندارید، آنچه نیاز دارید یا آرزویش را دارید به سراغ شما خواهد آمد. دزدی ابتدا در ذهن سرچشمه می‌گیرد، زمانی که فرد شروع به حسادت به دیگران می‌کند. بذر آرزوهای بدخواهانه باید از ذهن ریشه کن شود. نوع‌دوستی معنوی راه است. سپس، فرد به طور طبیعی فراوانی را جذب می‌کند و نعمت‌ها از منابعی که می‌شناسد و منابعی که نمی‌شناسد به سمت او جاری می‌شود. این یک قانون الهی مصون از خطا است. در مورد دزدان و افراد خودخواه، آنها زندگی خود را صرف تعقیب دارایی‌های مادی می‌کنند و چشمانشان همیشه

به آنچه دیگران دارند است، حتی اگر خزانه‌های خودشان سرشار از طلا باشد.

تا خودخواهی مادی کنار گذاشته نشود، جهان نمی‌تواند شادی را تجربه کند

شادی تنها از طریق همکاری معنوی حاصل می‌شود. این شادی زمانی حاصل می‌شود که فرد نیازهای دیگران را مانند نیازهای خود احساس کند و همانطور که برای خود تلاش می‌کند، برای دیگران نیز تلاش کند.

فرمان مهم دیگر، پرهیز از شهادت دروغ است. آسیب رساندن به کسی با تحریف حقیقت، راه دیگری برای تضعیف هماهنگی اجتماعی است. اگر کسی می‌خواهد با او خوب رفتار شود، باید با دیگران نیز بر این اساس رفتار کند. حقیقت همیشه باید گفته شود، اما باید بین بیان حقیقت و صرفاً بیان حقایق تمایز قائل شد. اشاره به کسی به عنوان لنگ یا کور، مضر و آسیب‌زننده است. باید به احساسات دیگران توجه داشت و از شرمسار کردن آنها اجتناب کرد. به همین ترتیب، آشکار کردن حقیقتی که بدون هدف والا به کسی خیانت کند نیز اشتباه است. از سوی دیگر، نباید برای اجتناب از گفتن حقیقت دروغ گفت؛ بلکه می‌توان در موقعیت‌های خاص سکوت کرد تا از شرمسار کردن یا آسیب رساندن به دیگران جلوگیری کرد.

باید از حسادت، بیماری مخربی که آرامش روح را می‌خورَد، برحذر بود. هر چه انسان بیشتر به آنچه متعلق به دیگران است طمع بورزد، ناراحتی و رنج او بیشتر می‌شود. فرد حسود زندگی پرآشوبی را سپری می‌کند و هرگز طعم آرامش را نمی‌چشد. برای آنها بسیار بهتر است که به خود احترام بگذارند، به خود تکیه کنند و به دنبال غنای معنوی درونی باشند.

کرامت و ارزش ذاتی یک فرد بسیار والاتر از هر چیزی است که ممکن است آرزو یا آرزوی داشتن آن را داشته باشد. خدا در هر انسانی به گونه‌ای آشکار است که در هیچ انسان دیگری آشکار نیست. چهره آنها مانند هیچ کس دیگری نیست و روح آنها مانند هیچ کس دیگری نیست، زیرا در درون آنها بزرگترین گنج تمام آفرینش نهفته است - و آن بزرگترین گنج خداست.

ما می‌خواهیم زندگی‌مان با اعمال نیک بدرخشد و شکوفا شود، از شادی و خوشبختی معطر گردد و برای همیشه در یاد کسانی که قدر ما را می‌دانند، زنده بماند.

وقتی کسی ایمان درست داشته باشد و بر اساس آن عمل کند، از کسانی که ایمان ندارند و وظایف خود را در نبرد زندگی انجام نمی‌دهند، شادتر است.

ایمان سالم و عمل صالح (که با انگیزه‌های والا و نیات نیک پشتیبانی می‌شوند) همیشه در هر کجا که شادی وجود داشته باشد، حضور دارند و هر جا که شادی غایب باشد، از بین می‌روند. از این رو، می‌توانیم نتیجه بگیریم که آنها دو شرط اساسی برای شادی هستند که بدون آنها نمی‌توان به آن دست یافت. کسانی که خواهان شادی هستند، فقط باید این دو عنصر اساسی را داشته باشند که سنگ بنا و ستون آن هستند.

انسان‌ها نمی‌توانند اجزای بی‌نهایت جهان را به دلخواه کنترل، تغییر یا پاک کنند. این اجزا به طور پیچیده‌ای با تار و پود زندگی انسان در هم تنیده شده‌اند و انسان‌ها نمی‌توانند جدا از آنها عمل کنند. با این حال، انسان‌ها می‌توانند ذهن خود را کنترل کنند تا با این اجزا سازگار شوند و از آسیب دیدن توسط آنها جلوگیری کنند.

اجداد ما از ما شادتر بودند، نه به این دلیل که از چیزهای دنیوی و لذت‌های بیشتری نسبت به ما برخوردار بودند، یا به این دلیل که کمتر در معرض مشکلات زندگی بودند، بلکه به این دلیل که از تعادل روانی برخوردار بودند که به آنها آسایش، آرامش، رضایت و به طور خلاصه شادی می‌داد.

آنها برای شادی خود به شرایط بیرونی وابسته نبودند و تسلیم شرایط بیرونی که شادی را از آنها می‌گرفت، نیز نشدند. احساس راحتی، آرامش، شادی و رضایت آنها طبیعی، عادی، سالم و پایدار بود. ما نیز اگر می‌خواهیم شادی داشته باشیم، باید این احساسات را در خود پرورش دهیم. و چه کسی در میان ما این کار را نمی‌کند؟

سرنوشت نتیجه‌ی اعمال اراده‌ی آزاد یا آزادی انتخاب در گذشته است. ما از طریق اعمال اراده‌ی آزاد گذشته‌مان، سرنوشت و تقدیر را برای خود رقم زده‌ایم و همچنان می‌زنیم. با این حال، ما نه مقید به گذشته هستیم و نه برای همیشه در قید و بند عواقب اعمال خود. اگر بخواهیم و برای اصلاح مسیر خود و بهبود کیفیت برداشت خود تلاش کنیم، می‌توانیم آنچه را که کاشته‌ایم باطل کنیم و آنچه را که نوشته‌ایم پاک کنیم.

اگر بذر اعمالی را که عواقب دردناکی دارند ریشه کن کنیم و به جای آنها بذرهایی بکاریم که با طبیعت روح سازگارتر باشند، مطمئناً میوه‌های خوشبختی را از آن بذرهای خوبی که در خاک روح کاشته شده‌اند، خواهیم چید. اگر می‌خواهیم به خوشبختی بیشتری دست یابیم یا رنج و درد را کاهش دهیم، باید اراده آزاد را همین حالا، همین الان و نه فردا، به کار گیریم.

بنابراین، شرایط سعادت در درون انسان نهفته است و تنها کاری که او باید انجام دهد این است که با آن معادله‌ای که خطا نمی‌کند، به طور جدی برخورد کند و اگر بهترین ارزیابی و برخورد را با آن داشته باشد، نتایج به نفع او خواهد بود.

پروردگارا، باشد که وجودم سرشار از نشاط تو، قلبم سرشار از حضور تسلی‌بخش و دلسوزانه‌ات، ذهنم سرشار از خرد تو و روحم سرشار از آگاهی الهی تو باشد.

در خاک قلب‌هایتان، بذر عشق می‌روید، آن بذرها را با آب عشق و شفقت جهانی آبیاری کنید.

قدرت ذهن نامحدود است و بر این اساس، اگر به اندازه کافی عمیق در مورد هر موضوعی فکر کنید، پاسخ هر سؤالی مربوط به آن موضوع را خواهید یافت.

اگر شخصی تمام کار و فعالیت‌های خود را وقف خدمت به دیگران کند و آنها را با ذهنیتی رضایت‌بخش به انجام برساند، واقعاً شایسته توجه و قدردانی است.

نباید تک‌رو باشیم، بلکه باید فعالیت‌هایمان را متعادل کنیم و کارها و وظایفمان را بر اساس اهمیت هر کدام اولویت‌بندی کنیم.

وظیفه عملی است که فرد با شادی و نه برای سود مادی انجام می‌دهد و وظیفه معنوی و اخلاقی باید در زندگی در اولویت باشد.

هر انسانی پتانسیل‌های بکری دارد. او تمام نقاط قوت لازم را داراست. ذهن خود یک قدرت برتر است و باید از عادات و مفاهیم منسوخ و محدودکننده رهایی یابد.

تأثیر سیارات و ستارگان بر زندگی انسان ناشی از نیروهای جاذبه و دافعه بین سیارات و بدن انسان است.

افکار شیطانی فرد را به محیطی مضر سوق می‌دهند که در آنجا می‌تواند خود را مطابق میل خود ابراز کند. با این حال، فرد می‌تواند افکار و آگاهی خود و در نتیجه محیط خود را از طریق اراده تغییر دهد. اگر فردی برای مدت طولانی در یک محیط مضر باقی بماند، آن محیط به طور ناخودآگاه بر او تأثیر می‌گذارد. با گذشت زمان، او آزادی خود را برای انتخاب یک محیط سالم و بی‌خطر کاملاً از دست می‌دهد و تحت تأثیر تأثیرات منفی آن محیط مضر قرار می‌گیرد. از سوی دیگر، کسانی که اراده قوی دارند، با خدا هماهنگ هستند.

انرژی ذهنی متمرکز

وقتی نور خورشید را از طریق یک ذره‌بین روی یک نقطه کوچک متمرکز می‌کنید، گرما تولید می‌شود و آن گرما می‌تواند چوب، پارچه، کاغذ و موارد دیگر را آتش بزند. به طور مشابه، وقتی ذهن خود را به طور دقیق متمرکز می‌کنید، انرژی متمرکز آن می‌تواند ریشه‌های شک و تردید را در پشت هر شکست بسوزاند و به نور خرد اجازه دهد تا به روشنی بدرخشد.

وقتی ذهن با خدا، منبع همه خوبی‌ها و منشأ همه قدرت‌های مبارک، همسو می‌شود، از حضور الهی آگاه می‌شود و همه عناصر موفقیت را در اختیار می‌گیرد. این عناصر ارتباط نزدیکی با قدرت عظیم خداوند دارند و قادر به ایجاد فرصت‌های جدید برای موفقیت در هر زمینه‌ای هستند.

مشکلات و سختی‌ها از عدم آگاهی فرد از اعمال گذشته‌اش که در زمان و مکان خاصی مرتکب شده است، ناشی می‌شوند. رنج فعلی آنها ناشی از افکار و اعمالی است که از خود بروز داده‌اند، که در خاک آگاهی آنها ریشه دوانده، به صورت گیاهی جوانه زده و میوه‌ای به بار آورده که منعکس کننده همان افکار و اعمال است.

آزمایش‌ها و بلایا برای شکستن انسان یا فلج کردن اراده او نمی‌آیند، بلکه برای این می‌آیند که او عظمت خدا را درک کند و به قوانین او احترام بگذارد، که از طریق آن می‌تواند به سعادت واقعی دست یابد. خداوند این آزمایش‌های سخت را نمی‌فرستد زیرا در درجه اول ساخته دست بشر هستند. تنها چیزی که از بشریت انتظار می‌رود این است که آگاهی خود را از خواب غفلت بیدار کند و از تاریکی جهل به نور دانش گام بردارد.

اغلب اوقات، حواس ما به ما لذت‌های زودگذر را وعده می‌دهند، اما در نهایت درد و رنج طولانی مدتی را برای ما به ارمغان می‌آورند. با این حال، فضیلت و خوشبختی واقعی وعده کمی می‌دهند، اما در نهایت شادی خالص و پایدار را به ما ارزانی می‌دارند. به همین دلیل است که من شادی درونی و پایدار را شادی واقعی و لذت‌های حسی موقت را صرفاً لذت می‌دانم.

وقتی از میلیون‌ها مایل دورتر در فضا به خورشید نگاه می‌کنید، این ستاره عظیم بسیار کوچکتر از زمین ما به نظر می‌رسد.

با این حال، قطر زمین تقریباً ۷۹۰۰ مایل است، در حالی که قطر خورشید صد برابر بزرگتر از زمین است. اگر بتوانید سیاره زمین را مستقیماً در مقابل خورشید قرار دهید، در مقایسه با خورشید مانند یک نقطه کوچک به نظر می‌رسد.

بیایید فرض کنیم که میدان عظیم خورشیدی در حال گسترش و پهن شدن است تا زمانی که جرم عظیم آن تمام آسمان آبی را ببلعد. آسمانی که ما می‌بینیم تنها بخش کوچکی، در واقع نقطه‌ای کوچک، از فضایی است که جهان بی‌کران را در بر گرفته است.

حتی اگر خورشید به گسترش خود ادامه دهد و تا بی‌نهایت در فضا امتداد یابد، باز هم نمی‌تواند بی‌نهایت را در بر بگیرد.

توهم کیهانیِ کوچکی و محدودیت، ذهن را از درک آن عظمت کیهانی باز می‌دارد.

این خلأ مطلق از کجا آمده است و محدودیت‌های آن کجاست؟

آن کس که تابع ابعاد و اندازه‌گیری نیست، هیچ حد و مرزی ندارد، خداست که در همه جا حاضر است و در دورترین نقاط فضا وجود دارد. او در ستارگان دوردست و دوردست است، همانطور که در درون تو و من وجود دارد، آگاهانه از هر فضایی که اشغال می‌کند، آگاه است، مهم نیست چقدر کوچک یا بزرگ باشد.

گذشته برای اکثر بشریت ناشناخته است، به استثنای تعداد کمی از افراد روشنفکر. با این حال، جهل ما از گذشته به نفع ماست، زیرا اگر همه کارهایی را که در این زندگی و زندگی‌های قبلی انجام داده‌ایم می‌دانستیم، از حجم عظیم اعمال خود غرق در حیرت و کاملاً گیج می‌شدیم. حتی ممکن است اراده ما در اثر شوک فلج شود و ما را از ادامه فعالیت‌هایمان ناتوان کند و ما را طعمه ناامیدی سازد. حتی در این زندگی زمینی، فراموشی نعمتی از جانب خداست که مانع از آن می‌شود که افکار و احساسات ما توسط خاطرات گذشته، به ویژه خاطرات تلخ و دردناک، مصرف شود. خوشبختانه، جرقه الهی درون ما دائماً با امید و میل به ادامه سفر بی‌وقفه زندگی می‌درخشد. ما باید خدا را به خاطر این دو نعمت شکر کنیم: توانایی فراموش کردن گذشته و امید به آینده.

نباید نتیجه بگیریم که سرنوشت موانعی را در مسیر اراده آزاد قرار می‌دهد، با این حال، باید تمام تلاش خود را بکنیم تا در برابر تأثیرات منفی که اکثر مردم به سرنوشت و تقدیر نسبت می‌دهند، مقاومت کنیم و آزادی انتخاب خود را بر اساس اعتقادات درونی خود اعمال کنیم، مشروط بر اینکه این اعتقادات مبتنی بر ایمان سالم و ریشه در قوانین الهی داشته باشند، که بدون آنها انسان نمی‌تواند طعم خوشبختی واقعی را بچشد.

وقتی عملی را آغاز می‌کنیم، نباید از شرایط نامطلوب بترسیم، بلکه باید تا حد امکان خوش‌بین باشیم و ایمان کامل داشته باشیم که هیچ چیز نمی‌تواند مانع اعمال اراده و آزادی انتخاب ما شود.

انسان‌ها اغلب مانند برگی شناور بر سطح رودخانه هستند و باید خود را از جریان عادت‌های خودکاری که آنها را به سمت آبشارهای توهم و نابودی می‌برد، بیرون بکشند. اکثر مردم بی‌تفاوت به نظر می‌رسند و اجازه می‌دهند که جریان رودخانه آنها را با خود ببرد.

اگر در رسیدن به هدف خود شکست بخوریم، می‌توان به طور ضمنی اذعان کرد که موانعی وجود داشته که خودمان ساخته‌ایم و مانع رسیدن ما به آن شده است. باید پشتکار داشته باشیم و تلاش‌هایمان را برای رسیدن به نتیجه مطلوب دو برابر کنیم. همچنین باید به خودمان اطمینان دهیم که مهم نیست موانع و چالش‌ها چقدر قوی و سهمگین باشند، ما هنوز قدرت غلبه بر آنها را داریم. حتی اگر با وجود تمام تلاش‌هایمان شکست بخوریم، نیازی به ناامیدی یا سرخوردگی نیست، تا زمانی که درک کنیم اراده انسان قوی‌تر از سرنوشت است که ساخته دست خودمان است. بنابراین، مهم نیست چند بار شکست بخوریم، نباید از تلاش دست بکشیم، زیرا همیشه درهای باز وجود دارد. ما فقط باید به تلاش و تکرار تلاش ادامه دهیم تا زمانی که موفقیت به ما عطا شود. خداوند تا زمانی که به او توکل کنیم و تلاش لازم را انجام دهیم، به ما کمک خواهد کرد. [کسی که در مسیر گام بردارد به مقصد خواهد رسید و کسی که به خدا توکل کند ناامید نخواهد شد]

وقتی کسی چیزی را با شدت و پشتکار می‌خواهد، آن آرزو هرگز از ضمیر ناخودآگاهش خارج نمی‌شود، هر کجا که برود و هر مشغله‌ای که داشته باشد. این آرزو با فعالیت مداوم و خستگی‌ناپذیر خود، عزم و انرژی عظیمی را در خود جای می‌دهد. این زمزمه درونی قدرتمندتر و مؤثرتر از تضرع مکانیکی است که صرفاً لب‌ها را حرکت می‌دهد. کسانی که خدا را دوست دارند، اینگونه عمل می‌کنند. آنها عشق خود را به او بی‌وقفه زمزمه می‌کنند، زمزمه‌های قلبی آنها در طول فعالیت‌های روزانه‌شان نامفهوم باقی می‌ماند. این زمزمه قلبی آنها را منحرف نمی‌کند یا با سایر وظایفشان

تداخل نمی‌کند. همانطور که اشتیاق آنها به خدا افزایش می‌یابد، عشق آنها به او عمیق‌تر و شدیدتر می‌شود، تا زمانی که حضور او را تجربه می‌کنند و نور او را با چشم جان می‌بینند. آنها شادی فراوانی را می‌چشند و آرامشی وصف‌ناپذیر را احساس می‌کنند.

خداوند درس‌هایی را که در زندگی به آنها نیاز داریم برای ما می‌فرستد تا بتوانیم از آنها بهره ببریم و درک و تجربه کسب کنیم. هر کس از این درس‌ها اجتناب کند، مجبور خواهد شد آنها را یاد بگیرد، مهم نیست چقدر طول بکشد.

هر آزمایشی اگر از آن درس بگیریم، یک دوست است و اگر فرصت را از دست بدهیم و با غرغر، کینه و قضاوت نادرست از آن سوءاستفاده کنیم، یک مستبد ظالم خواهد بود.

وقتی درک درست و نگرش درستی نسبت به زندگی داشته باشیم، زندگی زیبا و عاری از پیچیدگی می‌شود.

-

موارد روانشناختی

انسان نمی‌تواند برای همیشه سوار بر امواج شادی، غوطه‌ور در آب‌های متلاطم غم یا غرق در اعماق کسالت باقی بماند. در این دنیای دوگانگی‌های متضاد، انسان معمولی در معرض فراز و نشیب‌هایی است - سوار بر امواج شادی بالا می‌رود، در ورطه بی‌تفاوتی فرو می‌رود و با امواج خروشان غم به این سو و آن سو پرتاب می‌شود - و به ندرت حالت دیگری از آگاهی را تجربه می‌کند.

اجازه دادن به شرایط برای تغییر افکار به این شکل، به معنای تسلیم اراده خود در برابر سرنوشتی دمدمی مزاج و همواره در حال تغییر است. آنچه فرد برای داشتن یک زندگی موفق و رضایت‌بخش نیاز دارد، تعادل روانی است و این تنها از طریق تفکر متمرکز و کنترل بر قوای عاطفی خود حاصل می‌شود.

حتی عمیق‌ترین غم‌ها با گذشت زمان التیام می‌یابند، بنابراین دلیلی ندارد که هر روز از زندگی‌مان را با غم و اندوه سپری کنیم. سوگواری مداوم برای از دست دادن عزیزان نه به آنها و نه به ما کمکی نمی‌کند و چیزی را تغییر نمی‌دهد. به طور مشابه، پرورش عقده حقارت یا مجازات خود به خاطر اشتباهات یا شکست‌های گذشته نتیجه معکوس می‌دهد؛ این کار فقط زندگی را تلخ می‌کند و قوای ذهنی را سرکوب می‌کند.

ما نباید به خودمان اجازه دهیم که در گودال روزمرگی‌های خسته‌کننده بیفتیم، زیرا این یک وضعیت روانی است که به هیچ وجه راحت نیست، زیرا ذهن را آشفته می‌کند و توانایی‌های نهفته را در کوره بی‌تفاوتی می‌سوزاند.

شکست را باید از ریشه خشکاند و مزرعه زندگی را با کوشش و اراده شخم زد و بذر نیکی کاشت تا به یاری خدا، محصول فراوانی برداشت شود.

کاری انجام دهید که قبلاً هیچ‌کس انجام نداده است - کاری که دنیا را شگفت‌زده کند - نشان دهید که قدرت خلاق خدا از طریق شما در حال کار است.

افرادی که خلق و خوی آرام و اصیلی دارند، به ما کمک می‌کنند تا افکارمان را جذاب و سالم کنیم. تشخیص اینکه آیا یک فرد از یک محیط آرام یا آشفته تغذیه فکری خود را دریافت می‌کند، دشوار نیست. اضطراب، پریشانی و سردرگمی، همگی ناشی از معاشرت با افراد نامناسب، چه دوستان و چه اقوام، است که منجر به افکار مضطرب و خلق و خوی آشفته می‌شود.

بدن انرژی و فعالیت خود را از غذاهای فیزیکی دریافت می‌کند، در حالی که غذاهای مغناطیسی، انرژی مورد نیاز بدن و ذهن را تأمین می‌کنند که هضم آنها آسان‌تر از غذاهای جامد و مایع است که به راحتی به انرژی زنده تبدیل نمی‌شوند.

وقتی بتوانید جهل را به خرد، ضعف و سستی را به سلامت و نشاط تبدیل کنید، و با اطمینان و جسارت - حتی به تنهایی - در مسیرهای زندگی گام بردارید، و شادی درونی را در داشتن وجدانی زنده و بیدار، و ایمان راسخ به عدالت خداوند و پیروزی حق بر باطل و حقیقت بر توهم بیابید، و وقتی روزانه تلاش کنید تا افکار خود را به سطوح بالاتر و پالایش‌یافته‌تر ارتقا دهید، و قلبی مهربان و سپاسگزار و نیت‌های نیک نسبت به دیگران داشته باشید، تغذیه فکری شما مغناطیسی می‌شود و هر آنچه زیبا و سودمند است - چیزها، افراد و شرایطی - را که برای ادامه سفرتان به سوی سواحل امنیت و آسایش ضروری هستند، به سوی خود جذب خواهید کرد. و در نهایت، وقتی برای به دست آوردن آنچه نیاز دارید تلاش می‌کنید و به آنچه خداوند فراهم می‌کند راضی هستید، از نظر روحی غنی‌تر و راضی‌تر از کسانی خواهید بود که غرق در امیال دنیوی و حریص لذت‌های زودگذر آن هستند.

شفقت پلی است که هر روحی را به روح‌های دیگر متصل می‌کند
شفقت دروازه ورود به هر قلبی است

وقتی شخصی خدا را جستجو می‌کند، که تنها دوست واقعی فراتر از همه دیگران است، ایجاد دوستی واقعی در تمام روابط انسانی - خانوادگی، برادری، زناشویی و معنوی - امکان‌پذیر می‌شود. دوستی یک عنصر حیاتی در روابط زناشویی است و نزدیکی فکری و عاطفی، حس جذابیت معنوی و عشق واقعی باید در اولویت باشد. کسانی که نمی‌توانند بین عشق واقعی و جذابیت جسمی تمایز قائل شوند، بارها ناامید می‌شوند.

وقتی ازدواج بر پایه آرمان‌های والا و احترام متقابل بنا شود، به پیوندی شاد و موفق بین دو روح عاشق و همکار تبدیل می‌شود که با همدلی متقابل

و درک دوستانه، بار زندگی یکدیگر را سبک می‌کنند و نگرانی‌های زندگی را از بین می‌برند.

هیچ کس نمی‌تواند مرا کنترل کند یا اراده‌ام را از من بگیرد، مگر اینکه خودم اجازه دهم افکار و اعمال دیگران بر من تأثیر بگذارد.
اگر تفکر خود را به ماده محدود کنید، همه چیز را از منظر مادی خواهید دید. اما هنگامی که هوشیاری خود را به حالت آگاهی معنوی ارتقا دهید، جریان فراگیر نور خدا را خواهید دید که فراتر از همه مواد جاری است و همه چیز را از منظر معنوی خواهید دید.

پروردگارا، من دریافته‌ام که فرصتی بی‌پایان برای کشف توانایی‌هایم و کشف پتانسیل معنوی‌ام دارم. امروز افکارم را سرشار از خوش‌بینی خواهم کرد و خود را از تجربیات ناخوشایند جدا خواهم کرد. آنچه را که بدن، ذهن و روحم را به شیوه‌ای متعادل و هماهنگ پرورش می‌دهد، تمرین خواهم کرد.

دلبستگی‌های مادی را با آرمان‌های والاتر جایگزین خواهم کرد
و من متوجه خواهم شد که روح وفادار همیشه با من است

رقص زندگی و مرگ همیشه حاضر است، اما من با نجات هویت معنوی‌ام، خود را برای همیشه آزاد خواهم کرد و هنگامی که با طوفان‌های آزمایش‌ها و مصائب روبرو می‌شوم، با قایق معنوی‌ام در دریای زندگی به سوی سواحل امن و الهی بادبان خواهم کشید.

وقتی کار می‌کنم و خلق می‌کنم، به یاد خواهم داشت که خدا از طریق من کار می‌کند. او پروردگار جهان است و من می‌توانم از طریق تفکر عمیق در مورد او با او ارتباط برقرار کنم.

خدای عزیزم، من دریافته‌ام که افکارم، بسته به اینکه کدام ایده در زندگی‌ام قوی‌تر باشد، برایم شکست یا موفقیت به ارمغان خواهند آورد. و

سعی خواهم کرد به یاد داشته باشم که تو دست یاری‌ات را دراز می‌کنی و راه را برای موفقیت من هموار می‌کنی.

وقتی مصیبت‌ها و بدبختی‌ها بر من نازل می‌شوند، نیروی خود را فرا می‌خوانم و عزم خود را برای غلبه بر آنها جزم می‌کنم. در روابطم با همه صادق و راستگو خواهم بود و افکار عشق و آرزوهای خوب را منتشر خواهم کرد. آنگاه خداوند با قدرت و حکمت خود از من حمایت خواهد کرد.

بیماری‌های روحی و درمان آنها
استاد پاراماهانسا یوگاناندا

سعی کنید گروهی از چهره‌های انسانی را تصور کنید که نامتناسب و ناهماهنگ هستند:

یکی با سر کوچک به اندازه نخود و هیکل بزرگ به اندازه شتر!

یکی دیگر دستی قدرتمند مانند دست سامسون یا هرکول و بدنی مانند بدن یک کوتوله دارد!

و سومی سر یک فیل عظیم و بدن یک موش لاغر و استخوانی را دارد!

آیا اگر ناگهان جمعیتی از آن موجودات را با ترکیبی عجیب و ناهماهنگ ببینید، آن صحنه برای شما شگفت انگیز و حیرت انگیز، یا غم انگیز و تأسف بار نخواهد بود؟

حالا گروه دیگری از افراد را تصور کنید که از نظر ظاهری و اندام طبیعی هستند، اما از نظر ذهنی نامتعادل و از نظر روانی دچار اختلال هستند.

همانطور که لباس‌ها زخم‌ها، جراحات و سایر ناهنجاری‌های جسمی را می‌پوشانند، یک بدن قوی و سالم و یک چهره زیبا و درخشان نیز بسیاری از بیماری‌های روانی جدی و نقص‌های مادرزادی را پنهان می‌کند.

اگر با جمعیت زیادی از مردم عادی که به خاطر ظاهر برازنده و سلامت خوبشان متمایز هستند، ملاقات کنید، و اگر بتوانید با بینش معنوی خود به کالبد ذهنی آنها نفوذ کنید، غافلگیری شگفت‌انگیزی خواهید داشت و ممکن است از آنچه کشف خواهید کرد، اندوه عمیقی شما را فرا بگیرد.

شما می‌توانید کالبد ذهنی آنها را به صورت زیر مشاهده کنید:

ذهن با سر، حواس و احساسات با تنه و اراده با دست‌ها و پاها نشان داده می‌شود که همگی غیرطبیعی، بیمار و بدشکل هستند.

خواهی دید که برخی سر کوچکی با خردی توسعه نیافته دارند، که بر بدنی شل و ول و متورم از جاه‌طلبی‌های خودخواهانه و امیال نفسانی سوار است.

همچنین متوجه خواهید شد که برخی افراد بدنی عاری از احساس و نشاط دارند، حتی اگر بازوی بسیار توسعه یافته و کارآمدی داشته باشند.

برخی دیگر ممکن است مغز بزرگ و خلاقی داشته باشند، اما همدلی و ظرفیت عاطفی آنها رشد نیافته و تحلیل رفته است. و دسته دیگری از افراد وجود دارند که از نظر جسمی و روانی وضعیت طبیعی دارند، اما اراده و خودکنترلی آنها یا ضعیف است یا فلج.

و فهرست مشاهدات همچنان ادامه دارد. عمرتان دراز باد!

چنین تحریفات روانی بی‌شماری در کالبدهای ذهنی که در برخی جنبه‌ها توسعه نیافته و در برخی دیگر بیش از حد توسعه یافته‌اند، در واقع - اگرچه پنهان - در انسان‌ها وجود دارند. این تحریفات باعث درد روانی در آنها می‌شوند و مانع از آن می‌شوند که استعدادها و توانایی‌هایشان آنطور که باید نشان داده شوند.

پرداختن به برخی از بیماری‌های روانی در اینجا می‌تواند به شناسایی علل اساسی همه مشکلات انسانی کمک کند، به طوری که حداقل برای همه کسانی که از آنها رنج می‌برند، حتی به صورت ناخودآگاه، شناخته شوند تا بتوانند ماهیت آن نقص‌ها، علائم آنها و نفوذ خاموش آنها در روان را درک کنند، تا بتوانند تخریب خزنده آرامش و شادی آنها را دفع کنند.

مالیخولیای معنوی

این بیماری در میان کسانی که به بهانه غرق شدن عمیق در امور معنوی، از نظر فکری و جسمی غیرفعال هستند، شایع است. این افراد مبتلا، وظایف اصلی و فرعی زندگی مادی را تحت پوشش خدمت به خدا نادیده می‌گیرند و بدین ترتیب خود را در معرض شیطان قرار می‌دهند که می‌تواند به آنها آسیب جدی وارد کند. آنها از بدبینی و عدم قدردانی از هر چیز مفید یا زیبایی در اطراف خود رنج می‌برند. این یک بیماری مسری است و همه کسانی که آرمان‌های معنوی دارند باید از آن برحذر باشند و با زنده نگه داشتن مداوم نشاط و تقویت سیستم ایمنی خود از طریق تفکر مثبت، دیدگاه خوش‌بینانه و کار سالم و پربار، خود را از آن رهایی بخشند.

سوء هاضمه معنوی

این اتفاق در نتیجه‌ی مصرف تصادفی (سرخ کردن)، یعنی بلعیدن سریع مقادیر زیادی از داروهای روان‌گردان آماده که با نام‌های پر زرق و برق ثبت شده‌اند و در قالب کتاب‌ها و درس‌های معنوی جعلی توسط

«پزشکان معنوی» که در هنر شارلاتان‌بازی و جادوگری تجربه دارند، ارائه می‌شوند، رخ می‌دهد.

این بیماری نه تنها عطش معنوی برای شناخت حقیقت را از بین می‌برد، بلکه توانایی تشخیص خوب و بد، مفید و مضر را نیز از بین می‌برد.

کسی که دائماً ایده‌های الهیاتی را می‌بلعد و از هر چیزی که به دستش می‌رسد تغذیه می‌کند، نه تنها پرخوری می‌کند، بلکه ایده‌های سمی را نیز همراه با ایده‌های مفید مصرف می‌کند و باعث سوء هاضمه فکری و در نتیجه مرگ تدریجی معنوی می‌شود.

مطالعه‌ی بیش از حد و مداوم ایده‌های مختلف معنوی و فلسفی، بدون تشخیص یا تلاش برای هضم و بررسی آنها از طریق تجربه‌ی شخصی به منظور اطمینان از اعتبارشان، در نهایت باعث شک، بی‌تفاوتی و بی‌اعتمادی به تمام اصول و قوانین معنوی می‌شود.

اشتیاق و وسواس

مبتلایان به این بیماری، زندگی بی‌معنی و هدر رفته‌ای دارند، زیرا پول و وقت زیادی دارند و فاقد هدف و درک درستی از زندگی هستند.

این افراد تحت تأثیر امیال خود قرار دارند؛ هر کاری که به ذهنشان خطور کند و آنها را خوشحال کند انجام می‌دهند. زندگی خود را با رمان‌های بی‌ارزش و پیش پا افتاده، فیلم‌های مهیج و سرگرمی‌های سطحی و بی‌معنی پر می‌کنند. آنها تا زمانی که دچار شوک شدید یا فروپاشی عصبی نشوند، متوجه نمی‌شوند که به این بیماری خطرناک مبتلا شده‌اند - یعنی پس از اینکه آسیب وارد شده است.

سرماخوردگی روانی

این وضعیت نام دیگری هم دارد: ناامیدی. فرد هرگز نمی‌داند چه زمانی به آن دچار می‌شود و علائم ناراحت‌کننده‌اش، مانند ناامیدی، عدم تحمل، اضطراب و بی‌صبری را تجربه خواهد کرد. بدتر از آن، اغلب طولانی است و قربانیان آن، حتی اگر معتقد باشند که به سرعت بهبود یافته‌اند، اغلب به راحتی دوباره به آن مبتلا می‌شوند.

زکام روانی

این بیماری ناشی از نگرانی‌های مزمن دنیوی است. کسانی که از آن رنج می‌برند معمولاً از استفاده از سلاح اراده خود غفلت می‌کنند و بنابراین به جای مقابله شجاعانه با ترس‌هایشان و از بین بردن آنها در دوران کودکی، منفعلانه و مطیعانه تسلیم ترس‌های مداوم خود می‌شوند.

وابستگی روانی غیرطبیعی

قربانیان این بیماری در جستجوی خوشبختی خود دچار یک‌جانبه‌گرایی می‌شوند. با این باور که خوشبختی در انباشت ثروت، کسب شهرت یا

داشتن سلامتی یا قدرت نهفته است، همه چیز - سلامتی، شهرت خوب، آرامش خاطر، افتخار و عزت - را در قربانگاه جاه‌طلبی سوزان خود قربانی می‌کنند. خیلی دیر، آنها متوجه می‌شوند که تنها یک زندگی متعادل، زندگی‌ای که به قوانین طبیعت و احکام الهی احترام می‌گذارد و فعالیت را با آرامش هماهنگ می‌کند، می‌تواند خوشبختی واقعی را به ارمغان بیاورد و هدف یک زندگی شریف را محقق کند.

کسانی که از اختلالات دلبستگی ناسالم رنج می‌برند، غرق در افکار اشتیاق لجام‌گسیخته هستند که منجر به دیدگاهی تحریف‌شده و منحرف از زندگی می‌شود. برای مثال، تاجری به موفقیت بزرگی دست یافت و ثروتی اندوخت، اما قبل از اینکه بتواند از ثروتش لذت ببرد، به دلیل نگرانی‌ها و ترس‌های طاقت‌فرسا دچار فروپاشی عصبی شد و با دلی شکسته درگذشت.

برخی دیگر معتقدند که برای رسیدن به هدف، همه چیز مجاز است. به دلیل این سردرگمی، آنها هدف واقعی خود را از دست می‌دهند و حتی اگر چیزهایی را که آرزویش را داشته‌اند، داشته باشند، قادر به دستیابی به کوچکترین رضایتی نیستند، زیرا طبیعت انسان گسترده و چندوجهی است و نیاز به توسعه متعادل در همه سطوح دارد.

وابستگی معنوی کورکورانه

این تعصب نابجا نسبت به باورهای خاص، از چسبیدن به عقاید و نظرات خاص بدون پرسش یا بررسی آنها ناشی می‌شود و در نتیجه در افراد مبتلا به این بیماری، خشم و خصومت نسبت به هر ایده معنوی سالم یا اندیشه باز و آزاد ایجاد می‌کند. این انزوا منجر به طغیان علیه قوانین الهی می‌شود که در کارایی فکری، رفاه مادی، سلامت روانی و جسمی و عشق و احترام به افراد از هر پیشینه‌ای آشکار می‌شود.

القای اصول معنوی

از آنجا که بیماری‌های جسمی ملموس، دردناک و ناخوشایند هستند، ما را به مقاومت فعال در برابر خود ترغیب می‌کنند و ما را به تلاش برای غلبه بر آنها از طریق روش‌های درمانی مختلف، از ورزش و تغذیه سالم گرفته تا داروها و مواد مخدر مختلف، سوق می‌دهند. با این حال، بیماری‌های روانی، با وجود اینکه علت اصلی همه دردها و ترس‌های انسانی هستند، با فوریت کافی پیشگیری یا درمان نمی‌شوند و اجازه داده می‌شوند که زندگی ما را ویران و تخریب کنند.

مربیان، معلمان تربیت بدنی، واعظان، مصلحان، پزشکان و قانون‌گذاران زمانی می‌توانند پیشرفت را به پیش ببرند که ابتدا خودشان یاد بگیرند و سپس راه‌های صحیح پرورش طبیعت انسان را به شیوه‌ای متعادل و هماهنگ، مطابق با قوانین زندگی و اصول یک وجود سالم، به دیگران آموزش دهند. این آموزش واقعاً مؤثر و فرهنگ جامع انسانی است که مردم در سراسر جهان به آن نیاز دارند.

مؤسسات آموزشی به دلیل سردرگمی ادراک‌شده بین این اصول و آموزه‌های مختلف دینی، آموزش مبانی معنوی در مدارس دولتی را غیرممکن می‌دانند. با این حال، اگر این مؤسسات بر اصول جهانی صلح، عشق، خدمت، ایمان، روشنفکری و پذیرش دیگران - که ثابت‌های معنوی کاملاً تثبیت‌شده‌ای هستند - تمرکز می‌کردند و روش‌های عملی برای القای این اصول در زمین حاصلخیز ذهن و روح کودکان تدوین می‌کردند، می‌توانستند راه‌حلی معقول و قابل قبول برای این مشکل فرضی و خیالی پیدا کنند. نادیده گرفتن این موضوع صرفاً به دلیل مشکلات ظاهری مرتبط با آن، اشتباه بزرگی است.

بیشتر فارغ التحصیلان دانشگاه، دانشگاه را در حالی ترک می‌کنند که سرشان از مطالب کتاب‌ها چنان سنگین و متورم شده است که به سختی می‌توانند در مسیر زندگی قدم بردارند، زیرا اراده و خویشتن‌داری آنها تقریباً به دلیل بی‌توجهی و عدم استفاده فلج شده است. بنابراین، می‌بینید که آنها بی‌پروا عمل می‌کنند و رو به زوال می‌روند، با سر به ورطه ازدواج‌های نابرابر می‌شتابند، از تمایلات جنسی خود سوءاستفاده می‌کنند، به دنبال پول می‌روند و در حرفه خود شکست می‌خورند زیرا یاد نگرفته‌اند که چگونه به درستی از چاقوی تیز هوش آکادمیک خود استفاده کنند. در نتیجه، آنها خود را زخمی می‌کنند و به خود آسیب می‌رسانند.

عجیب است که به نظر می‌رسد بسیاری از جوانان از انجام فعالیت‌هایی که در نهایت برایشان آسیب و درد به همراه دارد، لذت می‌برند. برخی بدون هیچ گونه محدودیت یا عامل بازدارنده‌ای به دزدی و سایر اعمال خلاف، حتی اعمال مجرمانه، متوسل می‌شوند. کسانی که در جلوگیری از گسترش فساد در جامعه کوتاهی می‌کنند، رفتار نادرست برخی را تشویق می‌کنند. هر فرد با وجدان و با ایمان واقعی باید از نظر درستکاری، صداقت، شرافت و عزت نفس، الگوی خوبی برای دیگران باشد. مدارس، کالج‌ها، دانشگاه‌ها و نهادهای اجتماعی روش‌های علمی کافی برای کاهش جرم با پرداختن به علل ریشه‌ای آن، که در درجه اول در ذهن یافت می‌شود، ارائه نمی‌دهند.

همچنین باید مدارس ویژه‌ای تأسیس شود تا هنر زندگی شاد و موفق را آموزش دهند، پتانسیل‌های فرد را توسعه دهند و قابلیت‌های شخصی او را افزایش دهند.

چنین مدارسی مانند باغ‌ها و پارک‌هایی خواهند بود که ذهن‌های جوان در آنها رشد و شکوفا می‌شوند. مربیان باید با دقت انتخاب شوند و از همکاری والدین و جامعه اطمینان حاصل شود. این مدارس به شکل‌گیری مؤثرتر افراد کمک می‌کنند. باید در نظر داشت که تغذیه معنوی فرد در مراحل اولیه، سلامت و توانایی او را برای رشد بعدی تعیین می‌کند.

روش‌های تربیت ذهنی و جسمی مورد استفاده در مدارس مدرن بدون شک مفید هستند، اما فاقد پایه و اساس معنوی هستند. بدون پرورش شخصیت فضیلت‌مند، رشد ناقص خواهد بود.

علوم مربوط به رشد جسمی، ذهنی و معنوی باید به جوانانی آموزش داده شود که ذهنشان هنوز لطیف و انعطاف‌پذیر است و قوایشان هنوز به طرق خاصی هدایت نشده است.

پس از آموزش جامع، دانش‌آموزان آن مدارس باید تحت آزمون‌های مستمر بازتابی قرار گیرند و گواهینامه‌های کسب‌شده شامل سلامت، شهرت خوب، اثربخشی، ثروت مادی و معنوی، شادی، موفقیت و اعتماد به نفس خواهد بود.

نتایج آزمون نهایی در پایان این سفر زمینی بر اساس مجموع کلی دستاوردها و گواهینامه‌های ذهنی و معنوی کسب شده در طول آزمون‌های فرعی در طول زندگی تعیین خواهد شد.

کسانی که در این آزمون نهایی و بزرگ سربلند بیرون آیند، گواهی مقدس خودکفایی و وجدانی آزاد، پاک و شاد دریافت خواهند کرد.

و نعمت‌هایی که برای همیشه بر صفحه روح حک شده‌اند
این جایزه نادر توسط پروانه‌ها دستکاری نخواهد شد
و دست دزدان به آن نخواهد رسید
یا زمان آن را پاک خواهد کرد
به عنوان گذرنامه عمل خواهد کرد
برای عضویت افتخاری در گروه صالحین

خوشبختی کجا نهفته است؟

خداوند، با رحمت مطلق خود، شادی و الهام خود را به ما عطا می‌کند

و به ما زندگی واقعی می‌دهد

خرد حقیقی

و خوشبختی حقیقی

درک واقعی از طریق تمام تجربیات متنوع زندگی ما حاصل می‌شود.

اما جلال خدا تنها در آرامش معنوی که روح تجربه می‌کند و در تلاش جدی ذهن برای هماهنگی با او آشکار می‌شود. در آنجا، ما رو در روی حقیقت ایستاده‌ایم. در بیرون، توهمات فوق‌العاده قدرتمند هستند و تعداد بسیار کمی می‌توانند از تأثیر محیط بیرونی فرار کنند. جهان با پیچیدگی‌های بی‌پایان و آزمایش‌های بی‌شمارش ادامه دارد. صدای خدا در پشت ظواهر زندگی نهفته است، دائماً ما را صدا می‌زند و از گل‌ها، کتاب مقدس، وجدان ما و از طریق تمام چیزهای زیبایی که زندگی را ارزشمند می‌کنند، با ما صحبت می‌کند.

هرچه بیشتر بر چیزهای بیرونی تمرکز کنیم، کمتر می‌توانیم شکوه درونی را تجربه کنیم؛ و هرچه بیشتر به درون خود توجه کنیم، با مشکلات بیرونی کمتری روبرو می‌شویم. این یک معادله ثابت است، اما اکثر مردم به دلیل تأثیر معاشرت‌های دنیوی، جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند و عادات ناسالم، این حقیقت را درک نمی‌کنند. جامعه، فرد را غرق در مسائل سطحی و مشغول نگه می‌دارد و مانع از تعمق او در حقایق عمیق‌تر می‌شود.

حتی برخی بدون تمایل واقعی برای بهره‌مندی از فضای مقدس مکان‌های معنوی، از آنها بازدید می‌کنند، بنابراین هیچ نکته‌ی قابل توجهی از این بازدیدها به دست نمی‌آورند.

هر که آرزوی دیدن خدا را داشته باشد، او را همه جا خواهد یافت. عادات انسانی مخرب، غارتگرانه و حریصانه هستند؛ آنها نابود می‌کنند، تباه می‌کنند و از بین می‌برند. وقت آن رسیده است که بشریت یاد بگیرد چگونه از آنچه دارد شاد و راضی باشد. ما نباید چیزی بیش از آنچه به ما می‌رسد، آرزو کنیم. خداوند سخاوتمند است. او می‌داند ما به چه چیزی نیاز داریم و آن را در زمان مناسب فراهم می‌کند. این بدان معنا نیست که باید بدون هیچ تلاشی به خدا تکیه کنیم. به هیچ وجه. این بدان معناست که ما باید سهم خود را به بهترین شکل ممکن انجام دهیم و بقیه را به خدا بسپاریم، که هرگز ما را از آنچه نیاز داریم و شایسته آن هستیم، محروم نمی‌کند.

بهترین راه برای خوشبختی ابدی، احساس حضور خداست. بالاترین آرزوی ما باید شناخت خدا و تصمیم به بودن با او باشد. خدا باید در درجه اول افکار و احساسات ما باشد و ما باید او را قوی‌ترین و محکم‌ترین ستون زندگی خود بدانیم.

(پس به ریسمان خدا چنگ بزنید و به او پناه ببرید)

زیرا او ستون توست اگر همه ستون‌های دیگر تو را از پا درآورند

من به این درک رسیده‌ام که تنها هدف زندگی، شناخت خداست. کسانی هستند که ممکن است متقاعد نشده باشند که یافتن خدا هدف نهایی زندگی است. اما هیچ کس نمی‌تواند انکار کند که هدف زندگی، یافتن خوشبختی است. و من با اطمینان و یقین کامل می‌گویم که خدا نهایت خوشبختی است. او سعادت والا است. او عشق مطلق و جهانی است. او شادی ابدی است که هرگز روح کسانی را که با او هماهنگ هستند، ترک نمی‌کند. پس چرا ما برای رسیدن به آن خوشبختی کامل تلاش نکنیم؟ هیچ کس دیگری نمی‌تواند آن را به ما بدهد. ما باید دائماً آن را در درون خود پرورش دهیم و پرورش دهیم. نیروهای طبیعت خستگی‌ناپذیر تلاش می‌کنند تا به مردم لذت‌های دنیوی را عطا کنند، اما چنین لذت‌های زودگذری در نهایت منجر به پشیمانی، تلخی و پشیمانی می‌شوند. حتی خوش‌شانس‌ترین فرد، که به نظر می‌رسد همه چیز دارد، ممکن است هنوز واقعاً خوشحال نباشد. آنها برای مدت طولانی از چیزهای زمینی راضی نخواهند بود زیرا این چیزها عطش واقعی آنها را فرو نمی‌نشاند یا گرسنگی معنوی آنها را برآورده نمی‌کند.

دارایی‌های مادی فقط حس کاذب آرامش و رضایت زودگذر را ارائه می‌دهند. جهان به طور کلی در آشفتگی و هرج و مرج فرو رفته است و خواسته‌های خودخواهانه و حریصانه‌ای که جنگ را به وجود می‌آورند، به آن دامن می‌زنند. هیچ چیز دیگری جنگ نمی‌آفرینند.

قهرمان واقعی در نبرد زندگی کسی است که بر خود غلبه می‌کند و بر خواسته‌هایش غلبه می‌کند. پول، شهرت، شهوت و هر چیزی که با این اصل در تضاد باشد، برای آرامش و شادی ما مضر است. <u>اگر مردم یاد می‌گرفتند که همیشه بر اساس ارزش‌های واقعی زندگی فکر کنند، شادی مورد نظر خود را پیدا می‌کردند، اما آنها از هدف خود منحرف می‌شوند و توسط جریان</u>

خواسته‌های زمینی برده می‌شوند. من دریافته‌ام که هیچ وسوسه‌ای نمی‌تواند مرا از مسیری که برای خود انتخاب و دنبال کرده‌ام منحرف کند.

من می‌توانم هزاران نفر را با قدرتی که خدا به من داده است، مسحور کنم، اما این مسیر برای من مضر خواهد بود. در هر صورت، نمی‌خواهم هزاران نفر را مسحور کنم و ذهن آنها را تسخیر کنم. من فقط می‌خواهم شاگردان صادقی را ببینم که در خدا ثابت قدم هستند. کسانی که خدا را دوست دارند، از این ایده‌ها لذت خواهند برد و کسانی که شور و شوقشان ادامه دارد، برکات و حضور خدا را از طریق این آموزه‌ها احساس خواهند کرد.

غیرممکن است که کسی بتواند خدا را فریب دهد، زیرا او همیشه حاضر است و می‌داند در ذهن آنها چه می‌گذرد و چه می‌خواهند. وقتی آنها از دنیا دست می‌کشند و آرزوی هماهنگی معنوی می‌کنند، خدا به سراغشان می‌آید. وقتی آن آرزو در قلب کسی که آن را می‌جوید ریشه بدواند، خدا به آن قلب می‌آید و آن را با خیر و برکت پر می‌کند. تنها چیزی که ارزش زندگی کردن را دارد، هماهنگی با خدا و جلب رضایت اوست. این هماهنگی باید یک پیمان ابدی و یک تعهد ناگسستنی باشد (کسانی که به پیمان خدا پایبندند و آن را نمی‌شکنند).

همه آرزوی ثروت بیشتری نسبت به دیگران دارند، حتی وقتی آن را به دست می‌آورند، ناراضی می‌مانند و متوجه می‌شوند که شخص دیگری ثروتمندتر است. مردم در باتلاقی از بدبختی خودساخته زندگی می‌کنند که با خواسته‌هایشان تقویت می‌شود. ما باید به آنچه داریم راضی باشیم. دارایی‌های مادی خوشبختی نمی‌آورند؛ بلکه اغلب اضطراب‌ها، نگرانی‌ها و دلهره‌ها را تقویت می‌کنند.

راه رسیدن به خدا ساده‌ترین و آسان‌ترین راه است، اما با وجود آیین‌ها و تشریفات مذهبی فراوان، کمتر کسی در آن گام برمی‌دارد. بهتر است قلب‌هایمان را به سوی خدا بگردانیم و از او بهترین و ماندگارترین را برای خود بخواهیم. در حقیقت، خدا منتظر ماست زیرا می‌خواهد ما را از شر و خطر دور نگه دارد. او می‌خواهد ما در قلب و ذهنمان با او باشیم، زیرا کالاهای ارزان این دنیا نمی‌توانند اشتیاق انسان را برآورده کنند یا خلأ معنوی را که در اعماق وجودمان احساس می‌کنیم، پر کنند. خدا

همیشه با ما صحبت می‌کند، اما کمتر کسی صدای او را می‌شنود. آن صدای آرام اغلب در هیاهوی افکار پر سر و صدا و آرزوهای آشکار غرق می‌شود. اما وقتی افکار فروکش می‌کنند و آرزوها آرام می‌شوند، صدای خدا را به وضوح می‌شنویم، حتی اگر خاموش و ضعیف باشد. به راستی، خدا همه کار می‌کند تا به بشریت کمک کند، درها را باز می‌کند و راه‌ها را روشن می‌کند تا ببینیم کجا باید قدم بگذاریم، مبادا بلغزیم یا لغزش کنیم. اما اکثر مردم این حقیقت را درک نمی‌کنند.

نمی‌خواهم مردم فکر کنند که می‌توانند صرفاً با گوش دادن به دیگران یا خواندن کتاب‌ها به دانش دست یابند. آنها باید آنچه را که می‌خوانند و می‌شنوند به کار گیرند. رفتن به عبادتگاه‌ها بهتر از ماندن در خانه و گوش دادن به وراجی‌های بیهوده است. اما حتی در عبادتگاه‌ها نیز باید حضور خدا را در قلب خود احساس کرد و دانست که چگونه آن را تجربه کند. طغیان‌های احساسی و تحلیل‌های منطقی نمی‌توانند دانشی را که روح ما مشتاق کسب آن است به ما بدهند.

وقتی خود را به خدا بسپاریم و با خواسته‌های خودخواهانه خداحافظی کنیم، و وقتی مطمئن شویم که خدا همیشه با ماست، در روح ما ساکن است و افکار و احساسات خوب و والا را به ما الهام می‌بخشد، از شادی و آزادی برخوردار خواهیم شد و شاهد طلوع خورشید خرد در افق روح خواهیم بود.

تصور کنید! دهه‌ها بعد، وجود ما یک رویا خواهد بود و هر کاری که اکنون انجام می‌دهیم بخشی از آن رویا خواهد شد. حتی بزرگترین چهره‌های بشریت نیز به خیالاتی از آگاهی بشر تبدیل خواهند شد. اما آن چهره‌های بزرگ به هدف نهایی خود دست یافتند زیرا به بالاترین سطح رسیدند و با روح زنده ماندند، کاملاً آگاه و هوشیار از هر آنچه اتفاق می‌افتد، زیرا آنها در آگاهی الهی متحد هستند. هر کسی که سعی کند از طریق افکار و آموزه‌های آنها با آنها هماهنگ شود، ناگزیر حضور آنها را احساس خواهد کرد، برکات آنها را دریافت خواهد کرد و در اعماق وجودش خواهد دانست که واقعاً با آنها در ارتباط است.

زندگی یک رویای بزرگ است، با این حال، وقتی اکنون به بدن خود نگاه می‌کنید و آن را پر جنب و جوش از زندگی می‌بینید، کاملاً به واقعیت این رویا متقاعد می‌شوید. فکر می‌کنید برای خوشبختی باید این یا آن چیز را به دست آورید، اما

مهم نیست چند خواسته را برآورده کنید، از طریق آنها به خوشبختی نخواهید رسید. هر چه فرد بیشتر به دست آورد، بیشتر آرزو می‌کند. اگر کسی می‌خواهد در آسایش، آرامش و رضایت درونی زندگی کند، باید خواسته‌ها را فیلتر و زندگی را ساده کند.

کتاب مقدس می‌گوید کسی که آرزوهایش همیشه به سمت درون (به سمت روحش) جریان دارد، فردی با آرامش درونی بالاست. از این نظر، آنها مانند دریا هستند که هرگز تغییر نمی‌کند یا کم نمی‌شود، بلکه پر از آبی است که بی‌وقفه به درون آن جاری می‌شود. اما کسی که در مخزن آرامش خود سوراخ‌هایی از آرزوها ایجاد می‌کند و اجازه می‌دهد آب‌های حیاتی نشت کنند و هدر بروند، چیزی از آرامش معنوی و شادی درونی نمی‌داند.

ما به راهنمایی کسانی نیاز داریم که خدا را می‌شناسند، کسانی که توانایی برقراری ارتباط با او و احساس آگاهانه حضور او را دارند. پیامبران از ما خواسته‌اند که خدا را در آرامش درونی، در خلوت روح، جایی که روح ایمان و شادی والای معنوی در آن ساکن است، جستجو کنیم. معلمان روشنفکر هند نیز این ایده‌ها را تأیید می‌کنند و بر اهمیت مراقبه عمیق برای درک خود الهی در اعماق روح تأکید دارند.

هر آنچه در هستی است، ارتعاشی موج‌مانند است که توسط ذهن خدا هدایت می‌شود. این ارتعاش هوشمند، روح القدس یا روح امین است که می‌توان از طریق دعا و مراقبه با او ارتباط برقرار کرد.

در سکوت روح و باغ ذهن متمرکز شما، عشق ورزیدن به مطلق و بی‌نهایت بی‌پایان است، اما اگر ابتدا به دنبال پول باشیم، یافتن خدا دشوار است. باید خدا را بخش جدایی‌ناپذیر زندگی خود قرار دهیم و آنگاه هر آنچه را که در این زندگی نیاز داریم، خواهیم داشت. هر کس خدا را در قلب خود جایگاهی دائمی قرار دهد، خداوند سهم فراوانی از نعمت‌های زمین و آسمان را به او عطا می‌کند و افق‌های وسیعی را در برابر او می‌گشاید که در آن خورشیدهای خرد می‌درخشند و راه‌هایشان را روشن می‌کنند و تاریکی اطرافشان را از بین می‌برند.
خداوند معشوق ابدی است و هیچ سعادتی برای بشر وجود ندارد، مگر زمانی که خدا را همانطور که - حداقل - عزیزترین عزیزان

خود را دوست دارند، دوست داشته باشد، زیرا بدون خدا، ما جوهر عشق را نمی‌شناسیم و شیرینی آن را نمی‌چشیم.

ما باید یاد بگیریم که از اراده خود استفاده کنیم و ذهن خود را متمرکز کنیم تا با تمام وجود خدا را جستجو کنیم. اعمال انسان توسط آرزوها دیکته می‌شود و این عادات دائماً ما را مجبور به انجام کاری می‌کنند که نمی‌خواهیم انجام دهیم. به راستی، انسان دشمن خود است، بی‌خبر از آن. او نمی‌داند چگونه آرام بنشیند و نه برای خدا وقت می‌گذارد، با این حال آرزوی خوشبختی و ورود تضمین‌شده به بهشت را بدون تأخیر دارد. این تجربه مقدس را نمی‌توان صرفاً با خواندن کتاب، گوش دادن به موعظه یا انجام اعمال نیک به دست آورد. همه اینها بدون شک مفید هستند، اما کافی نیستند. رسیدن به خدا نیاز به تمرکز دقیق و تفکر عمیق دارد.

ما باید ابتدا لطف خدا را بطلبیم. ما نمی‌توانیم همه را راضی کنیم، زیرا این غیرممکن است. من سعی می‌کنم کسی را نرنجانم. من هر کاری از دستم بربیاید انجام می‌دهم و این تنها کاری است که از دستم برمی‌آید. تنها هدف من خشنود کردن خداست. من از دستانم برای دعا کردن فروتنانه در پیشگاه او، از پاهایم برای جستجوی او در همه جا و از ذهنم برای فکر کردن به او و تأمل در شگفتی‌هایش استفاده می‌کنم. خدا باید جایگاه اول را در قلب‌های ما داشته باشد تا بتوانیم او را به عنوان آرامش، عشق، درک، مهربانی، شفقت و خرد تجربه کنیم. این، و نه چیز دیگری، چیزی است که من آمده‌ام تا به آن شهادت دهم و با شما در مورد آن صحبت کنم.

علاوه بر تفکر، باید معاشرت خوب را حفظ کرد. نباید دنبال مردم بدویم، بلکه باید دنبال خدا بدویم. اگر در این افکار سودی یافتید، آن را نعمتی از جانب خدا بدانید، زیرا همه اعتبار از آن اوست. آنها را با دیگران به اشتراک بگذارید تا آنها نیز آنچه را که شما یافته‌اید، در آنها بیابند (و اما درباره نعمت پروردگارت، از آن سخن بگو). و فراموش نکنید که هر روز به اندازه توانایی خود به کسی کمک کنید. تا زمانی که پولی در جیبم دارم، از بخشش دست نمی‌کشم، زیرا منبع پایان‌ناپذیر و همیشه جاری من خداست.

در نهایت، ما باید خدا را همانطور که بزرگان شناختند، بشناسیم. این امر از طریق تفکر و تلاش شخصی امکان‌پذیر است.

یک بار، داشتم بیرون از صومعه قدم می‌زدم و به معلم بزرگم، سری یوکتیشوار، فکر می‌کردم که چند سال پیش از دنیا رفته بود. دلم برایش خیلی تنگ شده بود و از اینکه با من نبود تا از زیبایی و فضای صومعه لذت ببرم، ناراحت بودم. ناگهان، او از آسمان به من ظاهر شد و گفت: «فکر می‌کنی تنها کسی هستی که از این مکان زیبا لذت می‌برد؟ من هم مثل تو از آن لذت می‌برم!»

جوینده‌ای که آرزوی وحدت با خدا را دارد، باید از طریق تمرین روزانه مراقبه و عشق ورزیدن به او و گسترش آن عشق به همه، تلاش کند. این تنها راه جلوگیری از درگیری است. همکاری معنوی ضروری است. بدون معنویت واقعی، هیچ شادی فردی یا جهانی وجود ندارد. هماهنگی مقدس تنها راه حل برای همه مشکلات جسمی، مالی، زناشویی، اخلاقی و معنوی است.

شادی از احساس نزدیکی به خدا ناشی می‌شود. بشریت خود را پشت میله‌های جهل زندانی کرده است و زمان آن رسیده است که از این زندان تحقیرآمیز رهایی یابد. ذهن باید همیشه، در هر شرایطی، به سمت خدا معطوف باشد و آنگاه آرامش و شادی عظیمی را تجربه خواهید کرد.

آنان که مشتاق خدا هستند و وجود خود را وقف او می‌کنند، یکدیگر را تشویق و راهنمایی می‌کنند و پیوسته به یاد خدا هستند، سعادتمندان دنیا و برندگان سعادت آخرتند.

درود بر شما

پرده بالا خواهد رفت و محو خواهد شد

هر یک از ما به صورت خدا آفریده شده‌ایم، ما از روح الهی او سرچشمه گرفته‌ایم و ذات او با تمام پاکی، جلال و سعادت بی‌نظیرش در درون ما ساکن است. این میراث مقدس، دژی تسخیرناپذیر است. محکوم کردن خود به عنوان گناهکار و دست و پا زدن در مسیر گناه، یکی از بزرگترین گناهان است. زیرا با انجام این کار، خود را به درماندگی، ناامیدی و ناتوانی در صعود محکوم می‌کنند. درست است که یک فرد ممکن است

مرتکب اعمالی خلاف قوانین طبیعی و الهی شود، اما باید فوراً مسیر خود را تغییر دهد و به مسیر درست روی آورد. در ذات پاک خود، یک فرد معبدی مقدس است و روح الهی در درون او ساکن است.

ما باید همیشه به یاد داشته باشیم که خداوند ما را خالص و بی‌قید و شرط دوست دارد، اما از آنجایی که او به ما حق انتخاب مطلق داده است که به او نزدیک شویم یا از او روی بگردانیم، منتظر می‌ماند تا ما قبل از اینکه به سوی ما بیاید، اشتیاق خود را برای عشق او ابراز کنیم.

یک بار در حین مراقبه صدایش را شنیدم که زمزمه می‌کرد: «تو می‌گویی که من با تو نیستم، اما به درونت نگاه نکرده‌ای، من هرگز تو را برای یک لحظه ترک نمی‌کنم، به معبد روح وارد شو و مرا خواهی دید، زیرا من همیشه اینجا هستم تا تو را بپذیرم و با درود عشق الهی به تو سلام کنم.»

صداقت عمیق در مسیر معنوی ضروری است. در پاکی و حقیقت، سپیده دم روح طلوع می‌کند.

خرد انسانی ما در مقایسه با خدا هیچ است تنها راه نزدیک شدن به او این است که همان عشق خالصی را که او به ما ارزانی می‌دارد، به او نیز بدهیم.

همه سرانجام رستگاری را خواهند یافت، اما کسانی که در این مسیر تردید می‌کنند، در ورطه بی‌تفاوتی فرو می‌روند. بی‌تفاوتی مانع از آن می‌شود که اهمیت حیاتی یافتن خدا را همین حالا، در همین لحظه، درک کنیم. سیاره بزرگ زمین ما که در فضا شناور است، و هویت انسانی ما، به ما داده نشده‌اند که چند سالی را اینجا بگذرانیم و سپس در نیستی ناپدید شویم. بلکه قرار است عمیقاً تأمل کنیم و راز هستی را درک کنیم. زندگی بدون درک هدف زندگی، احمقانه، ابلهانه و اتلاف وقت است. اسرار زندگی از هر طرف ما را احاطه کرده است و خداوند به ما هوش و ذکاوت بخشیده است تا راه‌حل‌های آنها را بیابیم.

در جستجوی عشق پایدار، متوجه شدم که خدا مرا به هر طریق قابل تصوری دوست دارد. او مرا به عنوان یک مادر، یک پدر و یک دوست دوست داشت.

من آن دوست ابدی را فراتر از همه دوستان جستجو کردم،

و درباره آن معشوق بزرگی که اکنون در هر چهره مهربان و دوست داشتنی می درخشد، آن دوست الهی هرگز مرا ناامید نکرده و هرگز مرا ناامید نکرده است.

خدا پشت هر چیزی است که وجود دارد. ما باید به والدین خود احترام بگذاریم و با آنها با مهربانی رفتار کنیم، اما باید خدا را با تمام قلب و روح خود دوست داشته باشیم. ما باید بدون اتلاف وقت، اهمیت ارتباط حیاتی با او را درک کنیم.

وقتی می‌خوابیم، نمی‌دانیم که بیدار خواهیم شد یا نه. ما یکی‌یکی این زمین را ترک می‌کنیم. اما این فکر نباید باعث اضطراب شود. وقتی می‌میریم، فراخوانده می‌شویم تا دوباره روی زمین متولد شویم و زندگی جدیدی را از جایی که در این زندگی متوقف شده بودیم، آغاز کنیم.

من زندگی را همچون تشکیل و انحلال امواج بر سطح اقیانوس می‌بینم. موج انسانی در بدو تولد از سطح اقیانوس الهی برمی‌خیزد و در هنگام مرگ، در قلب خدا آرام می‌گیرد. من این حقیقت را دریافته‌ام و می‌دانم که هرگز واقعاً نمی‌میرم، علیرغم مرگ جسم. زیرا چه در اقیانوس روح الهی آرمیده باشم و چه در جسم فیزیکی بیدار باشم، با اقیانوس کیهانی یکی هستم. آن شادی والا را نمی‌توان در جهان یافت. در عین حال، نیازی نیست که در جستجوی هدف به جنگل فرار کنیم. می‌توانیم خدا را در این جنگل زندگی روزمره - در اعماق غار سکوت - بیابیم.

انسان‌ها ممکن است اشتباهات زیادی مرتکب شوند، اما آنها به تصویر روح الهی شکل گرفته‌اند. خداوند این دنیای خیالی از لذت‌های زمینی را فقط برای یک هدف آفرید: تا بشریت متوجه شود که این صرفاً یک نمایش کیهانی است، توهمات را رها کند و تنها خدا را دوست داشته باشد. این حقیقت است و نمی‌تواند غیر از این باشد. چرا خداوند ما را آفرید تا اعضای خانواده خود را دوست داشته باشیم، اما ببینیم که آنها یکی یکی از ما جدا می‌شوند؟ این وقایع رخ می‌دهند تا ما را متوجه کنند که این خداست که واقعاً ما را دوست دارد، فراتر از همه کسانی که دوستشان داریم.

زندگی مجموعه‌ای از تصاویر متحرک است، اما درک این حقیقت دشوار است زیرا توهمات واقعی به نظر می‌رسند و واقعیت‌ها مانند توهم به نظر می‌رسند. جهان هر شب هنگام خواب از آگاهی ما محو می‌شود، شاید به این ترتیب بتوانیم درک کنیم که جهان فیزیکی واقعی نیست.

این درس خواب برای ترساندن ما نیست، بلکه برای این است که ما را مشتاق حقیقت خدا کند. هیچ چیز نمی‌تواند روح را ارضا کند جز خدا و عشق او. روح خدا حقیقت بی‌نظیری است. چیزی به نام غیرواقعی وجود ندارد و آنچه واقعی است نمی‌تواند غیرواقعی باشد. خردمندان این حقیقت تابناک را درک می‌کنند.

سال‌های زیادی از عمر ما گذشته است و فقط سال‌ها، هفته‌ها، روزها و ساعت‌ها باقی مانده است. چرا وقت خود را برای چیزهایی که سودمند

نیستند تلف کنیم؟ ما باید شب و روز آرزوی ارتباط با خدا را داشته باشیم و در این آرزوی خود کاملاً صادق باشیم، قبل از اینکه زمان مقرر زندگی به پایان برسد و بدون انجام هیچ کار مهمی این دنیا را ترک کنیم.

در همان لحظه، نور عظیم خدا را دیدم که تمام آفرینش را در بر گرفته بود. چه شادی فراگیری! چه نور شگفت‌انگیزی!

خدای من، تو را شکر می‌کنم و به خاطر این نعمت‌های فراوانِ احساس حضورت، در برابرت سر تعظیم فرود می‌آورم.

بر همه به یک شکل برکت باد، تا دریابیم که تو حقیقت نهایی در جهان هستی و تو هدف نهایی ما هستی که فراتر از آن هدف دیگری نیست.

ما باید او را دوست داشته باشیم و در هر ثانیه از زندگی خود - در کار و استراحت، در حرکت و سکون - با تضرع عمیق و اشتیاق سوزان با او صحبت کنیم. آنگاه خواهیم دید که حجاب توهم بالا می‌رود و محو می‌شود. خدا در هر لحظه از زندگی ما با ماست. کسانی که با او تأمل و هماهنگی می‌کنند، او را در زیبایی گل‌ها، شرافت روح‌های مهربان، احساسات والا و نجیب و رویاهای زیبا می‌بینند. سرانجام، او از پشت حجاب‌های ضخیم بیرون خواهد آمد تا به هر جوینده صادقی بگوید:

«ما مدت زیادی از هم دور بوده‌ایم، چون می‌خواستم تو با میل و رغبت عشقت را به من بدهی، من تو را به شکل خودم آفریدم و منتظر ماندم تا تو از آزادی‌ات استفاده کنی و عشقت را به میل خودت به من بدهی.»

ما باید از خدا بخواهیم که هدیه ابدی و ماندگار عشق الهی خود را به ما عطا کند. اما چه کسی می‌تواند این خدای مهربان را بدون تلاش پیدا کند؟ اگر ۲۵ درصد تلاش را انجام دهید، بقیه به خدا و راهنمای معنوی شما بستگی دارد. من چیزی برای خودم نمی‌خواهم، زیرا تمام اعتبار متعلق به خداست، منبع همه خوبی‌ها و لطف‌ها. باشد که لطف او همراه شما باشد، آگاهی او با شما باشد و فراوانی حضور او را در درون خود و اطراف خود درک کنید.

خداوند فوراً به ما پاسخ نمی‌دهد، زیرا ما در نشان دادن میزان اشتیاقمان به او تردید داریم. نباید از نزدیک شدن به او بترسیم، بلکه باید او را از خود، معشوق خود بدانیم و بی‌وقفه با افکار، اعمال، قلب‌ها و ذهن‌هایمان او را جستجو کنیم و او را بزرگترین پناهگاه امنیت و آرامش در این هستی خواهیم یافت.

پروردگارا، من این دسته گل از ارواح نیک را به تو تقدیم می‌کنم تا معبد حضور تو را زینت بخشند. این ارواح را که خانواده و عزیزان تو هستند، همراهی کن. ما نام مبارک تو را می‌خوانیم. تاریکی جهل را با نور مقدس

خود برطرف کن. تاریکی را با نور درخشان و بی‌کران وجودت از ذهن‌های ما دور کن. ما از آن تو هستیم، در هر شرایطی که باشیم. خود را به ما آشکار کن، ای پروردگار عظمت و بخشش. تک تک ما را برکت ده.
زمزمه‌های افکار آرزومندانه و ضربان‌های آرزوی قلب‌های مهربان ما را بپذیر. ما تمام عشق، افتخار و اشتیاق را به تو تقدیم می‌کنیم، زیرا تو معشوق ما و تمام آنچه در این جهان داریم هستی.

ما را با فیض خود برکت ده، دیوارهای آرزو را که ما را از تو جدا می‌کند، فرو ریز، پادشاه الهی باش که بر تمام آرزوهای ما سلطنت می‌کند، باشد که نور جلال تو در سراسر جهان پهناور گسترش یابد، همه ما را برکت ده، ما را با عطر حضور خود پر کن و بگذار بیش از پیش دریابیم که تو همیشه با ما بوده‌ای، اکنون با ما هستی و برای همیشه با ما خواهی بود.

از لطف و محبتی که به پیروان وفادارت که مشتاق قرب تو و منتظر حضور تو هستند، عطا فرموده‌ای، سپاسگزاریم. امیدواریم حلقه‌ی مریدان تو گسترش یابد تا بتوانیم حضور مبارک تو را جشن بگیریم و از قرب تو شادمان شویم.

ما را برکت ده تا بتوانیم قلب‌هایمان را به روی یکدیگر بگشاییم و نیت‌هایمان را خالص کنیم، تا شایسته‌ی حمایت و مراقبت تو باشیم. خود را آشکار کن، در درون و بیرون، همه ما را متحد کن و در پرتو آن وحدت، بگذار وجود بی‌نظیر تو را بشناسیم.

با خلوص قلب‌های متحد و اشتیاق روح‌های هماهنگمان، در برابر تو سر تعظیم فرود می‌آوریم و یاری، هدایت و آگاهی مداوم از حضور تو در روحمان را می‌طلبیم.

باشد که آتش جاودان عشق در دل‌های ما فروزان بماند، و باشد که نزدیکی تو را به خود از اکنون تا ابد احساس کنیم، ای پروردگار ما، ای محبوب ما!

میل عالی و کپسول‌های ذهنی

جلال خداوند بزرگ است. او جوهر حقیقت است و می‌توان آن را در این زندگی یافت. در قلب مردم دعاها و تضرع‌های زیادی وجود دارد: برای پول، شهرت، سلامتی - دعاهایی از هر نوع. اما دعایی که باید در درجه اول در هر قلبی باشد، برای احساس حضور خداوند است. همانطور که در مسیرهای زندگی در سکوت و یقین گام برمی‌داریم، باید درک کنیم که خداوند هدف نهایی است که می‌تواند ما را راضی کند و آرزوهای ما را

برآورده سازد، زیرا در خداوند پاسخ هر آرزوی قلبی نهفته است.

وقتی نمی‌توانید با تلاش خود آرزویی را برآورده کنید، به دعا به خدا روی می‌آورید. بنابراین، هر دعایی که می‌کنید، اشتیاقی پنهان را در درون آشکار می‌کند. اما وقتی خدا را می‌یابید، همه آرزوها محو می‌شوند و همه آرزوها برآورده می‌شوند.

آرزوهای دنیوی از تصورات غلط در مورد هدف زندگی ناشی می‌شوند. این زمین خانه واقعی ما نیست. کتاب مقدس به ما می‌گوید که ما به خدا تعلق داریم، ما به تصویر او آفریده شده‌ایم و اراده او این است که ما به اصل الهی خود بازگردیم. چیزی که بشریت از درک آن عاجز است این است که مگر اینکه به منبع الهی خود بازگردد، مجبور خواهد شد برای تحقق آرزوهای بی‌شماری تلاش کند. تصور کنید! درست است که انسان‌ها نمی‌توانند جلوی داشتن آرزوها را بگیرند و داشتن آنها هیچ اشکالی ندارد. با این حال، بیشتر آرزوهای انسانی مانع تحقق آرزوی نهایی برای بازگشت به خدا می‌شوند. بنابراین، آنها برای خوشبختی انسان مضر هستند. مگر اینکه بشریت خدا را بخواهد و او را پیدا کند، همچنان در آرزوی هر چیزی که فکر می‌کند برایش خوشبختی می‌آورد، خواهد سوخت. اما تحقق فوری همه آرزوها به طور خودکار برای کسانی که خدا را پیدا می‌کنند، حاصل می‌شود.

دو دسته خواسته وجود دارد: آن‌هایی که به ما کمک می‌کنند خدا را پیدا کنیم و آن‌هایی که مانع از یافتن او می‌شوند. برای مثال، اگر کسی به شما بدی کند، ممکن است میل به انتقام را احساس کنید. با این حال، اگر با استفاده از قدرت والاتر و قابل قبول‌تر عشق بر این میل غلبه کنید، از همان ابزاری استفاده کرده‌اید که به شما در یافتن خدا کمک می‌کند. همه خواسته‌ها باید به شیوه‌ای شریف برآورده شوند، زیرا وقتی از طریق ابزارهای دنیوی برآورده می‌شوند، خواسته‌ها به همراه مشکلات و رنج‌ها چند برابر می‌شوند. اگر یاد بگیریم که تمام آرزوهای خود را به خدا تقدیم کنیم، او برای برآورده کردن آرزوهای خوب ما و ریشه‌کن کردن آرزوهای مضر و مخرب ما تلاش خواهد کرد.

هیچ محافظی بزرگتر از وجدان پاک نیست و هیچ دفاعی بهتر

از داشتن آرزوهای شریف و والا در برابر ضربات زندگی وجود ندارد.

وقتی دریابیم که تصویر کامل خدا در درون ماست، تمام آرزوهایمان برآورده می‌شود، در آن آگاهی مقدس که از تمام گنج‌ها و ثروت‌های زمینی فراتر می‌رود، حتی اگر تمام دنیا را به تو بدهند، متزلزل نخواهی شد، نه ستایش در تو غرور ایجاد می‌کند و نه سرزنش به تو آسیبی می‌رساند، زیرا شادی خدا را در درون خود خواهی چشید و این مهمترین ملاحظه در زندگی تو خواهد بود.

ما باید در درجه اول و مهمتر از همه، در تلاش‌هایمان برای رسیدن به خواسته‌های مشروعمان، از خداوند راهنمایی بخواهیم و این بهترین راه برای دریافت پاسخ به همه دعاهایمان است. اما تضرع باید از دعا حذف شود. روش قدیمی دعا باید تغییر کند و ما باید با اعتماد کامل و ایمان راسخ به خداوند روی آوریم که او ما را می‌شنود و درخواست‌های ما را اجابت می‌کند. خداوند نمی‌خواهد ما از اراده خود - حتی وقتی که به درگاه او دعا می‌کنیم - دست بکشیم، زیرا آن اراده گرانبهاترین هدیه‌ای است که از دست بخشنده او دریافت کرده‌ایم، حق مقدسی که او از لحظه خلقت ما برای ما در نظر گرفته است.

طبیعتاً باید بین دعاها و آرزوهای معقول و نامعقول تمایز قائل شد. به یاد داشته باشید که آرزو قدرت است؛ اگر به آرزویی - چه خوب و چه بد، چه مفید و چه مضر - بچسبید و شب و روز به آن فکر کنید، سرانجام به آن خواهید رسید. بنابراین، باید محتاط بود و از پرورش آرزوهای مضر خودداری کرد، زیرا آنها برآورده می‌شوند و آسیب‌های عظیم و بدبختی‌های جبران‌ناپذیری را به همراه خواهند داشت.

با گذشت زمان، متوجه خواهید شد که حتی با وجود برآورده شدن خواسته‌هایتان، قلبتان خالی می‌ماند و دچار شورش درونی خواهید شد. تصور کنید که دستگاه گوارشتان ضعیف است، اما هوس غذاهای سرخ‌شده می‌کنید. البته، هر بار که آنها را می‌خورید، با وجود لذتی که هنگام افراط در خوردن تجربه می‌کنید، احساس درد خواهید کرد. بنابراین، احساس خواهید کرد که اشتباه کرده‌اید. خرد حکم می‌کند که از قوه تشخیص برای تشخیص بین خواسته‌های خوب و بد استفاده کنید و هنگامی که این امر محقق شد، آن خواسته‌های اشتباه نباید برآورده شوند.

انسان‌ها دارای قدرت درونی تشخیص هستند و باید همیشه از آن استفاده کنند و زندگی خود را مطابق با دستورات وجدان، که صدای خداست، هدایت کنند.

آرزوهای برآورده نشده در قلب باقی می‌مانند. چه ضرری دارد که آنها را در دل نگه داریم؟ پاسخ این است:

هر میلی از نیروهای خاصی تشکیل شده است: یا خیر یا شر، یا هر دو. وقتی شخصی می‌میرد - خدا او را رحمت کند - این نیروها با وجود تجزیه و پوسیدگی بدن نمی‌میرند، بلکه به شکل کپسول‌های معنوی متمرکز، روح را هر جا که می‌رود همراهی می‌کنند. وقتی شخص در یک تجسم جدید دوباره متولد می‌شود، این کپسول‌ها یا قرص‌های روانی به صورت تمایلات رفتاری ظاهر می‌شوند. بنابراین، شخصی که به عنوان یک الکلی از دنیا رفته است، هنگام تولد دوباره تمایل به الکل را با خود به همراه می‌آورد و این تمایل تا زمانی که بر هوس الکل غلبه کند، ادامه می‌یابد. این امر در مورد چیزهای دیگر نیز صدق می‌کند.

حتی کوچکترین کودکان نیز صفاتی را از زندگی‌های گذشته خود به ارث برده‌اند که برخی از آنها از کج‌خلقی‌های شدید رنج می‌برند. برخی دیگر خلق و خوی بدی دارند. البته، خداوند آنها را اینگونه نیافریده است. خواسته‌های برآورده نشده از زندگی‌های گذشته، این تمایلات روانی را شکل داده‌اند و به همین دلیل، روح تا حدودی عجیب به نظر می‌رسد، اگرچه به صورت خالص خداوند آفریده شده است. اگر تصویر خداوند در این زندگی در درون فردی تحریف شود، چه با خشم، ترس یا شهوت، و این صفات اکنون برطرف نشوند، آنگاه آنها با آنها دوباره متولد می‌شوند (یا با آنها دوباره متولد می‌شوند) و بار این تمایلات بدبخت را تا زمانی که در این یا تجسم‌های آینده بر آنها غلبه کنند، به دوش می‌کشند. تا زمانی که بر آنها غلبه نشود، راه فراری از آنها وجود ندارد.

بنابراین، بهتر است اکنون همه آرزوها را برآورده کنید یا آنها را فتح کنید

بهترین راه برای رهایی همیشگی از چنین امیالی، تجربه کردن شادی والای الهی است. در غیر این صورت، این امیال سرکوب‌شده و آرزوهای برآورده‌نشده، روح را آزار می‌دهند و آزار می‌دهند.

انسان باید از طریق بصیرت و خرد دریابد که تنها خداوند قادر به اعطای شادی خالص و پایدار است

بیشتر اوقات، آرزوها در ناخودآگاه پنهان می‌مانند. ممکن است فکر کنید که آنها محو شده‌اند، اما اینطور نیست؛ این یکی از اسرار زندگی است، که خود یک راز بزرگ است.

اما این راز زمانی آشکار می‌شود که زندگی را تحلیل کنیم و در معنای آن تأمل کنیم. اگر هر روز مدت کوتاهی آرام بنشینید و خود را بررسی کنید، متوجه خواهید شد که آرزوهای برآورده نشده‌ی زیادی دارید. این آرزوها مانند میکروب‌های کشنده‌ای هستند که فرد هر جا می‌رود، چه در این زندگی و چه در زندگی بعدی، با خود می‌برد.

بهترین راه پیش رو این است که - از طریق انتخاب عاقلانه - امیال مضر در این زندگی را تشخیص دهید و تلاش‌های خود را بر تحقق امیال خوب خود متمرکز کنید. اگر میل به خودکشی یا انجام هر کار اشتباهی را احساس می‌کنید، باید همین حالا آن میل را از خود دور کنید. در فکر و عمل خود را متقاعد کنید که بارقه‌ای از الوهیت در روح خود دارید و به یاد داشته باشید که شما به تصویر قادر متعال آفریده شده‌اید و بنابراین قدرت دارید که از طبیعت و عادات فیزیکی خود فراتر بروید.

کمتر به تجملات وابسته باشید و بیشتر از آرزوها جدا شوید، آنگاه در نبرد زندگی پیروز خواهید شد. اگر از درد لاعلاجی رنج می‌برید، تا حد امکان سعی کنید خود را از آگاهی جسمی جدا کنید. از طریق بصیرت می‌توانید بر حواس غلبه کنید. بصیرت خردمندانه آتشی است که آرزوهای مضر و اشتهای مخرب را می‌سوزاند و آنها را به خاکستر تبدیل می‌کند.

این یک رسم رایج است که مردم وسایل قدیمی، فرسوده و غیرضروری را در گوشه‌ای از خانه انبار می‌کنند و هر از گاهی خانه را مرتب و تمیز می‌کنند. به همین ترتیب، در گوشه ذهن ناخودآگاه شما، آرزوهای زیادی با آسیب‌های نهفته نهفته است که اگر به درستی با آنها برخورد نکنید، ممکن است روزی دردسر بزرگی برای شما ایجاد کنند.

خودکاوی در مسیر معنوی بسیار مهم است. ممکن است شما نفرت‌انگیز، تحریک‌پذیر یا زود عصبانی شوید. در این صورت، این صفات ذخیره شده در آگاهی شما نتیجه اعمال گذشته شماست. برای پاک کردن روان خود از این اثاثیه بهم

ریخته و فرسوده، باید با اعمال مثبت و سازنده شروع کنید و محبت به دیگران را در خود پرورش دهید. هرچه بیشتر مردم را دوست داشته باشید، آنها بیشتر شما را دوست خواهند داشت و شما عشق آنها را احساس خواهید کرد. اما اگر از آنها انتقاد کنید، حتی به خودتان، آنها آن انتقاد را حس می‌کنند و آن را با شدت بیشتری به شما بازمی‌گردانند!

فرض کنید دشمن قدیمی‌تان مرده است، اما شما هنوز کینه و نفرت نسبت به او دارید. در نتیجه‌ی این تلخی رنج خواهید برد و اثرات مضر آن در جسم و روان شما آشکار خواهد شد. بهتر است او را به خاطر خدا ببخشید، زیرا با این کار، خود را از هوس‌های شیطانی انتقام که آرامش خاطر شما را از بین می‌برد و آرامش شما را بر هم می‌زند، رها خواهید کرد. انباشتن نفرت روی نفرت، یا پاسخ دادن به دشمنی با نفرت، نه تنها خصومت دشمن شما را نسبت به شما تشدید می‌کند، بلکه در نتیجه بدن و احساسات خودتان را نیز مسموم می‌کند. پس با بخششی زیبا ببخشید.

هر از گاهی، انسان باید همه چیز را پشت سر بگذارد تا با خودش تنها باشد، تا در مورد هدف زندگی تأمل کند. اکثر مردم در جریانی از سنت‌ها و مدها سرگردانند. در واقع، آنها هرگز واقعاً زندگی خودشان را نگذرانده‌اند، بلکه زندگی دنیا را زیسته‌اند. به چه چیزی دست یافته‌اند و به کجا رسیده‌اند؟

بنابراین، عاقلانه است که انسان گاهی اوقات خود را از مشغله‌های روزانه و «وظایف» دور کند تا آشفتگی ذهنش آرام شود و سعی کند جوهره آن را بفهمد و هدفی را که می‌خواهد به آن برسد تعیین کند.

به یاد داشته باشید که بزرگترین گواهی که می‌توانید دریافت کنید، گواهی وجدان شماست: صدای بی‌چون و چرا و معصوم روح شما. آنچه وجدانتان به شما می‌گوید، همان چیزی است که واقعاً هستید، بدون هیچ گونه بزک یا پنهان‌کاری.

به قدرت عیسی مسیح فکر کنید که گفت: «پدر، آنها را ببخش، زیرا نمی‌دانند چگونه کاری را که نمی‌دانند انجام دهند.»

و به پیامبر بزرگ فکر کنید که فرمود: «آیا شما را از آنچه درجه انسان را بالا می‌برد، آگاه نکنم؟» گفتند: «بله، ای رسول خدا.» فرمود: «با کسی که به تو نادانی می‌کند، مدارا کن، به کسی که از تو دریغ می‌کند، عطا کن، با کسی که با تو قطع

رابطه می‌کند، پیوند برقرار کن و از کسی که به تو ستم می‌کند، درگذر.»

گوش دادن به صدای وجدان روشنتان، مسیرتان را روشن و زندگیتان را پر از برکت خواهد کرد. وقتی در قلبتان میل شدیدی برای رسیدن به خواسته‌ای احساس می‌کنید، از قوه تشخیص خود استفاده کنید و از خود بپرسید: «آیا این خواسته‌ای خوب است یا بد که من به دنبال تحقق آن هستم؟»

عوامل زیادی باعث ایجاد تمایلات انسانی می‌شوند. وقتی کسی یک ماشین مدل جدید می‌بیند، می‌خواهد یکی مثل آن داشته باشد. وقتی خانه‌ای به سبک جدید می‌بیند، می‌خواهد یکی مثل آن داشته باشد. یک مد جدید محبوب می‌شود و مردم آرزوی خرید و پوشیدن آن سبک را دارند!

آرزوها از کجا می‌آیند؟ ساعت‌ها به این فکر کردم که آیا می‌توانی تمام آرزوهایت را دسته‌بندی کنی؟ توانستم همه آنها را مرتب کنم و فقط آرزوهای خوب را نگه دارم و وقتی به ارتباط الهی رسیدم، دریافتم که تمام آرزوهای خوبم به یکباره برآورده شده‌اند. امروز چیزی را آرزو می‌کنی و فردا روحت آرزوی چیز دیگری را دارد. ذهن تو که از خدای متعال سرچشمه گرفته است، نمی‌تواند با کالاهای این دنیا ارضا شود و هرگز هم نخواهد شد، زیرا دوست عزیزم، تو گرانبهاترین و ارزشمندترین گنج روحت را از دست داده‌ای، کسی که تنها کسی است که قدرت ارضای آرزوهایت و تحقق آرزوهایت را دارد. آن گنج گمشده خداست.

درست است که برخی آرزوهای خوب یا ضروری وجود دارند و شما باید برای تحقق آنها تلاش کنید. اما در حین تلاش برای تحقق آرزوهای کوچکتر خود، فراموش نکنید که ابتدا بزرگترین آرزوی خود را نسبت به خدا برآورده کنید. این باور که آرزوها و وظایف کوچکتر باید ابتدا برآورده شوند، یک توهم و فریب است.

من هنوز در ابتدای سفر معنوی خود به یاد دارم که تعلل می‌کردم و مرتباً مراقبه نمی‌کردم، حتی با اینکه مدام به خودم می‌گفتم که برای آن وقت خواهم گذاشت. یک سال تمام به همین منوال گذشت تا اینکه متوجه شدم به آنچه به خودم قول داده بودم، عمل نکرده‌ام. بلافاصله با خودم عهد کردم که اولین کاری که صبح انجام دهم، شستن و سپس مراقبه در مورد خدا باشد. در آن زمان وظایف روزانه زیاد بود و فرار از آنها حتی

برای مدت کوتاهی آسان نبود. بنابراین، تصمیم گرفتم ابتدا وظایف معنوی خود را انجام دهم. و به این ترتیب، درس بزرگی آموختم: وظیفه من در قبال خدا در اولویت است و تنها پس از آن به وظایف کم‌اهمیت‌تر دیگر می‌پردازم.

چرا خداوند باید دروازه‌های ابدیت را به روی بشریت بگشاید اگر بشریت وظایف و ملاحظات دیگری را بر خدا مقدم بدارد؟ خداوند بال‌های معنوی را در درون ما قرار داده و از ما انتظار دارد که در قلمرو روح پرواز کنیم. این بال‌ها آرزوهای معنوی ما، افکار والای ما و اشتیاق خالصانه ما برای منبع الهی‌مان هستند.

بیایید ابتدا خدا را بجوییم. عاقلانه نیست که به وظایف دنیوی نهایت اهمیت را بدهیم، زیرا عزرائیل ممکن است هر لحظه روح را احضار کند، و سپس تمام وظایف، تعهدات، نگرانی‌ها و الزامات یک بار برای همیشه متوقف و پایان می‌یابند. پس چرا اینقدر محکم به زندگی چسبیده‌ایم؟

فرد فکر می‌کند که از امنیت و آرامش خاطر برخوردار است، سپس ناگهان عزیزی را از دست می‌دهد، یا سلامتی یا شغل خود را از دست می‌دهد و امنیت و آرامش خاطر به باد می‌رود!

چقدر عشق من به مادرم زیاد بود! فکر می‌کردم او همیشه با من خواهد بود، اما ناگهان فهمیدم که او در کودکی مرا ترک کرده است! ما نباید از مرگ بترسیم، بلکه باید برای آن آماده باشیم.

زندگی آن چیزی نیست که به نظر می‌رسد به آن اعتماد نکن، زیرا بی‌ثبات، فریبنده و پر از ناامیدی و امیدهای بر باد رفته است. کمال را نمی‌توان اینجا یافت. نمی‌خواهم تصویری غیرواقعی از زندگی به شما ارائه دهم. این دنیا بهشت نیست. این یک آزمایشگاه الهی است که خداوند در آن ارواح را آزمایش می‌کند تا ببیند آیا می‌توانند با نیکی بر امیال شیطانی غلبه کنند و او - یعنی خدا - را بزرگترین آرزوی خود قرار دهند تا بتوانند به پادشاهی او بازگردند.

زندگی مملو از انواع تراژدی و کمدی، مصیبت و شادی است. این یک فرشینه وسیع، همیشه در حال تغییر و پر جنب و جوش از اشکال بی‌شمار است. هیچ دو چیزی دقیقاً شبیه هم نیستند. زندگی هر فرد منحصر به فرد است. هر فرد ویژگی‌ها،

طرز فکر و خواسته‌های متفاوتی دارد. اگر هر روز در معرض آزمایش‌های یکسانی قرار می‌گرفتیم، خسته و کسل می‌شدیم. حتی بهشت، اگر همیشه یکسان بود، جذابیت خود را از دست می‌داد. ما عاشق تنوع و گوناگونی هستیم. مفهوم سنتی غالب بهشت کاملاً اشتباه است. اگر واقعاً خسته‌کننده بود، مقدسین و مردان مقدس خدا دعا می‌کردند که برای سرگرمی به زمین برگردند ! بهشت دائماً به لذت‌بخش‌ترین شکل تجدید می‌شود، در حالی که زمین اغلب دائماً تجدید می‌شود، اما به شیوه‌ای خسته‌کننده و ناخوشایند.

با این حال، علیرغم این واقعیت که زندگی طاقت‌فرسا و دشوار است، اکثر مردم به آن عادت می‌کنند و معتقدند که راه دیگری برای زندگی وجود ندارد. آنها قادر به مقایسه این زندگی با زندگی معنوی نیستند و از درک میزان درد و خستگی پنهان در لایه‌های این دنیا عاجزند.

در حقیقت، زندگی واقعی نیست. صرفاً سرگرمی است، نه چیزی بیشتر. همانطور که فیلم‌های قدیمی بارها و بارها دوباره اکران می‌شوند، رویدادهای قدیمی نیز به اشکال مختلف تکرار می‌شوند. و با وجود تداوم بی‌پایان زندگی، همان مضامین ارائه شده در فیلم‌های گذشته یکی پس از دیگری دوباره پخش می‌شوند. به راستی، تاریخ تکرار می‌شود و مردم تنها مصنوعاتی در موزه‌های زمان هستند.

برای اینکه بگذارید زندگی شگفتی‌هایش را آشکار کند، آنها را با شادی، بی‌طرفی و بی‌تفاوتی بپذیرید، بدون اینکه تحت تأثیر احساسات قرار بگیرید، انگار که در حال تماشای یک فیلم هستید. خنده‌ی از ته دل، درمانی شگفت‌انگیز برای همه دردهای انسانی است.

باید با آسودگی و راحتی به زندگی نزدیک شوی. این چیزی است که از استادم آموختم. در آغاز آموزش معنوی‌ام در صومعه‌اش، وظایفم را با چهره‌ای عبوس و بدون لبخند انجام می‌دادم. روزی استادم متوجه این موضوع شد و گفت: «انشاءالله همه چیز خوب است! در مراسم تشییع جنازه هستید؟ مگر نمی‌دانی که یافتن خدا به معنای پوشاندن نگرانی‌ها و دفن کردن همه غم‌ها است؟ زندگی را اینقدر جدی نگیر.»

او به من آموخت که وظیفه انسان این است که ذهن خود را از همه حواس‌پرتی‌ها و مشکلات دنیوی بالاتر ببرد تا بتواند در خدا آزادی کامل پیدا کند.

باید در شادی و غم، سود و زیان، پیروزی و شکست تعادل را حفظ کرد تا بتوان با شجاعت و اعتماد به نفس با چالش‌های زندگی روبرو شد.

حفظ آرامش درونی علیرغم همه رویدادها بهترین راه برای غلبه بر خواسته‌های فریبنده است. این چیزی است که من از بزرگانی آموختم که تحت تأثیر فراز و نشیب‌های زمان قرار نگرفتند، بلکه تا پایان ثابت قدم و تغییرناپذیر ماندند. حتی پیامبران ، هنگامی که شکنجه می‌شدند، هوشیاری مقدس خود را از دست ندادند و به کسی اجازه ندادند عشق خدا را از آنها بدزدد. شادی معنوی خود یک حفاظ مبارک و بزرگترین قلعه همه چیز است. در میان آزمایش‌ها و مصیبت‌ها، نعمت‌هایی را که خدا به شما عطا کرده است به یاد داشته باشید. روح شما معبد مقدس خداست. نباید اجازه دهید تاریکی جهل آن مکان پاک را آلوده کند. چقدر شگفت‌انگیز است که در حالت آگاهی معنوی، محترم، با وقار، ایمن و در آرامش باشید! از هیچ چیز نترس و از هیچ کس متنفر نباش عشقت را به همه ببخش عشق خدا را احساس کن و حضور او را در همه مردم ببین و بگذار قوی‌ترین آرزویت حضور مداوم او در قلبت باشد این راه زندگی در صلح و آرامش در این دنیاست اما تا زمانی که بادهای سهمگین آرزوها در واحه قلب می‌وزد و درختانش را به شدت تکان می‌دهد، چشیدن این خودخواهی دشوار است.

آرزوها توسط محیط فرد شکل می‌گیرند. آنها از ادراکات حسی ما زاده می‌شوند و توسط محدودیت‌های آن ادراکات محدود می‌شوند. شرکت در یک نمایشگاه روستایی، آرزوی کمی هیجان را برآورده می‌کند، اما پس از بازدید از یک نمایشگاه در سطح جهانی و دیدن همه نمایش‌های مختلف، آن نمایشگاه کوچک جذابیت و گیرایی خود را از دست می‌دهد. بنابراین، ابتدا باید شادی ارتباط با خدا را تجربه کنیم تا بتوانیم آن شادی را با لذت‌های زمینی کمتر مقایسه کنیم. سپس، آرزوها ماهیت والاتری خواهند داشت. آرزوها بی‌پایان هستند؛ به محض اینکه یک آرزو برآورده می‌شود، آرزوی دیگری جای آن را می‌گیرد. اما وقتی خدا را یافتید، همه آرزوهایتان برآورده می‌شود. «ابتدا

پادشاهی خدا و عدالت او را بجویید، و همه این چیزها به شما داده خواهد شد (و آنچه نزد خداست بهتر و پایدارتر است)» پس چرا ابتدا به دنبال تحقق آن بزرگترین آرزو نباشید و از دست سخاوتمند خدا بهترین و پایدارترین را دریافت نکنید؟

<u>وقتی خداوند دعای سالک را برای شناخت خود اجابت می‌کند، تمام آرزوهای دیگر او فوراً و برای همیشه برآورده می‌شود.</u>

بعضی‌ها فکر می‌کنند هیچ آرزویی ندارند!

من متوجه شده‌ام که اغلب وقتی مردم به بازار می‌روند چه اتفاقی می‌افتد. ممکن است تمایل خاصی به خرید نداشته باشند، اما ناگهان چیزی توجهشان را جلب می‌کند و با خود می‌گویند: «اوه، بله، باید آن را بخرم!»

حتی اگر فوراً آن را نخرند، شب و روز در فکرشان می‌ماند تا بالاخره آن را بخرند، حتی اگر مجبور شوند پول قرض بگیرند. مدتی از آن لذت می‌برند، اما به تدریج جذابیتش از بین می‌رود و لذت داشتن آن کاهش می‌یابد، بنابراین چیز دیگری را آرزو می‌کنند و همینطور ادامه می‌یابد.

گاهی اوقات با کسی روبرو می‌شویم که می‌گوید: «آه، کاش فلان مقدار پول (یا یک ماشین مدل خاص یا استخر شنا یا غیره) داشتم» و به محض اینکه آن آرزو برآورده می‌شود، اشتیاق دیگری برای چیز جدیدی به وجود می‌آید.

امیال انسانی ذاتاً ناقص هستند و بنابراین قادر به دستیابی به خوشبختی کامل برای صاحبان خود نیستند.

دنیا سعی خواهد کرد حواس شما را پرت کند تا به یاد نیاورید که تنها آرزوی واقعاً ارزشمند، یافتن خداست. اما باید هر روز این را به خودتان یادآوری کنید. وقتی شخصی تصمیم می‌گیرد سیگار را ترک کند، پرخوری را کنار بگذارد، دروغ گفتن را کنار بگذارد یا تقلب را کنار بگذارد، باید در تصمیم خود مصمم باشد و متزلزل نشود. محیط بد، اراده را تحلیل می‌برد و تضعیف می‌کند و آرزوهای کاذبی را در درون فرد ایجاد می‌کند. بهترین‌ها را از او می‌گیرد و بدترین‌ها را به او می‌دهد. کسانی که با دزدها زندگی می‌کنند، معتقدند که این تنها راه زندگی است. اما معاشرت با افراد خوب، ذهن را به سمت چیزهای والاتر هدایت می‌کند، به طوری که آرزوهای کاذب دیگر نمی‌توانند فرد را وسوسه کنند. همه چیز در این زندگی در

معرض تغییر و نوسان است. اما چند لحظه تفکر عمیق یا مطالعه و تأمل در مورد موضوعات ناب معنوی، منبع الهام خواهد بود و جوینده‌ی جدی را از اقیانوس فریب و توهم به سواحل الهی می‌برد، جایی که "هیچ خستگی در آنجا به آنها دست نمی‌دهد و از آنجا بیرون رانده نمی‌شوند".

بزرگترین آرامش برای کسانی که زحمت کشیده‌اند آماده (شده است، و کسی که در جستجوی حقیقت از هیچ تلاشی دریغ نکرده، آن را به دست آورده است.)

خوشبختی واقعی در اشتیاق به خدا و تفکر مداوم به اوست. با پشتکار، زمانی فرا می‌رسد که این فکر چنان استوار و تزلزل‌ناپذیر می‌شود که هیچ رنج جسمی، روحی یا عاطفی نمی‌تواند آگاهی شما را از خدا منحرف کند. آیا زندگی با آگاهی از خدا، فکر کردن به او و احساس او در همه حال و ماندن در حرم حضور تسخیرناپذیر او، جایی که نه مرگ و نه هیچ چیز دیگری نمی‌تواند آرامش درونی شما را برباید، شگفت‌انگیز نیست؟ (کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد.)

وقتی در برابر همه آرزوها مصون شوی، از حضور جاودانه لذت خواهی برد.

زندگی واقعاً عجیب است، زیرا همه چیز در معرض تغییر است، بنابراین، نباید کشتی خوشبختی را بر شن‌های روان این زندگی لنگر انداخت. زمان ما می‌گذرد و آنچه اکنون می‌بینیم روزی از بین خواهد رفت. تغییر تا زمانی که اجازه ندهید به شما آسیب برساند، قابل قبول است. و هنگامی که به شما آسیب می‌رساند، آشفتگی درونی که تجربه می‌کنید پیامی برای شماست که اسیر امیال نشوید. وقتی در روح الهی ایمن هستید، بدون دلبستگی یا وابستگی از همه چیز لذت می‌برید. بنابراین، تلاش برای شناخت او برای کسانی که اهمیت می‌دهند از اهمیت بالایی برخوردار است. در غیر این صورت، زندگی یک ناامیدی ویرانگر خواهد بود و امیدها را به طرز وحشتناکی در هم می‌شکند.

وقتی در سال ۱۹۳۵ به هند بازگشتم، امیدوار بودم از جاهایی که در کودکی دوست داشتم دیدن کنم، اما به محض ورود، متوجه شدم که همه چیز تغییر کرده است. صحنه زندگی به شکلی متفاوت چیده شده است. بزرگترین ناامیدی و شوک

زمانی به سراغم آمد که از خانه قدیمی‌ام در آیکاپور دیدن کردم، جایی که قبلاً بازی می‌کردم و پرندگان را تماشا می‌کردم. از تمام چیزهایی که به یاد داشتم، فقط یک درخت باقی مانده بود. چنین است زندگی! چیزهای آشنا و عزیز، یکی یکی از جلوی چشمانمان محو می‌شوند. آماده بودم هر چیزی را بدهم تا خانه‌مان را آنطور که در کودکی‌ام بود ببینم. با این حال، خدا آرزویم را برآورده کرد، زیرا بعداً خانه را در رؤیایی دیدم، جایی که در استخر شنا می‌کردیم، و سپس به طبقه بالا رفتم، روی تخت دراز کشیدم و انبه خوردم، درست همانطور که سال‌ها قبل انجام داده بودم.

اکنون باید آرزوها را با دقت بسیار بررسی و موشکافی کرد، به خوبی دسته‌بندی کرد و فقط آرزوهای خوب را نگه داشت، و حتی به آن آرزوهای خوب هم اجازه نداد که مهمترین آرزوی خدا را خفه کنند.

آن آرزو باید زنده و سوزان بماند و نباید اجازه داده شود که محو شود یا از بین برود. انسان وقتی از خدا می‌خواهد که آرزوهای زمینی‌اش را برآورده کند اما از او نمی‌خواهد که خود را به او آشکار کند، دچار توهم بزرگی است. کودکی را تصور کنید که دائماً از والدینش می‌خواهد که خواسته‌هایش را برآورده کنند، و در غیر این صورت نه در مورد آنها سؤالی می‌پرسد و نه به آنها فکر می‌کند. این ناسپاسی و انکار محبت آنهاست و در این درس عبرتی برای کسانی است که تأمل می‌کنند.

وقتی این کتاب زندگی به کار گرفته شود، فرد تنها با دانش معنوی که در طول اقامت زمینی خود به دست آورده است، همراه خواهد بود. بنابراین، اگر کسی واقعاً نگران آینده معنوی خود باشد، باید خدا همیشه در ذهنش حضور داشته باشد، دائماً او را بخواند و هرگز او را فراموش نکند. وقتی با خدا در ارتباط هستیم، متوجه خواهیم شد که همه آرزوها به شکلی اسرارآمیز برآورده می‌شوند. اما ابتدا باید خدا را جستجو کنیم. او سخاوتمند است و همه چیز را به ما داده است، اما ما فقط زمانی او را خواهیم یافت که از هدایای او راضی نباشیم، بلکه به خودِ بخشنده روی آوریم. ما او را خواهیم شناخت، مادامی که در جستجوی خود صادق باشیم، در آرزوی خود برای نزدیک شدن به او و تجربه حضور مبارک او جدی باشیم.

بزرگترین مانعی که یک فرد با آن روبرو است، خود اوست. وقتی سعی می‌کند آرام بنشیند و به مسائل معنوی فکر کند، ناگهان افکار دنیوی به ذهنش خطور می‌کنند، حواسش را پرت می‌کنند و مانع رسیدن او به هدفش می‌شوند. باید خود را برای کنترل افکار و بدنش آموزش دهد و با انجام این کار، بهشتی قابل حمل را در روح خود حمل خواهد کرد، در زندگی یا مرگ، در بهشت یا جهنم، آن شادی والا همراه او خواهد بود.

ما باید عمیقاً به درگاه خدا دعا کنیم، اشتیاق فراوان خود را بیرون بریزیم، به زبان قلب، آرزوی روح و زمزمه‌های وجدان از او بخواهیم تا ما را بشنود و پاسخ دهد. اما اگر شخصی با بی‌میلی دعا کند و در عین حال به چیز دیگری فکر کند - چیزی که خدا می‌داند دغدغه اصلی آن شخص نیست - او پاسخ نخواهد داد.

اول باید خدا را داشته باشیم. وقتش همین الان است. نباید منتظر بمانیم، زیرا توهمات بسیار قدرتمند هستند. زندگی به سرعت می‌گذرد و شرم‌آور است که بدون دانستن هدف زندگی، این دنیا را ترک کنیم. هر زمان که لحظه‌ای وقت آزاد داشتیم، باید تأمل کنیم. حتی اگر دعاهایتان در ابتدا مستجاب نشد، از رحمت خدا ناامید نشوید، بلکه به تضرع ادامه دهید. خالصانه دعا کنید و به اجابت دعایتان اعتماد داشته باشید.

من در زندگی‌ام شاهد بزرگترین گواه بر اجابت دعا از سوی خداوند بوده‌ام. اما چنین اجابتی نیازمند تلاش است، زیرا هیچ چیز مهمی بدون تلاش حاصل نمی‌شود. مراقبه برای آشکار کردن اسرار زندگی و ورود به پادشاهی خداوند ضروری است.

عادت‌های بد و سایر عوامل حواس‌پرتی، تلاش‌های شما را تضعیف کرده و عزم شما را سست می‌کنند. اما اگر می‌خواهید شاد باشید، افکارتان را به سوی خدا معطوف کنید، آنگاه او را در نزدیکی خود خواهید یافت.

تمایلات به لذت‌های دنیوی، کششی مغناطیسی ایجاد می‌کند که انسان را به این زمین، زندگی پس از زندگی، می‌کشاند. بازگشت به جسم برای کسانی که آرزوهای خود را در خدا یافته‌اند، غیرضروری می‌شود. هر زمان که می‌خواهند آرزویی را برآورده کنند، به آن فکر می‌کنند و آن آرزو در مقابلشان آشکار می‌شود. مادرم پس از مرگش بر من ظاهر شد و من با دیدن او تسلی یافتم و از خدا به خاطر خوبی‌هایش

تشکر کردم. به راستی که او بخشنده‌ترین و مهربان‌ترین است. او آرزوهای ما را برآورده می‌کند تا عشق و سپاسگزاری خود را به ما نشان دهد، زمانی که ما جایگاه اول را در قلب‌هایمان به او می‌دهیم.

<u>وقتی کسی به خدا می‌رسد، ارباب زندگی و سرنوشت می‌شود.</u> ما نباید آرام بگیریم تا زمانی که حضور الهی در زندگی ما کاملاً تثبیت شود. او هر آنچه را که آرزو داریم به ما عطا می‌کند و ما را آزمایش خواهد کرد.

آزمایش‌ها و موانع در مسیر معنوی بسیار زیاد و بزرگ هستند، اما همانطور که از این آزمایش‌ها عبور می‌کنیم و بر آن موانع غلبه می‌کنیم، باید بگوییم: «پروردگارا، تو دعاهای مرا اجابت کردی و بزرگترین آرزوهای مرا برآورده ساختی، بنابراین قلب من با حضور تو غنی شده و روح من با نور تو تابناک است.»

درود بر شما

از سخنان استاد پاراماهانسا یوگاناندا

مردم از فکر دست کشیدن از چیزهای خاصی در زندگی شکایت دارند، هرچند در واقعیت آنها چیزهای ارزشمند زیادی را از دست می‌دهند، که آرامش خاطر از جمله آنهاست، و گاهی حتی خود را فدای پول می‌کنند، که در معرض آسیب و ضرر است.

<u>خود را به خدا بسپارید و خواهید دید که زندگیتان مانند یک ملودی زیبا و موزون شده است.</u>

توجه خود را از این دنیا به درون خود معطوف کنید و به پادشاهی عظیم خداوند که در درون شماست، بنگرید.

<u>با کشتی آرامش می‌توانی به آن دنیای فراتر از رویاهایمان سفر کنی، جایی که چشمه الهی بی‌وقفه از اعماق قلب و روح جاری است.</u>

<u>پروردگارا، کمکم کن تا نقش خود را در بازی زندگی به شیوه‌ای که تو را خشنود می‌کند، ایفا کنم، چه ضعیف باشم چه قوی، بیمار باشم چه سالم،</u>

مشهور باشم چه گمنام، ثروتمند باشم یا فقیر، با این آگاهی که تو مرا دوست داری و هرگز مرا رها نخواهی کرد.

ممکن است هنگام ترک این دنیا، ثروت از انسان گرفته شود، یا از او گرفته شود، و او نمی‌تواند آن را با خود ببرد. ارزش واقعی آن در صرف آن در کارهای خیر و ایجاد شادی برای خود و دیگران به روشی است که خدا و وجدان انسان را خشنود کند.

کسانی که فقط به امنیت و آسایش خود فکر می‌کنند و نیازهای دیگران را فراموش می‌کنند یا نادیده می‌گیرند، در واقع در حال جلب فقری هستند که روزی نصیبشان خواهد شد. کسانی که به جای استفاده از ثروت خود در کارهای نیک، به آن می‌چسبند، در زندگی پس از مرگ برای خود سعادت به ارمغان نمی‌آورند، بلکه فقیر به دنیا می‌آیند، با آرزوها و هوس‌های ثروتمندان. اما کسانی که فراوانی و رفاه خود را با دیگران به اشتراک می‌گذارند، هر جا که می‌روند، خوبی و فراوانی را به خود جذب می‌کنند.

وقتی با میل و رغبت به کسانی که شایسته آن هستند، کمک می‌کنید، متوجه خواهید شد که خدا همیشه با شماست و هرگز شما را ترک نخواهد کرد و به هیچ چیز نیاز نخواهید داشت. نباید فراموش کنیم که زندگی ما مستقیماً توسط خدا تأمین می‌شود و وقتی متوجه شویم که ذهن، اراده و فعالیت‌های ما همگی به خدا وابسته هستند و قدرت خود را از او می‌گیرند، آنگاه هدایت مستقیم او را دریافت خواهیم کرد و متوجه خواهیم شد که زندگی ما با زندگی بی‌نهایت او یکی است.

مراقبه وجود خدا را اثبات می‌کند. هنگامی که امواج احساس از برکه ذهن پاک می‌شوند، سعادت الهی از روح سرچشمه می‌گیرد. این سعادت از قبل در درون روح وجود دارد، اما پنهان است.

ای پروردگار من از اراده و عقلم برای انجام کارهای کوچک استفاده خواهم کرد و سپس به سمت دستاوردهای بزرگتر حرکت خواهم کرد.

حتی اگر به تمام آرزوهای مادی دست یابم، باز هم فقط شادی ناقصی به من می‌دهد - و با یافتن خدا، منابع بی‌پایان شادی را کشف خواهم کرد و این شادی هرگز از جاری شدن و جاری شدن در باغ‌ها و چمنزارهای همیشه سبز روح باز نمی‌ماند.

خانه: میدان پیروزی

اگر کسی زندگی خود را صرف دنبال کردن هیجانات مختلف کند، هرگز طعم خوشبختی واقعی را نخواهد چشید. باید ساده زندگی کرد و با آسودگی به زندگی نزدیک شد. توصیه می‌شود که فرد زمانی را به تنهایی بگذراند، هر

از گاهی در مورد اعمال خود تأمل کند و آرامش درونی را تمرین کند، که باعث بهبودی، جوان‌سازی و تجدید قوا می‌شود.

اگر عوامل حواس‌پرتی دائماً وجود داشته باشند و محرک‌های دیگر حواس را بمباران کنند، اعصاب در نتیجه آسیب می‌بینند، مقدار زیادی انرژی حیاتی هدر می‌رود و روح احساس تنش و پریشانی می‌کند. علاوه بر این، نباید بیش از حد نگران اصلاح دیگران بود؛ بلکه باید قبل از تلاش برای اصلاح دیگران، خود را اصلاح کرد.

بگذارید همه بدانند که خانه بزرگترین میدان نبرد است، کسی که در خانه‌اش فرشته باشد، در هر جای دیگری نیز فرشته خواهد بود.

شیرینی صدا و آرامشی که از رفتار شریف ناشی می‌شود، بیش از هر جای دیگری در خانه مورد نیاز است.

همانطور که تاریکی نمی‌تواند در جایی که نور می‌تابد باقی بماند، تاریکی بیماری نیز باید هنگامی که نور خدا در سلول‌های بدن می‌درخشد، ناپدید شود و تعداد کمی از کسانی که این حقیقت را درک می‌کنند،

وقتی مردم میل شدیدی به شفا یافتن دارند، با دل‌های آشفته یا با احساس ناامیدی دعا می‌کنند، با این فرض که خدا به دعاهایشان گوش نخواهد داد یا دعا می‌کنند اما منتظر نمی‌مانند تا بدانند که آیا دعاهایشان به خدا رسیده است یا خیر.

همانطور که نمی‌توان با استفاده از یک گیرنده معیوب به موسیقی پخش شده از طریق هوا گوش داد، به همین ترتیب نمی‌توان ارتعاشات سلامتی، قدرت و خرد ناشی از خدا را با یک دستگاه روانی معیوب که با ترس‌ها، نگرانی‌ها و انواع اضطراب‌ها، تردیدها و عدم اطمینان‌ها دچار اختلال است، دریافت کرد.

پروردگارا، در زمان نیاز و رفاه، در بیماری و تندرستی، در تاریکی و روشنایی و در هر شرایطی، تو را به یاد آوریم و شکر کنیم. با سپاسگزاری، روزهای رفاهی را که به ما ارزانی داشته‌ای، به یاد آوریم. به ما کمک کن تا چشمان ایمان خود را بگشاییم تا نور مبارک تو را که شفای همه بیماری‌ها و ناخوشی‌هاست، ببینیم.

من ناخدای کشتی اندیشه‌های نیک، نیت نیک و فعالیت‌های پربار و سودمند خود هستم. من سکان کشتی زندگی‌ام را در دست خواهم داشت و همواره چشمانم را به سیاره درخشان صلح در آسمان ژرفای تفکرم دوخته‌ام.

من از مهارت‌های تفکر خلاق خود برای دستیابی به موفقیت در هر کاری که انجام می‌دهم استفاده خواهم کرد، اگر من هم سعی کنم به خودم کمک کنم، خدا به من کمک خواهد کرد.

امروز با تلاشی دوباره باغ زندگی را شخم خواهم زد و بذر خرد، سلامتی، رضایت و شادی را در آن خواهم کاشت. بذرها را با ایمان و اعتماد به نفس آبیاری خواهم کرد و منتظر لطف خداوند متعال خواهم ماند تا برداشتی عادلانه به من عطا کند. حتی اگر محصول مورد انتظار را برداشت نکنم، سپاسگزار و شکرگزار آرامش ذهنی حاصل از تلاش برای انجام بهترین کارها خواهم بود.

خدا را شکر می‌کنم که می‌توانم به لطف او به تلاش ادامه دهم تا موفق شوم و وقتی به بزرگترین آرزوی قلبم رسیدم، او را شکر خواهم کرد. تلاش خواهم کرد که فقط کارهای شریف و شایسته انجام دهم و رضایت خدا را بطلبم.

جهان پر از طوفان‌های طبیعی و انسانی است و خداوند سپر محکم و پناهگاه امن در برابر طوفان‌ها، تندبادها و شرارت‌های این جهان است. هر جا که خدا باشد، ترس و اندوهی نیست. مؤمن واقعی در نبرد زندگی و کشاکش حوادث، استوار و سربلند می‌ایستد و یقین دارد که خدا با اوست، او را از آسیب‌ها محافظت می‌کند و لحظه‌ای او را رها نمی‌کند. بدین ترتیب، ترس از قلبش رخت برمی‌بندد و یقین، حفاظی که تحمیلی نیست، بر او حاکم می‌شود.

<u>نترسیدن به معنای ایمان به خدا و حمایت او و ایمان به عدالت، حکمت، رحمت، عشق و حضور مطلق اوست.</u>

ترس، فرد را از قدرت روانی‌اش محروم می‌کند، ذهنش را تیره و تار می‌کند و ریتم طبیعی قلب را مختل می‌کند. علاوه بر این، ترس می‌تواند باعث اختلالات جسمی و بیماری‌های روانی شود. به جای تسلیم شدن در برابر اضطراب و محدودیت روانی، فرد باید به خود اطمینان دهد که در حمایت خداوندِ بینا و شنوا، در قلعه‌ی تسخیرناپذیر او ایمن و در احاطه‌ی رحمت و عنایت اوست.

چه در جنگل آفریقا، چه در میدان نبرد، چه از بیماری یا فقر رنج می‌برد، باید خود را متقاعد کند که دست خدا از هر خطری قوی‌تر است و قادر به محافظت از کسانی است که به او پناه می‌برند. هیچ وسیله محافظتی مؤثرتری وجود ندارد. البته، باید در برخورد با رویدادها از عقل استفاده کرد و همزمان به کمک الهی ایمان کامل داشت. ایمان هرگز به معنای بی‌احتیاطی یا عمل غیرعاقلانه در مواجهه با مصیبت نیست. بلکه، صرف نظر از آنچه اتفاق می‌افتد، باید به خود اطمینان داد که تنها خدا قادر

به کمک در شرایط دشوار و طاقت‌فرسا است، اگر با تمام قلب، روح و حواس خود به او روی آورد.

وقتی مشکلات مانند بهمن فرو می‌ریزند، نباید اجازه دهیم که اراده ما را فلج کنند یا بینش روشن و رویکرد عاقلانه و منطقی ما را مبهم سازند، بلکه باید ایمان خود را به خدا و حس ذاتی خود از درست و غلط حفظ کنیم و تلاش کنیم تا راهی برای خروج از آن پیدا کنیم. با کمک خدا، آن را خواهیم یافت. در نهایت، اوضاع بهبود خواهد یافت زیرا قدرت و شگفتی‌های خدا در پشت تناقضات زندگی بشر پنهان است. کسانی که اجتناب‌ناپذیری شرایط را نمی‌پذیرند و در عوض سعی می‌کنند با عقل و ایمان خود به فراتر از حجاب نفوذ کنند، دری را برای خود باز خواهند یافت - دری که هر دست مؤمنی آن را می‌کوبد.

زندگی در تاریکی پوشیده شده است و گاهی اوقات ما در حرکت به جلو دچار لغزش و تردید می‌شویم. باید اجازه دهیم نور خدا چراغ راهنمای ما باشد، در حالی که در مسیرهای تاریک زندگی گام برمی‌داریم. خدا ماه کامل در شب‌های جهل و تاریکی، خورشید درخشان در ساعات بیداری، چراغ هدایت و ستاره راهنما برای کسانی است که دریاهای هستی زمینی و زودگذر را در می‌نوردند.

مشکلات در جهان ادامه خواهند داشت، پس برای راهنمایی و هدایت به کجا می‌توان روی آورد؟ افکار انسان که تحت تأثیر عادات، تعصبات، سوگیری‌ها و تعصبات قرار دارند، هیچ فایده‌ای ندارند و تأثیرات محیط، خانواده، کشور یا جهان او قادر به ارائه راهنمایی واقعی نیستند. بنابراین، باید به خدا روی آورد و به صدای آرام و متین که از اعماق روح سرچشمه می‌گیرد، صدایی هماهنگ با حقیقت، گوش فرا داد.

تفاوت بین تفکر ذهنی و درون‌نگری معنوی

اگر شخصی خود را با دانش نظری برنامه‌ریزی کند، مانند یک ضبط صوت متحرک می‌شود که ضرب‌المثل‌ها و عبارات بلند را تکرار می‌کند و دیگران او را دانشمند و دانا می‌دانند. اما چنین دانشی نه با درک مستقیم حقیقت تقویت می‌شود و نه با دستاوردهای معنوی همراه است. این نوع روشنفکری یا روشنفکری، «خود» را به ذهن حسی وابسته نگه می‌دارد، که خود توسط حواس فیزیکی محدود شده است. دانش نظری نمی‌تواند دانش الهی را کسب کند و توصیه می‌شود وقت گرانبهای خود را صرف نظریه‌هایی

که در واقعیت قابل اجرا نیستند، نکنید، مبادا خود را در یک جنگل فکری متراکم گم کنید و نتوانید از قلمرو نظریه فراتر بروید.

این فرآیند به شناخت حقیقت منجر نخواهد شد، زیرا حقیقت فراتر از نظرات و نظریه‌ها است و بسیاری از کسانی که از این رویکرد پیروی می‌کنند، مقید به نتیجه‌گیری‌های ذهنی خود می‌شوند.

اگر کسی قوای ذهنی خود را صرفاً برای کسب پول و دارایی‌های مادی به کار گیرد، آگاهی‌اش به دنیای مادی کشیده می‌شود و در پیچیدگی‌های بی‌پایان گرفتار می‌گردد. بنابراین، خردمندان می‌گویند که انسان نباید تمام توانایی‌های ذهنی که خداوند به او عطا کرده است را صرف دنبال کردن چیزهای زودگذر کند، مبادا خود را در هزارتوی مادی‌گرایی گم کند و محدودیت‌ها و قیود غیرضروری برای خود ایجاد کند. در عوض، باید از قوای ذهنی خود برای به دست آوردن ضروریات زندگی استفاده کند و برای توسعه قوای اخلاقی خود تلاش کند تا بین درست و غلط و بین آنچه مضر است و آنچه مفید است، تمایز قائل شود. وقتی بینش معنوی خود را پرورش می‌دهند، می‌توانند خدا را در درون خود حس کنند و حقایق معنوی پنهان در پشت حجاب‌های متراکم مادی‌گرایی را دریابند. این حالت، درون‌نگری معنوی نامیده می‌شود.

فارغ از دغدغه‌هایمان، خدا باید همیشه در زندگی ما اولویت داشته باشد. یکی از مهم‌ترین عناصر رشد معنوی، ارتباط مداوم و صمیمانه با خداست که از طریق آن، شخصاً شاهد تحولی شگفت‌انگیز و مثبت خواهید بود که عمیقاً شما را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

وقتی کسی می‌خواهد نمایشی را ببیند، یا لباس یا ماشین جدیدی بخرد، آیا این درست نیست که ذهنش تمام مدت مشغول است؟ در مورد این مسائل و چگونگی دستیابی به آنها؟ او تا زمانی که آرزوهایش را برآورده نکند، آرام نخواهد گرفت و برای رسیدن به آن آرزوها به طور خستگی‌ناپذیری تلاش خواهد کرد.

بنابراین، ذهن انسان باید با تفکر در مورد خدا مشغول شود و سپس تمام خواسته‌های کوچک‌تر و حقیرتر به یک میل قوی برای احساس خدا و ارتباط با او تبدیل می‌شوند.

آنگاه که ذهن، نجوای صمیمانه و پرشوری را که از ژرفای یک روح مشتاق سرچشمه می‌گیرد، با خدا زمزمه می‌کند

ندای روح، قلب کیهانی را لمس خواهد کرد و پاسخ خواهد آمد و شادی بزرگی را با خود به همراه خواهد آورد.

زمزمه‌های فکری، اراده را پرورش می‌دهند تا زمانی که قدرت کافی برای رسیدن به هدف مورد نظر را کسب کنید.

وقتی ذهن و اراده‌ی کسی با خدا هماهنگ باشد، از قدرت بی‌حد و حصری برخوردار می‌شود، به طوری که صرفاً فکر کردن به چیزی برای تحقق آن کافی است، زیرا قانون الهی به نفع کسانی عمل می‌کند که با اراده‌ی متعال هماهنگ هستند.

تمام دستاوردهای قابل توجه زندگی من به لطف قدرت ذهنی هماهنگ با خدا حاصل شده است. وقتی مولد الهی در حال کار است، هر آنچه که آرزویش را دارم بدون استثنا به ثمر می‌نشیند، ابتدا به صورت طرحی نامرئی و اثیری شکل می‌گیرد و سپس با نیرویی مقاومت‌ناپذیر در واقعیت تجلی می‌یابد.

راز رشد و نمو

ما در هر تجربه‌ای که از سر می‌گذرانیم رشد می‌کنیم، مادامی که متوجه شویم می‌توانیم از آنها درس‌های ارزشمندی بیاموزیم، زیرا هر درد و رنجی که تجربه می‌کنیم معنا و هدفی دارد.

با وجود سختی آزمایش‌ها، آنها مانند آتشی هستند که سنگ آهن را ذوب می‌کنند و آن را به فولادی زیبا، قوی و همه‌کاره تبدیل می‌کنند. خردی که ما از طریق شعله‌های سوزان تجربه به دست می‌آوریم واقعاً قابل توجه است. زندگی ما را تصفیه می‌کند، طبیعت پست ما را به عناصر گرانبها تبدیل می‌کند و به ما اجازه می‌دهد با روحی به پاکی جواهرات، به محکمی فولاد، در عین حال انعطاف‌پذیر و مقاوم زندگی کنیم، بدون اینکه تحت فشارهای سختی‌ها و ناملایمات بشکنیم، خم شویم.

وقتی چهره‌هایی را می‌بینیم که از خشم دگرگون شده‌اند و از بی‌رحمی زخم خورده‌اند، دیدن آنها ما را مشتاق می‌کند تا زشتی را از روح خود دور کنیم - روحی که جز نیات شیطانی و کینه‌های عمیق که تصویر الهی مبارک درون ما را تیره می‌کنند، چیزی آن را لمس نکرده باشد، همانطور که دوده آینه را کدر می‌کند. اعمال دردناک دیگران باید در ما میل به بهبود رفتار خود و کنترل خود را بیدار کند، تا بتوانیم ارباب احساسات سرکش خود باشیم، نه برده آنها.

کلمات محبت‌آمیز درمانی شگفت‌انگیز برای بسیاری از بیماری‌ها هستند و دارای نیروی مغناطیسی قدرتمند و تقریباً جادویی هستند که نعمت‌ها و رفاه فراوانی را برای گوینده خود به ارمغان می‌آورند. کسانی که از کلمات آرامش‌بخش و ملایم استفاده می‌کنند، جریانی لطیف را بدون وقفه در خود احساس می‌کنند و وجودشان سرشار از آرامش فراوان می‌شود. این به این دلیل است که آن جریان به منبع والاتر خود متصل است، جریانی که همیشه جاری است و پیوسته به روح‌هایی که با آن هماهنگ هستند، می‌رسد. سپس آنها قادر خواهند بود این جریان شادی را به روح‌هایی که مشتاق آرامش هستند، منتقل کنند.

هر روز، انسان در آینه نگاه می‌کند تا چهره خود را ببیند، زیرا می‌خواهد در بهترین حالت خود در نظر دیگران ظاهر شود. پس چقدر مهم‌تر است که هر روز با خود بایستد و در آینه تحلیل درونی خود بنگرد تا دریابد چه چیزی در زیر سطح درخشان نهفته است! زیرا هر آنچه از بیرون جذاب است، جذابیت خود را از درون می‌گیرد و هیچ چیز مانند تحریفات روانی مانند خشم، کینه، حسادت و نفرت، آینه پاک روح را کدر نمی‌کند. هر کس که تلاش کند خود را از این ترکیبات بیگانه با طبیعت روح رها کند، به نور زیبایی درونی اجازه می‌دهد تا از درون بتابد.

از طریق تحلیل، درمی‌یابیم که مشکلات انسانی سه دسته هستند: مشکلات و اختلالاتی وجود دارند که به بدن انسان حمله می‌کنند، برخی دیگر به ذهن حمله می‌کنند و دسته سوم، مسیرهای روح را مسدود می‌کنند.

بیماری، پیری و مرگ، دشواری‌ها و موانعی هستند که بدن با آنها روبرو می‌شود. با این حال، بیماری‌های روانی از طریق غم، ترس، خشم، امیال سرکوب‌شده، کینه، نفرت، وسواس‌های عاطفی، آشفتگی عصبی تب‌آلود و سرطان روانی که قوای ذهنی را فلج می‌کند، به ذهن هجوم می‌آورند. با این حال، خطرناک‌ترین بیماری، بیماری روح است که در جهل آشکار می‌شود و همه بیماری‌های دیگر از آن سرچشمه می‌گیرند و گسترش می‌یابند.

در دنیا خوبی بیشتر از بدی است

وقتی شک و تردید به سراغمان می‌آید، باید زندگی بزرگان را به یاد آوریم. درست است که ما انسان هستیم، اما خداوند به ما قدرت‌های خارق‌العاده‌ای عطا کرده است که به ندرت از آنها استفاده می‌کنیم. پس چرا از ترس پیری، بیماری و غم بلرزیم؟ ما باید هر کاری از دستمان

برمی‌آید برای مراقبت از بدنمان انجام دهیم، اما نباید تسلیم ترس‌ها شویم یا خود را زیر انبوهی از جهل دفن کنیم.

بدن، تمام وجود یک فرد نیست

در این دنیا خوبی بر بدی غلبه دارد زیرا خدا قدرت نهایی است اما وقتی بدی بر ما نازل می‌شود، فکر می‌کنیم هیچ قدرتی برای کنترل آن یا فرار از چنگالش نداریم.

طوفان‌های شر ناگزیر به وزیدن هستند، اما ما می‌توانیم بر اثرات آنها غلبه کنیم و از آنها فراتر رویم

به ما زندگی داده نشده که نابود شویم، بلکه برای این داده شده که در ما آگاهی از ابدیت را القا کند و ما باید این حقیقت را به خاطر بسپاریم.

بدون آزادی اندیشه، نمی‌توان خود را به شیوه‌ای ناب، خودجوش و طبیعی ابراز کرد. به یاد داشته باشید که شما اساساً آزاد هستید. قدرت اراده همیشه آزاد است.

اگر از اراده خود به درستی استفاده کنید، کارمای خوبی برای شما ایجاد خواهد کرد، اما اکثر مردم نمی‌خواهند تغییر کنند و نمی‌خواهند تلاشی انجام دهند، بنابراین در مواجهه با مشکلات فرو می‌ریزند و قادر به رویارویی با چالش‌ها نیستند.

انجام هر کاری که انسان دوست دارد آزادی نیست، زیرا انسان‌ها مقید به امیال خود هستند و بنابراین اعمال آنها را به هیچ وجه نمی‌توان آزادی نامید. آزادی واقعی به معنای انجام هر کاری با اراده‌ای است که توسط خرد هدایت می‌شود. فرد می‌تواند عواقب اعمال گذشته خود را که ناگزیر به دنبال آنها خواهد آمد، کنترل کند، اگر اراده خود را فعال کند و از آن برای کارهای خوب و سودمند استفاده کند. اگر اعمال خود را با عقل و اراده انجام دهید، نیروهای اعمال نادرست قبلی شما ضعیف می‌شوند و عادات ناشی از اعمال خوب شما تقویت می‌شوند.

ما دائماً آرزوی چیزهایی را داریم که نداریم و به چیزهایی که ضروری نیستند وابسته می‌شویم. به محض اینکه چیزی ما را تسخیر کند، موقتاً اراده آزاد خود را از دست می‌دهیم. همانطور که شرقی‌ها اسیر آداب و رسوم باستانی هستند، غربی‌ها نیز اسیر آداب و رسوم مدرن هستند. ما سرنوشت خود را می‌سازیم و به آن مقید می‌شویم.

چرا یک فرزند در یک خانواده شرور به دنیا می‌آید در حالی که فرزند دیگر در یک خانواده خوب؟ هر یک از آنها در گذشته (در زندگی قبلی) از آزادی خود برای زندگی به شیوه‌ای خاص استفاده کرده و در نتیجه آن شرایط را در این زندگی برای خود به ارمغان آورده‌اند.

بدون خدا هیچ آزادی واقعی وجود ندارد. ما باید دائماً به او فکر کنیم. فارغ از نگرانی‌ها و افکارمان، خدا باید جایگاه اول را در قلب‌های ما داشته باشد و وقتی واقعاً با او همسو شویم، به ما این توانایی داده می‌شود که در هر زمان و با کمک الهی او، آنچه را که باید، به انجام برسانیم.

نصیحتی برای شاگرد

یکی از دانش‌آموزان از معلم پاراماهانسا خواست که چند توصیه برای خودسازی به او بدهد، او گفت: اگر می‌خواهی دوست داشته شوی، با دوست داشتن کسانی که به عشق تو نیاز دارند شروع کن.

و اگر از دیگران انتظاری داری، به آنها وفادار و امین باش تا آنها نیز با تو صادق باشند.

اگر می‌خواهی دیگران را از اعمال بدخواهانه و حیله‌گرانه بازداری، نگذار فریب به افکارت راه یابد و طوری رفتار نکن که به دیگران آسیب برساند.

اگر می‌خواهید دیگران با شما همدردی کنند، با نشان دادن همدلی نسبت به آنها، به خصوص اطرافیانتان، شروع کنید.

اگر می‌خواهی دیگران به تو احترام بگذارند، باید به پیر و جوان احترام بگذاری.

اگر از دیگران آرامش می‌خواهی، باید زندگی‌ای سرشار از هماهنگی داشته باشی

اگر می‌خواهید مردم مذهبی باشند، خودتان معنوی باشید و بگذارید دیگران احساس کنند که شما الگوی خوبی هستید و می‌توانند به شما تکیه کنند و به شما اعتماد کنند.

خلاصه اینکه، هر چیزی که می‌خواهید دیگران نشان دهند، یکی از ویژگی‌های خوب این است که ابتدا آن را در زندگی خود نشان دهید و خواهید دید که مردم نیز به همان شیوه به شما واکنش نشان خواهند داد.

اگر بتوانید بدون دلسرد شدن یا ایجاد عقده حقارت، حوزه‌هایی از زندگی‌تان را که نیاز به بهبود دارند شناسایی کنید، و اگر به طور مداوم روی ارتقای شخصیت خود کار کنید، زمانی که صرف این کار می‌کنید بسیار پربارتر از زمانی خواهد بود که صرف آرزوی بهبود دیگران کنید. الگوی مثبت و رفتار درست شما، قدرت بیشتری برای تغییر دیگران نسبت به آرزوها، خشم و کلمات شما به تنهایی دارد.

پروردگارا، تو سرچشمه همه خوبی‌ها و منشأ همه قدرت‌ها هستی. ما را برکت ده تا بتوانیم نعمت‌های تو را در سلامت، آرمان‌های فکری و تجلیات معنوی خود منعکس کنیم. تو درخشش ستارگان، انرژی اتم‌ها، مهربانی قلب‌ها و زیبایی حقیقت هستی. به ما کمک کن تا خود را از قدرت والای تو، خرد بی‌کران تو و اصالت بی‌کرانت تو سرشار کنیم.

پروردگارا، بگذار بدانیم که تو سرچشمه سلامتی، اقیانوس زندگی و منبع همه فهم و دانش هستی، ما را از جهل و آثار آن، از ترس‌ها و نگرانی‌ها رهایی بخش، و بگذار سیل حکمت تو همه آوار و آوار را از زندگی ما پاک کند.

پروردگارا، حجاب‌هایی را که چهره‌ات را از ما پنهان می‌کنند، کنار بزن، بگذار تو را همچون نوری بسیار درخشان ببینیم، همچون خورشیدهای بی‌شماری در افق زندگی‌مان، بگذار تو را همچون قدرتی همواره نوشونده احساس کنیم که به افکارمان الهام می‌بخشد، روحمان را تغذیه می‌کند، جسممان را حفظ می‌کند و رویاهایمان را محقق می‌سازد.

آمین

بیشتر مردم نمی‌دانند چرا از زمان وجودشان بر روی این زمین، معتقدند که هدف از زندگی، برآورده شدن آرزوها، به دست آوردن ضروریات زندگی، جستجوی لذت و عشق انسانی و در نهایت تسلیم شدن در برابر ندا دهنده نهایی است.

مردم زندگی خود را به عنوان برنامه‌نویس با تمایلات و آرزوهای خاصی آغاز می‌کنند که در گذشته برآورده نشده‌اند و آنها - با اندک اراده آزادی که برایشان باقی مانده است - سعی می‌کنند با تقلید از آرزوها و اعمال دیگران، اگر با تاجران معاشرت کنند، می‌خواهند مانند آنها شوند و اگر با هنرمندان معاشرت کنند، هنر برای آنها همه چیز می‌شود.

خداوند از ما می‌خواهد که در این دنیا عمل‌گرا باشیم. او به ما گرسنگی داده است که برای رفع آن باید تلاش کنیم، اما جستجوی صرف برای غذا، سرپناه، پول و دارایی به این معنی است که انسان منبع شادی خود را فراموش می‌کند.

درست است که ما باید برای رفع نیازهایمان تلاش کنیم و برای رسیدن به اهداف مشروع خود بکوشیم، اما قبل از هر چیز باید قلب‌هایمان را به سوی خدا بگشاییم و در هر کاری که انجام می‌دهیم، هدایت و تأیید او را بطلبیم. آنگاه مطمئناً در مدرسه زندگی موفق خواهیم شد، زیرا از مدیر و روزی‌دهنده متعال که می‌داند ما به چه چیزی نیاز داریم و چه چیزی برای ما بهتر است، راهنمایی دریافت خواهیم کرد. بنابراین، باید به او توکل کنیم و تسلیم اراده حکیمانه او باشیم.

از سخنرانی‌های معلم پاراماهانسا

وقتی شادی درونی روح در پشت لایه‌ای ضخیم از لذت‌های نفسانی زودگذر پنهان می‌شود، درخشش طلایی روح کم‌سو می‌شود و قوای شفاف روح در پشت چگالی ماده پنهان می‌گردد. وقتی ذهن انسان به حسادت و رشک کشیده می‌شود و در ابرهای ترس و نگرانی پوشیده می‌شود، انسان بدبخت، درمانده و شکست‌خورده می‌شود. اما وقتی همان توجه را به عشق، صلح و هماهنگی معطوف می‌کند، شادی عمیقی را تجربه می‌کند.

روح هنگامی احساس خوشبختی می‌کند که از امیال جسمانی آمیخته با رنج و بدبختی به فضایل شفاف روح، سرشار از لذت‌های والا، روی آورد.

اگر روح کاملاً در لذت‌های دنیویِ زمخت غرق شود، نسبت به جستجوی شادی‌های والاتر بی‌تفاوت می‌شود و قادر به تجربه لذات معنوی نخواهد بود. بسیاری ممکن است استدلال کنند که ترک لذت‌های مادی در این دنیا یا در میان مردمی که افکارشان صرفاً حول مسائل مادی می‌چرخد، تقریباً غیرممکن است. با این حال، از یک فرد عادی خواسته نمی‌شود که دنیا را رها کند و برای یافتن آرامش و صلح به کوه‌ها و جنگل‌ها پناه ببرد، بلکه باید در این دنیا بماند و اجازه ندهد جریان‌های قدرتمند آن او را با خود ببرند، مبادا در امواج متلاطم این زندگی غرق شوند.

انسان نباید نسبت به محیط اطرافش منفی‌باف باشد و در عین حال نباید اجازه دهد مادی‌گرایی دید او را کور کند، مبادا ارتباطش را با طبیعت

معنوی‌اش از دست بدهد و نتواند از لذت‌های سعادت و مشاهده‌ی انوار الهی بهره‌مند شود.
زندگی، با جوهره، اجزا و اهدافش، معمایی دشوار برای فهمیدن است اما حل آن غیرممکن نیست، و ما با تفکر مترقی خود، هر روز برخی از اسرارِ آن را حل می‌کنیم.

دستگاه‌های مبتنی بر اصول علمی دقیق در این دوران قطعاً چشمگیر هستند و اکتشافاتی که علم به ارمغان می‌آورد، دیدگاه روشن‌تری از راه‌های بهبود زندگی به ما می‌دهد. اما با وجود تمام تجهیزات، اختراعات و استراتژی‌هایی که داریم، هنوز هم به نظر می‌رسد مانند عروسک‌هایی در دست سرنوشت هستیم و راه پیش رو هنوز طولانی است تا از کنترل طبیعت رهایی یابیم.

مطمئناً، زندگی در سایه‌ی طبیعت، آزادی نیست. ذهن‌های مشتاق ما غرق در احساس درماندگی می‌شوند، وقتی احساس می‌کنیم قربانی سیل، طوفان یا زلزله شده‌ایم، یا وقتی حوادث - بدون دلیل منطقی - عزیزانمان را از ما می‌رباید، آنگاه متوجه می‌شویم که به پیروزی‌های زیادی دست نیافته‌ایم و نتوانسته‌ایم بر شرایط نامطلوب غلبه کنیم. زیرا با وجود تمام تلاش‌هایمان برای ساختن زندگی آنطور که می‌خواهیم، همیشه شرایط خاصی در این صحنه‌ی زمینی ظاهر می‌شوند و رویدادهایی که توسط ذهنی قدرتمند هدایت می‌شوند که ما اطلاعات کمی در مورد آن داریم، کاملاً مستقل از نظرات و اراده‌ی ما عمل می‌کنند. بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که کار کنیم و پیشرفت‌هایی ایجاد کنیم.

ما گندم می‌کاریم و آرد درست می‌کنیم، اما چه کسی اولین دانه را آفرید؟ ما نانی را که از آرد درست شده است می‌خوریم، اما چه کسی به بدن ما توانایی هضم آن را داده است؟ و چگونه غذا را به مواد مغذی تبدیل کنیم؟

در هر گوشه از زندگی، به نظر می‌رسد یک دست الهیِ ضروری وجود دارد. ما نمی‌توانیم بدون آن امور خود را اداره کنیم، و با تمام یقینی که داریم، نمی‌دانیم قلب چه زمانی از کار خواهد افتاد. از این رو، تکیه‌ی جسورانه به قدرت والای الهی و تکیه بر خودِ برترمان که از آن قادر مطلق سرچشمه می‌گیرد و ما از او الگو گرفته‌ایم، ضروری است.

ما باید ایمانی عاری از غرور داشته باشیم و با اطمینان در مسیرهای زندگی گام برداریم

بدون وحشت و لرز، و بدون پریشانی و حبس

مقابله با آلرژی

غلبه بر حساسیت یک هنر ظریف است و کنترل سرعت واکنش برای ایجاد یک شخصیت متعادل و همه جانبه مهم است.

حساسیت ناشی از سوء تفاهم، عقده حقارت، غرور کاذب و خودبزرگ‌بینی اغراق‌آمیز است.

وقتی کسی فکر می‌کند که احساساتش جریحه‌دار شده است، این فکر در ذهنش ریشه می‌دواند و اعصابش را تحریک می‌کند که سپس متشنج و سرکش می‌شوند. خشم به دلیل احساسات جریحه‌دار شده در قلبش شعله‌ور می‌شود. با این حال، برخی افراد توانایی کنترل احساسات خود را دارند، بنابراین علائم بیرونی آنها علیرغم خشم شدید درونشان ظاهر نمی‌شود. برخی دیگر خشم خود را از طریق واکنش‌های فوری، که در عضلات چشم و حالات چهره‌شان مشهود است، و از طریق پاسخ‌های کلامی تند و رمزگذاری شده ابراز می‌کنند.

احساسات بیش از حد عواقب جدی دارد؛ اوضاع را پیچیده می‌کند و بی‌ثباتی نامطلوبی ایجاد می‌کند که بر دیگران تأثیر منفی می‌گذارد.

باید تلاش‌هایی برای تمرین خویشتن‌داری و خونسردی انجام شود، فضایی از تفاهم و هماهنگی ایجاد شود که به جای تنش، صلح را ترویج دهد و دود استرس را از بین ببرد. کسانی که این کار را انجام می‌دهند، ارباب سرنوشت خود خواهند بود و با قدردانی و احترام اطرافیانشان پاداش خواهند گرفت.

حساسیت بیش از حد، ویژگی مشترک اکثر افراد است و وقتی این احساس غیرمنطقی شعله‌ور می‌شود، بینش را کور می‌کند و چشمان خرد را تار می‌کند. حتی بدتر از آن، فرد بیش از حد حساس معتقد است که کاملاً فکر، احساس و عمل می‌کند، در حالی که در واقع رفتار او ممکن است کاملاً اشتباه باشد!

بسیاری از مردم معتقدند که وقتی مورد انتقاد قرار می‌گیرند باید برای خودشان دلسوزی کنند و این دلسوزی برای خودشان کمی تسکین برایشان فراهم می‌کند، اما مانند معتادان به مواد مخدر، هر چه بیشتر مصرف کنند، اعتیادشان قوی‌تر می‌شود.

یک فرد بسیار حساس اغلب بی‌جهت رنج می‌کشد. اغلب اوقات، هیچ‌کس علت پریشانی یا ماهیت شکایت او را نمی‌داند و این منجر به افزایش رنج در انزوای خودخواسته‌اش می‌شود. با سکوت و فکر کردن به توهین‌ها یا انتقادات درک‌شده، هیچ چیزی حاصل نمی‌شود. خیلی بهتر است که از طریق تحلیل عینی و خودکنترلی به ریشه‌های چنین حساسیت بیش از حدی پرداخته شود.

این نوع آلرژی ناسالم عواقب وخیمی دارد؛ مانند آتش قلب را می‌سوزاند و بافت‌های آرامش را از بین می‌برد، بنابراین باید با خردمندی، منطق و اراده‌ای راسخ با آن برخورد کرد.

***

من سخت تلاش می‌کنم تا به همه خدمت کنم، اما وقتی برای تفکر به خلوت خود پناه می‌برم، اجازه نمی‌دهم کسی مزاحم تفکر من شود. مسائل دیگر می‌توانند به تعویق بیفتند، اما قرارِ روزانه من با خدا نباید نادیده گرفته شود یا نادیده گرفته شود.

قبل از انجام هر عملی، مکث کنید و با دقت عواقب و تأثیر آنها را بر ذهن، بدن و روح خود بررسی کنید. اعمالی که از روی اجبار انجام می‌شوند، رهایی‌بخش نیستند، زیرا اعمالی که مغایر با قوانین هماهنگی و پیشرفت هستند، فرد را محدود می‌کنند. برعکس، اعمالی که با تشخیص و مطابق با وجدان فرد تأیید می‌شوند، فضیلت‌مند هستند و آزادی به همراه می‌آورند.

وقتیِ تصمیم می‌گیری کار خوبی انجام دهی یا از انجام کار بدی خودداری کنی، و به آن تصمیم پایبند می‌مانی و بر اساس آن عمل می‌کنی، بدان که سهم تو از آزادیِ فراوان است.

خداوند می‌خواهد ما از آزادیِ انتخابی که به ما داده شده است برای جستجوی او و یافتن او استفاده کنیم، اما او نمی‌خواهد خود را بر ما تحمیل کند.

میل به نزدیک شدن به خدا و شناخت او خود به خود به وجود نمی‌آید، بلکه باید آن را فعال و پرورش داد. بدون این میل، زندگی هیچ ارزش و طعمی ندارد.

بگذارید بینش معنوی‌تان، تفکرتان را هدایت کند، آنگاه موفقیت هر جا که بروید، شما را دنبال خواهد کرد.

صدایم، دستانم، پاهایم، قلبم، بدنم، احساساتم، اراده‌ام و همه چیزم را به خدا تقدیم می‌کنم.

عشق سلاح معنوی است که به تمام جنگ‌ها پایان می‌دهد

فراتر از این زمین، جهان‌های بی‌کرانی وجود دارند که در آنها دوباره کسانی را ملاقات خواهیم کرد که فکر می‌کردیم برای همیشه ما را ترک کرده‌اند.

این زندگی دنیوی، همواره در حال تغییر است، غم از پی غم می‌آید، توهمات پشت توهمات، این سراب که در بیابان آگاهی ما پدیدار می‌شود، باید ناپدید شود و ما باید خودِ حقیقی‌مان را از زیر حجاب‌های متراکم ماده بیدار کنیم.

سعی نکن امیدهایت را بر این زندگی بنا کنی. تضمین تو کجاست؟ تو فقط زمانی در امان هستی که به دانش خدا پناه ببری.

جوهر روح مانند طلای باستانی است که در زیر خاک مدفون شده است، وقتی خاک از طلا جدا شود و با آب تفکر شسته شود، با خلوص و شفافیت کامل، دوباره می‌درخشد.

پروردگارا، بگذار ببینیم چه چیزی خوب است، افکار درست داشته باشیم و با نیکان معاشرت کنیم. ای کسی که سرچشمه همه نیکی‌ها و منشأ همه خوبی‌ها هستی، یاریمان کن تا به تو فکر کنیم و در تو تأمل کنیم.

رهایی از ضعف

بهترین راه برای غلبه بر ضعف، دست کشیدن از فکر کردن به آن است؛ در غیر این صورت، ایده ضعف بر آگاهی شما غلبه می‌کند و بر درونتان مسلط می‌شود. وقتی نور را به درون خود راه می‌دهیم، تاریکی ناپدید می‌شود، گویی هرگز وجود نداشته است.

این ایده الهامات فوق‌العاده‌ای برای من به ارمغان می‌آورد

وقتی نور به غاری که هزاران سال در تاریکی فرو رفته است، تابیده می‌شود، تاریکی فوراً ناپدید می‌شود. به همین ترتیب، وقتی اجازه می‌دهیم نور خدا وارد آگاهی ما شود، ضعف‌ها و خطاها محو می‌شوند و تاریکی جهل نمی‌تواند باقی بماند. این فلسفه‌ای است که باید با آن زندگی کنیم.

تعلل بی‌فایده است چرخ زندگی هرگز از گردش باز نمی‌ماند و روزهای عمر ما به سرعت می‌گذرند هر دقیقه‌ای که صرف تفکر شفاف و عمل عاقلانه می‌کنیم، سرمایه‌گذاری موفق و سودآوری در شادی ماست.

بسیاری از مردم تمام عمر خود را صرف فکر کردن به پول، رابطه جنسی و شهرت می‌کنند و به ندرت روی چیزهای ضروری که به آنها آرامش خاطر می‌دهد و آگاهی آنها را به سطوح بالاتری می‌رساند، تمرکز می‌کنند.

مهم نیست که نقش یک شخص چقدر فروتنانه باشد، اگر بداند چگونه وقت خود را عاقلانه بگذراند و افکار خود را در جهت درست هدایت کند، در نظر خداوند موفق تلقی می‌شود.

وقتی نور خدا بر کسی می‌تابد، احساس نمی‌کند که به چیزی نیاز دارد، زیرا شادی‌ای که او را فرا می‌گیرد، تمام رویاهایش را برآورده می‌کند و باعث می‌شود در اعماق وجودش احساس کند که در این زندگی ثروتمندترین ثروتمندان و شادترین شادمان‌ترین‌هاست.

تونل نور

کسانی که آگاهی معنوی آنها با افکار روشن، اعمال نیک، احساسات مهربانانه و تفکر عمیق بیدار می‌شود، می‌توانند خروج خود از بدن را در آخرین لحظه عزیمت از طریق چشم معنوی حس کنند. در طول اقامت زمینی خود، یوگی تمرین می‌کند که تونل چشم معنوی را در مرز بین ماده و روح ببیند و در لحظه ترک زمین، می‌تواند وارد این تونل نورانی شود و از این دنیا به قلمرو بی‌کران نور، شادی، آرامش و آزادی مطلق خداوند عبور کند.

{نوری بر فراز نوری}

چراغ بدن، چشم [معنوی] است.

اگر چشم شما تک است

آنگاه تمام وجودت پر از نور خواهد شد

{و نور در تاریکی می‌درخشد، و تاریکی آن را نفهمید}

نوع‌دوستی یعنی غم دیگران را حس کردن، به آنها نزدیک شدن، با آنها ارتباط برقرار کردن، صمیمانه تلاش کردن برای تسلی دادن آنها در

بدبختی‌هایشان، شاد شدن از شادی آنها و تمام تلاش خود را کردن تا شبح ترس، نیاز و اضطراب را از آنها دور نگه داریم.

کسی که روحیه نوع‌دوستی دارد، بر اساس محاسبات و انتظارات محدود عمل نمی‌کند، بلکه از بینش و قضاوت صحیح خود استفاده می‌کند و برای کمک به خود و دیگران تلاش می‌کند و خدا را برای موفقیتی که به دست می‌آورد شکر می‌کند. اگر یک یا چند بار شکست بخورد، دلسرد نمی‌شود، بلکه مصمم‌تر می‌شود، تلاش‌های خود را دو برابر می‌کند و تلاش را تکرار می‌کند، ایده‌ها و راه‌های جدید را بررسی می‌کند، با نور عقل هدایت می‌شود و از خدا کمک می‌گیرد تا به هدف خود برسد و به هدف والای خود برسد.

کسی که برای شاد کردن دیگران تلاش می‌کند، خداوند او را با احساس درونی آرامش روانی شاد می‌کند و اگر چیزی را به خاطر کسانی که سعی در کمک به آنها دارد از دست بدهد، آن را ضرر نمی‌داند زیرا در عوض رضایت و آرامش خاطر خداوند را به دست می‌آورد. او برای عشق ورزیدن، کار کردن، بخشیدن و کاشتن بذر نیکی و صلح در مزارع بشریت زندگی می‌کند.

هر کس که در افکار و احساساتش از دنیای شخصی خود فراتر رود، آگاهی‌اش را گسترش می‌دهد، همدلی‌اش را افزایش می‌دهد و احساس می‌کند که جهان خانه‌ی اوست و بشریت خانواده‌ی اوست. او درمی‌یابد که هدف از وجودش در این زمین، اصلاح خود است، پیش از آنکه بخواهد دیگران را اصلاح کند، زیرا هر کس خود را اصلاح کند، با سرمشق قرار دادن زندگی‌اش به دیگران کمک می‌کند تا خود را اصلاح کنند. اعمال، تأثیر عمیق‌تر و ژرف‌تری نسبت به کلمات بر روح دیگران دارند.

توقف‌های کوتاه

درخشش اخلاص:

بعضی افراد سعی می‌کنند با لبخند زدن از مشکلات خود فرار کنند، اما این نوع فرار نیاز به وجدانی پاک و عاری از ریا و فریب دارد. وقتی کسی با خود و دیگران صادقانه برخورد می‌کند و با شرافت و صداقت عمل می‌کند، چشمانش روشن می‌شود و درخششی بی‌نظیر از او ساطع می‌شود - درخشش بی‌چون و چرای صداقت.

صداقت:

بعضی‌ها به اسم صداقت خیلی چیزها می‌گویند، اما نمی‌شود با همه در مورد همه چیز صحبت کرد. وقتی نصیحت و راهنمایی می‌کنید، بعضی‌ها حرف‌هایتان را اشتباه می‌فهمند و از حرف‌هایتان چیزی عایدشان نمی‌شود؛ این یک تلاش بیهوده و یک تلاش بی‌ارزش است. سکوت در چنین مواردی طلاست، اما این به هیچ وجه به معنای سکوت در مورد خطا نیست.

خود-هماهنگی:

هماهنگی با خود واقعاً شگفت‌انگیز است. اکثر مردم می‌دانند که هماهنگی با دیگران چقدر دشوار است، اما آیا تا به حال به هماهنگی با خود فکر کرده‌اید؟ این کار فوق‌العاده دشوار است، اما ممکن است. اگر خودتان را تجزیه و تحلیل کنید، متوجه خواهید شد که دائماً با خودتان در تضاد هستید. اگر خودتان را دوست نداشته باشید، هیچ کس دیگری را دوست نخواهید داشت. و اگر شخصی با خودش هماهنگ نباشد، چگونه می‌تواند با دیگران هماهنگ باشد؟

هماهنگی با خود برای هماهنگی با جهان حیاتی است. بنابراین، ارزش قائل شدن و دوست داشتن خود ضروری است، زیرا شما شایسته آن عشق هستید. باید خود را دوست داشت زیرا خداوند ما را آفریده و به ما پتانسیل والا بخشیده است. دوست داشتن این خود درونی، این جوهر سرشار از ویژگی‌های نیکو، الهام‌بخش رفتار شریف است و ذهن را از ناخالصی‌ها و قلب را از کینه و نفرت پاک می‌کند.

کالیبره کردن قطب‌نمای ادبی:

انسان نمی‌تواند وجدان خود را فریب دهد، عمل نادرست را توجیه کند یا از عواقب رفتار نادرست خود فرار کند، حتی اگر به سیاره دیگری سفر کند. نتایج اعمال او همراه اوست و باید مسیر خود را اصلاح کند و قطب‌نمای اخلاقی خود را طوری تنظیم کند که عقربه آن همیشه در جهت درست باشد.

بعضی از مردم در بدترین شرایط زندگی می‌کنند و با این حال با خودشان در هماهنگی کامل هستند، در حالی که برخی دیگر هر فرصت و هر آنچه را که نیاز دارند دارند و با این حال در تضاد دائمی با خودشان هستند. بنابراین، نباید منتظر تغییر شرایط بود. خود را متقاعد کنید که با وجود محیط اطرافتان که ممکن است با آنچه آرزویش را دارید متفاوت باشد، حال شما خوب است.

هر که خود را به دست شرایط بسپارد، منتظر تغییر اوضاع می‌ماند و انتظارش طولانی خواهد شد.

می‌گویند مردی به هجده زبان مسلط بود، اما آنقدر فقیر بود که نمی‌توانست چراغی برای مطالعه تهیه کند، بنابراین به گوشه‌ای می‌رفت و زیر نور چراغ خیابان می‌نشست تا مطالعه کند. به راستی که اراده، وسیله می‌آفریند، فرصت‌ها را ایجاد می‌کند، امید را تجدید می‌کند، کارها را به انجام می‌رساند و آرزوها و رویاها را برآورده می‌کند.

ارتباط واقعی با کسانی که خدا را می‌شناسند می‌تواند از طریق تماس شخصی با آنها، خواندن تأملی نوشته‌هایشان یا تأمل عمیق و دوستانه در مورد آنها انجام شود. نکته مهمی که باید به خاطر داشت این است که این ارتباط با آگاهی آنها هماهنگ است، که با خدا هماهنگ است.

وقتی آگاهی خود را با روح‌های بزرگی که عاشق خدا هستند همسو می‌کنیم، این هماهنگی به تدریج زندگی ما را به طرز شگفت‌انگیزی متحول می‌کند. این هماهنگی اراده را به بردگی نمی‌گیرد، بلکه دامنه آن را گسترش می‌دهد و قدرت آن را تقویت می‌کند. این تفاوت بین هماهنگی با افرادی است که پر از منیت هستند و به آنچه می‌توانند به دست آورند مشغولند، و هماهنگی با عاشقان خدا و انسانیت که هدفشان بخشیدن و بیدار کردن عشق الهی در روح کسانی است که با آنها هماهنگ هستند. مغناطیس این افراد متبرک ما را در تماس نزدیک با مغناطیس الهی قرار می‌دهد.

باید به خاطر داشته باشیم که در حالی که برای رفع نیازهای خود تلاش می‌کنیم، باید به دیگران نیز در دستیابی به نیازهایشان کمک کنیم و خوبی‌های زندگی را که نصیبمان می‌شود با افراد کم‌بضاعت به اشتراک بگذاریم. به یاد داشته باشیم که ما بخش جدایی‌ناپذیری از خانواده جهانی هستیم و نمی‌توانیم بدون این خانواده بزرگ زندگی کنیم.

زندگی بدون نجاران، مخترعان، کشاورزان و دیگران چگونه خواهد بود؟ خداوند از طریق بخشش و دریافت و تبادل خدمات، از ما می‌خواهد که به دیگران فکر کنیم و با آنها همدلی داشته باشیم. زندگی کردن فقط برای خود بدون در نظر گرفتن دیگران، اشتباه بزرگی است. وقتی به خوشبختی خود فکر می‌کنیم، باید به خوشبختی دیگران نیز فکر کنیم. ما ملزم نیستیم هر آنچه را که داریم برای رفاه خانواده جهانی بدهیم، زیرا این غیرممکن است. در عوض، باید با دیگران همدلی کنیم و هر کاری که از دستمان برمی‌آید برای کمک به آنها و کاهش بار آنها انجام دهیم.

بین موفقیت و رضایت روح، در چارچوب محیطی که فرد در آن زندگی می‌کند، رابطه‌ای وجود دارد.

موفقیت واقعی نتیجه رفتاری سازگار با اصول درستکاری است و شامل شادی و رفاه دیگران به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از رضایت شخصی می‌شود. هر کسی که این اصل را در زندگی مادی، ذهنی، اخلاقی و معنوی خود به کار گیرد، این تعریف از موفقیت را کامل و جامع خواهد یافت.

مردم بسته به اهدافشان در زندگی، به روش‌های مختلفی در مورد موفقیت فکر می‌کنند. گاهی اوقات، برخی افراد آن را با دزدی برابر می‌دانند و چیزهایی مانند «او یک دزد موفق است!» می‌گویند. این نشان می‌دهد که همه موفقیت‌ها مطلوب نیستند؛ موفقیت ما نباید به دیگران آسیب برساند.

یکی دیگر از شرایط لازم برای موفقیت، ایجاد هماهنگی و نتایج مثبت است، نه تنها برای خودمان، بلکه باید این مزایا را با دیگران نیز به اشتراک بگذاریم.

رسیدن به موفقیت مالی فقط به معنای لذت بردن از آنچه لیاقتش را داریم نیست؛ بلکه به معنای داشتن مسئولیت اخلاقی برای کمک به دیگران برای ساختن زندگی بهتر برای خودشان نیز هست. هر کسی که هوش داشته باشد می‌تواند پول دربیاورد، اما اگر عشق در قلبش باشد، نمی‌تواند از آن پول خودخواهانه استفاده کند؛ در عوض، آنچه را که دارد با دیگران به اشتراک می‌گذارد.

پول در دست افراد خسیس و بخیل به نفرین تبدیل می‌شود، اما برای کسانی که دستان سخاوتمند و قلب‌های مهربانی دارند، نعمت و موهبتی است.

ارواح خوب، ارواح خوب را جذب می‌کنند و به سوی آنها جذب می‌شوند.

ما باید یاد بگیریم که همسایه خود را مانند خودمان دوست داشته باشیم و به یاد داشته باشیم که ما <u>برای مدت کوتاهی در این زندگی هستیم و پس از آن به دنیای دیگری می‌رویم که سطح آن به سطح تفکر و کیفیت اعمال ما در طول این اقامت زمینی بستگی دارد.</u>

خویشاوندان واقعی ما چه کسانی هستند؟ برای فرد خردمند، همه خویشاوند هستند و هر یک "همسایه" است. البته، فرد خردمند قادر به تشخیص است و می‌فهمد که اگرچه خورشید نور خود را بر روی یک تکه زغال سنگ و یک الماس می‌تاباند، الماس، برخلاف زغال سنگ، توانایی منحصر به فردی در دریافت و انعکاس نور به طور درخشان دارد. باید به دنبال معاشرت با کسانی باشید که افکار و احساساتشان به پاکی الماس است و باید برای یافتن دوستان صادق وقت بگذارید. کسانی که زندگی پاک و صادقانه‌ای دارند، دوستانی را جذب می‌کنند که با پاکی و صداقت مشخص می‌شوند، در حالی که کسانی که با غرایز پست و بدون تشخیص زندگی می‌کنند، دوستانی از همان نوع را جذب می‌کنند.

اگر برای آرمان‌های والا و اصول والا ارزش قائل هستید، توصیه می‌شود از معاشرت با افرادی که به آن آرمان‌ها و اصول اعتقادی ندارند و افکار را آشفته و خلق و خو را مختل می‌کنند، خودداری کنید تا ارتعاشات آنها سطح ارتعاش شما را پایین نیاورد. در عین حال، کسی را از دایره عشق خود طرد نکنید.

علاوه بر این، یک فرد نه تنها باید عشق بورزد، بلکه باید صلح و آرامش نیز برقرار کند، به طوری که هر کجا که می‌رود، هماهنگی و آرامش ایجاد کند و با حضور مهربان خود به اطرافیانش طراوت ببخشد. هیچ کس نمی‌خواهد به یک گنداب بدبو نزدیک شود - ببخشید که این عبارت را به کار بردم - همه از آن اجتناب می‌کنند. به طور مشابه، یک فرد عصبی، تندخو و اهل جر و بحث، دیگران را آزار می‌دهد و دفع می‌کند. ما می‌خواهیم مانند گل‌های رز شکوفا باشیم که عطر شیرینی از خود ساطع می‌کنند که قلب را شاد می‌کند. بیایید تلاش کنیم تا عطر صلح و نسیم خوبی را به هر کجا که می‌رویم و در هر کجا که اقامت داریم، پخش کنیم.

پادشاهی خدا در میان ابرها یا در مکانی خاص در فضا نیست، بلکه فراتر از تاریکی است که وقتی چشمانمان را می‌بندیم می‌بینیم، و وقتی مراقبه و دعا می‌کنیم، چشم روح که در پیشانی قرار دارد در درون ما باز می‌شود، و ما نوری مبارک را می‌بینیم و شادی را در هر سلول بدن احساس می‌کنیم، و احساس می‌کنیم که حجاب برداشته شده و دری مخفی به سوی پادشاهی خدا گشوده شده است.

خدا شادیِ همواره نوشونده است، شادی‌ای که همه چیز را در بر می‌گیرد. ما باید با آن شادی که در درون ما ساکن است و بی‌نهایت را احاطه کرده است، احساس یگانگی کنیم.

فراتر از مرزهای ارتعاشی ماده متراکم، آگاهی بی‌نهایت و فراگیری نهفته است که با تمام شکوه، وسعت و بی‌کرانگی‌اش، فراتر از توصیف است. این پادشاهی بهشت است، سعادت آگاهانه‌ای ابدی، بی‌کران و بی‌پایان.

وقتی ادراکات روح گسترش می‌یابد و حضور آن را در همه جا احساس می‌کند، آنگاه با روح الهی متحد می‌شود.

جلال بر بی‌نهایت مطلق، که در افق، جایی که آسمان به اقیانوس می‌رسد، بر تخت نشسته است و جلال بر بی‌نهایت متعال، که بر آرامش درون ما نشسته است؛ با تمرکز بر بی‌نهایت درون، می‌توانیم قدرت بی‌کران آن را دریافت کنیم.

دانشی که از طریق مطالعه کتاب‌ها یا از طریق مردم به دست می‌آید، دانش محدودی است، در حالی که دانشی که مستقیماً از جانب خدا به دست می‌آید، قدرت حکمت، شکوه یقین، آرامش قلب و آرامش روح را به ارمغان می‌آورد.

پروردگارا، به من بیاموز که با تمرکز عمیق دعا کنم و مراقبه را با آرزوهای قلبی بیامیزم و بگذار قلبم هر روز با عشق خالص من به تو تطهیر شود.

رهایی از قید و بندهای کارما

چه ذهنی باشد چه جسمی، چه آگاهانه و چه ناخودآگاه، تأثیر خاصی بر زندگی فرد دارد. اعمال گذشته نه تنها آن‌هایی هستند که روزها، ماه‌ها یا سال‌ها پیش انجام شده‌اند، بلکه اعمالی از زندگی‌های گذشته را نیز شامل می‌شوند.

شما مردگان بودید و او شما را زنده کرد، سپس شما را می‌میراند، بار دیگر شما را زنده می‌کند، آنگاه به سوی او بازگردانده می‌شوید.

اثرات خوب و بد اعمال فرد در زندگی فعلی‌اش، این آثار در ناخودآگاه یا ضمیر ناخودآگاه ذخیره می‌شوند و اثراتی که فرد (یا روح او) از تناسخ‌های قبلی با خود حمل می‌کند، مانند دانه‌هایی در ناخودآگاه خفته هستند و منتظر شرایط مناسب برای جوانه زدن و رشد در یک زمان کارمایی خاص هستند. قانون کارما که چیزها را متعادل می‌کند، شامل عمل و واکنش، علت و معلول، کاشت و برداشت می‌شود.

هر فردی سرنوشت خود را از طریق افکار و اعمالش شکل می‌دهد، و انرژی‌هایی که آزاد می‌کند، چه عاقلانه و چه احمقانه، ناگزیر به عنوان نقطه شروع به خودش برمی‌گردد، درست همانطور که یک دایره با دقت کامل خود را کامل می‌کند. [سوال این است] که آیا جوینده مشتاق باید - برخلاف میل خود - با عواقب اجتناب‌ناپذیر اعمال گذشته خود یا آنچه که تقدیر نامیده می‌شود، روبرو شود؟ پاسخ این است که خیر. خدا قانون و عشق است، و جوینده‌ای که با اشتیاق خالصانه و ایمان کامل به او روی می‌آورد، اعمال خود را با قانون الهی همسو می‌کند و عشق بی‌قید و شرط خدا را جستجو می‌کند، بدون شک نعمت الهی را دریافت خواهد کرد که بارهای سنگین را سبک می‌کند و شرایط را بهبود می‌بخشد.

خداوند ما را در این دنیای پر از توهم قرار داده است و او رنج‌ها و آزمایش‌ها و مصیبت‌هایی را که تحمل می‌کنیم می‌داند. انسان‌ها وقتی خود را غرق در گناه و ناتوان از فرار از اعماق آن می‌دانند، تاریکی درونی جهل معنوی را عمیق‌تر می‌کنند. بهتر است برای اصلاح خود تلاش کنند، از قلب رحمت الهی کمک و شفقت بطلبند و به بخشش از جانب خدای مهربان، دلسوز و بخشنده امیدوار باشند.

وقتی به ارتباط نزدیک خود با خدا پی می‌بریم، چه کارمایی می‌تواند ما را به هم پیوند دهد؟ اجازه ندهید کسی شما را متقاعد کند که درد و مشکلات شما نتیجه کارمای شماست. شما به عنوان یک روح در ذات خود، کارمایی ندارید. بلکه باید با تأکید بر این حقیقت به خودتان که با جوهره زندگی، نور و نیروهای کیهانی یکی هستید، این حقیقت را درک کنید. اگر این حقیقت را درک کنید، چیزی برای ترسیدن ندارید و خداوند درهای زیادی را به روی شما باز می‌کند و فرصت‌های زیادی را برای شما فراهم می‌کند.

اگر از روند زندگی خود ناراحت هستید، طرز فکر خود را تغییر دهید و حواس خود را با انرژی مثبت شارژ کنید، آنگاه خودتان تفاوت را احساس خواهید کرد.

نیازی نیست که مردم برای آنچه از دست داده‌اند، سوگواری و اندوهگین شوند، یا شرایط ناخوشایند خود را به اشتباهاتی که در این زندگی یا در گذشته‌های دور مرتکب شده‌اند، نسبت دهند، زیرا این نوعی غفلت معنوی است. آنها باید دست به کار شوند و علف‌های هرز را از باغ زندگی ریشه‌کن کنند، و آنگاه شیرین‌ترین و شاداب‌ترین گل‌ها شکوفا می‌شوند و به لطف او، والاترین، خوشمزه‌ترین و مطلوب‌ترین میوه‌ها را به بار می‌آورند.

تسلیم خدا بودن به این معنی نیست که از اراده خود برای بهبود امورمان استفاده نکنیم و منتظر بمانیم تا خدا بدون هیچ تلاشی از جانب ما، اوضاع ما را سامان دهد، زیرا خدا به کسانی کمک می‌کند که به خودشان کمک می‌کنند.

نکته این است که ما یاد می‌گیریم چگونه به سوی خدا برویم تا اراده‌مان را هدایت کند و تلاش‌های درست ما را برکت دهد و تقویت کند. وقتی بر مانع عدم تمایل به تسلیم شدن غلبه می‌کنیم، در خدا حمایتی پیدا می‌کنیم که هیچ کس در این دنیا نمی‌تواند به ما بدهد، و همچنین قدرتی پیدا می‌کنیم که هیچ آزمایشی نمی‌تواند بر آن غلبه کند.

هر کسی می‌تواند رابطه‌ای ویژه با خدا برقرار کند اگر بداند چگونه قلب خود را به روی خدا بگشاید و مشتاق حضور الهی او باشد، که این امر شادی و اطمینان را به همراه دارد.

وقتی کسی عمیقاً به خدا احساس نیاز می‌کند، و می‌داند که بدون او نمی‌تواند کاری انجام دهد، متوجه می‌شود که خدا به نحوی به او پاسخ می‌دهد. اما او ابتدا باید این احساس قوی را در خود پرورش دهد، زیرا این پاسخ خود به خود حاصل نمی‌شود.

اگر در زندگی خود به خدا اولویت ندهیم، وضعیت هوشیاری ما مضطرب و آشفته خواهد بود و قادر نخواهیم بود به طور منطقی و صحیح با خواسته‌های بی‌پایان زندگی برخورد کنیم.

و راه پرورش این میل چیست؟ هر بار که با بدبختی یا سختی روبرو می‌شویم و هر بار که در قلب خود سنگینی احساس می‌کنیم، باید به خدا روی آوریم و از او کمک بخواهیم، زیرا می‌دانیم هر که خدا را دوست داشته باشد و آن را در ذهن و قلب خود حفظ کند، اوضاع او بهبود خواهد یافت و اوضاع او به سمت بهتر شدن تغییر خواهد کرد.

وقتی با دعاهای خالصانه و درخواست‌های خالصانه‌مان، اثیر را به هم می‌زنیم و تکان می‌دهیم، عصاره‌ی پاسخ الهی را که شامل غذا، شفا و شادی است، استخراج خواهیم کرد.

برای کسانی که تشنه‌ی تغذیه‌ی معنوی هستند، ناامیدی‌ها و شکست‌های گذشته بی‌اهمیت هستند. می‌توان از آنها درس گرفت و دوباره تلاش کرد و تلاش را از ابتدا تکرار کرد. موفقیت با کمک خداوند برای همه کسانی که از شکست دلسرد نمی‌شوند، عزمشان توسط تراژدی‌ها تضعیف

نمی‌شود و با ایمان راسخ ایمان دارند که خداوند از کسانی که استقامت می‌کنند و در مسیر درست هستند حمایت می‌کند و به آنها امید، قدرت و خوش‌بینی می‌دهد تا به هدف نهایی خود و هدف زندگی برسند.

فکر نیرویی مانند الکتریسیته است و حالات روانی به اندیشه و طرز تفکر برمی‌گردد.

برق هم مفید است و هم مضر؛ هر کس عاقلانه از آن استفاده کند، آن را به خدمت خود در می‌آورد، در غیر این صورت، ممکن است او را دچار برق‌گرفتگی کند. فکر نیز همین‌طور است. اگر در مسیر درست هدایت شود، برای صاحبش خوشبختی می‌آورد، در غیر این صورت برایش دردسر ایجاد می‌کند.

فکر مانند اسب وحشی است، اما رام کردن آن غیرممکن نیست و تفکر مثبت یکی از راه‌های کنترل فکر است.

فکر سالم دوست صمیمی است و ذهن بیمار دشمن همیشگی

تفکر سالم، آرامش و امنیت را به خود جلب می‌کند، در حالی که تفکر ناسالم، تیرهای مرگباری شلیک می‌کند که دو برابر به صاحب خود بازمی‌گردد. از این روست که می‌گویند: «پاداش، از جنس عمل است». تا زمانی که کسی نیت خیر داشته باشد، افکارش به مشعل تبدیل می‌شوند و حفره‌های روح را روشن می‌کنند و انبوه تاریکی‌ها را از خود می‌رانند، به طوری که او احساس راحتی عمیقی می‌کند و چشمانش با لبخند رضایت می‌درخشد! باشد که لبخند در چشمانتان پایدار بماند و درود بر شما.

زندگی مانند آسیابی است که دانه‌های آزمایش‌ها و تجربه‌های پربار را آسیاب می‌کند تا نان زندگی را بسازد. مانند جاده‌ای پر پیچ و خم است، با گل‌های سرسبز در دو طرف، پروانه‌های درخشان و درختانی با میوه‌های خوشمزه بر شاخه‌هایشان، اما به ندرت می‌ایستیم. بیایید از منظره‌اش لذت ببریم و شیرینی‌اش را بچشیم؛ در واقع، اغلب در مخمصه هستیم. برای رسیدن به مناطق وسیع‌تر، فکر می‌کنیم مناظر دلپذیرتری از آنچه دیدیم وجود دارد. اما همین که به تدریج دور می‌شویم، در مسیرهای پرگل و پربار، درختانی را می‌بینیم که بیشتر تیره هستند تا تازه، و سپس گل‌ها ناپدید می‌شوند و با آنها، پروانه‌ها و همچنین میوه‌ها، اما در نهایت خود را در بیابانی برهوت می‌یابیم.

زندگی انسان مانند آب دریاهاست که تنها زمانی تصفیه و تازه می‌شود که به جو بالایی صعود کنی. مانند یک رویای صبحگاهی است که با گذشت زمان روشن‌تر می‌شود، زیرا در آن زمان چیزها واضح‌تر و متمایزتر به نظر می‌رسند. مانند یک سفر است که با طی مسافت، منظره تغییر می‌کند. سپس همان منظره با نزدیک شدن به آن تغییر می‌کند و همینطور ادامه می‌یابد.

زندگی خردمندان را ناامید نمی‌کند، زیرا آنها با مهارت با آن برخورد می‌کنند و از آن لذت می‌برند بدون اینکه اجازه دهند زندگی آنها را کنترل کند و آزادی‌شان را سلب کند. مثلاً از آب لذت می‌برند، آن را می‌نوشند و در آن حمام می‌کنند، اما اجازه نمی‌دهند در آن غرق شوند. از لباس‌هایی که دوست دارند لذت می‌برند، بدون اینکه به تشریفات و تشریفاتی که سطحی تلقی می‌شوند، بیش از حد پایبند باشند. از غذا خوردن لذت می‌برند، بدون اینکه اجازه دهند شکم‌پرستی آنها را از بین ببرد، زیرا پرخوری بدن را ضعیف می‌کند و ادراکات را می‌بلعد و آن را کاملاً نابود می‌کند. بنابراین، انسان باید از زندگی لذت ببرد، اما بدون اینکه حواس را از طریق غوطه‌وری خسته کند.

کنار آمدن با دیگران به معنای موافقت با آنها در همه چیز یا فدا کردن آرمان‌ها به خاطر آنها نیست، زیرا این سبک از همنوایی نامطلوب است و با حقیقت همسو نیست. اصلاح‌طلبان و مردان بزرگ با بسیاری از افراد اطرافِ خود موافق نبودند، با این وجود به آرمان خود پایبند ماندند، زیرا متوجه شدند که کاری که انجام می‌دهند کاملاً درست است.

اول و مهمتر از همه، فرد باید با خدا، سپس با وجدان خود و در نهایت با مردم هماهنگ باشد.

نباید از اصل مطلب کوتاه آمد و نباید برای رسیدن به هدفی خاص به انگیزه‌های پنهان متوسل شد، زیرا این شایسته افراد اصولگرا نیست.

چه کسی می‌تواند به شیوه‌ای زندگی کند که خدا را خشنود سازد؟ به دیگران آسیب نرسان، زیرا آنها چیزی برای ترسیدن ندارند. اگر این رویکرد دیگران را راضی نمی‌کند، همین که فرد در درون خود احساس راحتی کند و احساس آرامش درونی داشته باشد که او را از تأیید مردم بی‌نیاز کند، کافی است.

قدرت و اشتیاق روح در روی آوردن به سوی خدا، مغناطیس معنوی نامیده می‌شود و با این مغناطیس، روح، نعمت‌ها و ارتعاشات زیبا و تمام تجربیات خوب انسانی را که او را به یاد خوبی و نیکی می‌اندازد، به سوی خود جذب می‌کند.

مغناطیس معنوی قدرتی است که به وسیله آن فرد را به سمت خود جذب و جذب می‌کند، دوستان خوب و چیزهای ضروری و مهم و درک شهودی از چیزها. این قدرت از نیروی مغناطیسی جذاب خداوند ناشی می‌شود.

شمع صلح

یک گلدان ذهنی بردارید و آن را با آرامش خود پر کنید

بطری احساساتم را بردار و آن را با رحمتت پر کن

سبد خالی روحم را بگیر و آن را با میوه‌های خردت پر کن

آب عشقت را در روح من بریز، من آن را در جام‌های روح تشنه خواهم ریخت.

دیوارهای نفس را فرو بریز، مرا در حضور کامل خود غرق کن

پرتو سپیده دم عشق

بگذار از روزنه‌های قلبم به بیرون بنگرد

مرا به یاد نور خورشید عشق تو می‌اندازد

در آسمان زندگیم گسترده می شود

نور عشق تو تابیده است

بر خودم، و روشن شد

نور تو فضای معنوی مرا پر کرد

تو حیاتی هستی که بدنم را سرپا نگه می‌دارد

و ذهنی که الهام‌بخش افکار من است

و دانشی که جهل مرا برطرف می‌کند

شمع نازک عشقم را روشن می‌کنم

برای خواندن کتاب طلایی

از زمان‌های قدیم در من محفوظ مانده است

عشق تو بود و هست

شمع نامرئی صلح

که تاریکی را از بین می‌برد و پیام‌های تو را به من نشان می‌دهد

این وبلاگ در صفحات قلب‌ها قرار دارد

ای خداوند، جلال تو آشکار شود

باشد که نور خرد تو پراکنده شود

جهل، اختلاف و حسادت

از سواحل زمین برای همیشه

نقطه ضعفمان را به نقطه قوت تبدیل کنیم

و ما در عزم و اراده سست شدیم

بدن‌هایمان را با الکتریسیته حیاتی شارژ کنیم

و ذهن و روح را با نور شفابخش خود پر کنید

دستمان را بگیر تا در آب‌های غفلت از تو غرق نشویم و وجودمان را از عشق و حکمتت لبریز کن، بگذار احساس کنیم که به تو بسیار نزدیکیم و خورشید رحمتت پیوسته بر ما می‌تابد.

شکوفه‌های اندیشه‌های نجواگونه و پرجنب‌وجوشم را در آن می‌گذارم

در ساختار سکون

عطر خاموشش آواز می‌خواند

و او از افتخارات تو می‌سراید

و با تابش نور مقدس تو

زیبایی وجودت را می‌بینم

رویاهای شاد من به حقیقت می پیوندند

وقتی نور تو در روح من سوسو می‌زند

حجاب‌ها از آتش حکمت شعله‌ورند

جلال تو را می‌بینم و شادی‌ام افزون می‌شود

خداوند شما را با نور خود روشن کند

و درود از جانب روح بر شما

خواسته‌ها و الزامات بسیاری وجود دارد که دنیا بر ما تحمیل می‌کند و ما را به اهمیت فوق‌العاده آنها و عدم امکان زندگی بدون آنها یا توانایی انجام کارها بدون آنها متقاعد می‌کند، اما الزام اساسی باید دستیابی به آرامش الهی باشد، آرامشی که سرچشمه‌هایش هرگز خشک نمی‌شوند و سرچشمه‌اش هرگز خشک نمی‌شود و به همه چیز در زندگی طعم و معنا می‌بخشد.

به یاد داشته باشیم که خداوند جوهره وجود ماست و عشق دریچه‌ای است که از طریق آن به چهره باشکوه او می‌نگریم. هر کس که بخواهد حضور الهی را احساس کند و این اشتیاق والا را در فکر و عمل خود پرورش دهد، خداوند درخواست او را اجابت می‌کند و به او کمک می‌کند تا حجاب‌هایی را که مانع از دیدن انوار مبارک می‌شود، از میان بردارد.

هر کس مصمم باشد که در این راه پیش برود، هیچ چیز او را منصرف نخواهد کرد و هیچ مانعی او را تا رسیدن به هدفش و رسیدن به آرزوی دلش، باز نخواهد داشت.

مرواریدها و گوهرهای معنوی

کسانی که نقاط ضعف دیگران را آشکار می‌کنند و باعث شرمساری و رنجش آنها می‌شوند، از خرد و قضاوت صحیح به دورند. ما باید گناه را تحقیر کنیم، نه گناهکار را، زیرا او برادر روحی ماست، با وجود تاریکی جهلی که او را فرا گرفته است. هدف از محکوم کردن باید التیام بخشیدن باشد، نه شکوه و رنجاندن. ما باید با برادر گناهکار خود همانطور رفتار کنیم که اگر در جای و موقعیت او بودیم، دوست داشتیم با ما رفتار شود.

هر که در دنیا عیب برادر دینی خود را بپوشاند، خداوند در آخرت عیب‌های او را می‌پوشاند.

همانطور که ما دیگران را قضاوت می‌کنیم، قانون معنوی نیز به همان اندازه ما را قضاوت می‌کند. نباید از دیگران انتظار بیش از حد داشته باشیم و همچنین نباید همیشه از کسی انتظار نتایج خوب داشته باشیم، حتی اگر آنها تمام تلاش خود را بکنند.

ممکن است کسی زمین بخورد و لغزش بخورد، اما تا زمانی که تمام تلاش خود را برای بالا رفتن دوباره از نردبان فضیلت و درستکاری انجام دهد، در امان خواهد ماند.

هر روز باید سعی کنیم روحیه بیمار را از نظر جسمی، روانی یا معنوی در محیط خود بالا ببریم، همانطور که به خودمان یا اعضای خانواده‌مان کمک می‌کنیم.

هر کس از امروز تلاش کند تا طبق قوانین الهی زندگی کند - به جای زندگی خودخواهانه قدیمی که سختی و بدبختی به همراه دارد - متوجه خواهد شد که مهم نیست نقش او در زندگی چقدر حقیر باشد، تا زمانی که وظیفه خود را به طور کامل طبق هدایت کارگردان نمایش کیهانی و حاکم بر همه سرنوشت‌های ما انجام دهد: خداوند متعال.

وقتی با صداقت واقعی، عشق واقعی و توجه به احساسات با دیگران تعامل می‌کنیم، دوستان خوبی را بدون کوچکترین ملاحظه‌ای در منافع شخصی یا محاسبات خودخواهانه، وارد زندگی خود خواهیم کرد؛ در غیر این صورت، قادر به تشخیص دوستان واقعی خود نخواهیم بود.

لازم است از ریا و تظاهر دست کشید و طوری عمل کرد که عمداً به دیگران آسیبی نرساند.

نباید دوستان را خشمگین، تحقیر یا با آنها دشمنی کرد، و همچنین نباید به آنها دلیلی برای داشتن احساسات غیردوستانه نسبت به ما داد. نباید با دوستان بدرفتاری کرد، از آنها سوءاستفاده کرد یا بدون درخواست، نصیحت ناخواسته به آنها داد. وقتی نصیحتی درخواست می‌شود، باید صادقانه و مهربانانه و بدون ترس از عواقب آن ارائه شود. دوستان از طریق انتقاد سازنده و برادرانه به یکدیگر کمک می‌کنند.

تجربیات دشوار زندگی برای فلج کردن اراده و شکست ما نمی‌آیند، بلکه برای تیز کردن عزم و اراده و تقویت ایمان به خدا و اعتماد به نفس ما می‌آیند. برخی افراد به اشتباه معتقدند که این تجربیات و چالش‌ها نیروهای مخرب غیرقابل عبور هستند و بنابراین تسلیم می‌شوند. یک طرز فکر سالم برای فعال کردن قدرت درونی ما برای مقابله مؤثر با زندگی و آزمایش‌های آن ضروری است.

اگر کسی با کسی که از خودش قوی‌تر است رقابت نکند، قوی نخواهد شد. به همین ترتیب، وقتی با شجاعت و استقامت ذهنی با مشکلات خود روبرو می‌شویم، قوی‌تر و مقاوم‌تر می‌شویم.

ذهن ما بخش جدایی‌ناپذیری از آگاهی فراگیر خداوند است. در زیر موج آگاهی ما، اقیانوسی از آگاهی بی‌نهایت او نهفته است. وقتی موج فراموش می‌کند که بخشی از اقیانوس بزرگتر است، خود را از آن قدرت اقیانوسی جدا می‌کند. در نتیجه، ذهن مردم به دلیل محدودیت‌های مادی ضعیف می‌شود و دیگر قادر به کار پربار و تولید فراوان نیست. وقتی ذهن‌ها غبار جهل را از خود می‌تکانند و زنجیرهایی را که قدرت‌هایشان را به هم می‌بندد، می‌شکنند، قادر به خلاقیت و تعامل مثبت با زندگی خواهند شد.

وقتی به یک ایده خاص پایبند باشید و آن را با اراده‌ای قوی عجین کنید، آن ایده به نیرویی پویا تبدیل می‌شود و وقتی فکر پویا می‌شود، می‌تواند طبق نقشه نادیده‌ای که در ذهن ترسیم شده است، محیط مناسبی را برای موفقیت ایجاد کند.

مردم شکست می‌خورند زیرا بدون مقاومت در برابر شرایط سخت زندگی، تسلیم آنها می‌شوند، به جای اینکه در برابر آنها مقاومت کنند و تسلیم شوند.

لازم است اراده را تمرین و فعال کرد

کسانی که وارد پناهگاه آرامش می‌شوند می‌توانند با دیگر ارواحی که خدا را دوست دارند، ارتباط معنوی برقرار کنند و زبان گل‌های رز و همه موجودات زنده را بفهمند.

پروردگارا، تو تنها پادشاهی باش که بر عشق و اشتیاق من سلطنت می‌کنی

کسانی که مدیتیشن می‌کنند، حس عمیقی از آرامش را تجربه می‌کنند و این آرامش درونی حتی در جمع دیگران نیز باید حفظ شود. آنچه فرد در مدیتیشن می‌آموزد باید در فعالیت‌های روزانه و تعامل با دیگران تمرین کند، بدون اینکه به کسی اجازه دهد آرامش یا سکون او را بر هم بزند.

وقتی می‌خواهید یک عادت خوب ایجاد کنید یا یک عادت بد را از بین ببرید، روی سلول‌های مغزی که مکانیسم‌های عادت‌های مختلف در آنها قرار دارند تمرکز کنید.

برای ایجاد یک عادت خوب، ابتدا آرام بنشینید و مراقبه کنید و از خداوند کمک بخواهید. ذهن خود را بر مرکز اراده، واقع در پیشانی بین ابروها، متمرکز کنید و عادتی را که می‌خواهید در مغز خود ایجاد کنید، قاطعانه تأیید کنید. وقتی می‌خواهید عادات بد را از بین ببرید، توجه خود را نیز بر این مرکز اراده متمرکز کنید و قاطعانه تأیید کنید که تمام شیارهایی که این عادات در آنها ریشه دوانده است، در حال پاک شدن هستند. با تمرکز و اراده، می‌توانید حتی عمیق‌ترین شیارهای عادات قدیمی و ریشه‌دار را نیز پاک کنید. بارها و بارها به خود اطمینان دهید که اراده کافی برای ریشه‌کن کردن عادات ناسالم از ناحیه مغز را دارید.

مناسب‌ترین زمان برای چنین تأکیدی، صبح زود است، زمانی که اراده و توجه هوشیار هستند.

مدام به خودتان تلقین کنید که از قید و بند همه چیز رها هستید و روزی خواهید دید که - با کمک خدا - از عادتی که می‌خواستید از شرش خلاص شوید، رها شده‌اید.

از هر چه می‌ترسی، افکارت را از آن دور کن و به خدا بسپار. ایمانت را به خدا تقویت کن و به او اعتماد داشته باش که می‌تواند به تو کمک کند.

بسیاری از رنج‌ها از نگرانی و اضطراب ناشی می‌شوند. چرا باید رنج بکشید وقتی چیزی که از آن می‌ترسید هنوز اتفاق نیفتاده است؟ تصور کنید که نور محافظ خدا از همه طرف شما را احاطه کرده است، و محافظت شگفت‌انگیز او را احساس خواهید کرد.

از آنجایی که بیشتر اضطراب‌های ما از ترس ناشی می‌شود، اگر ترس را از زندگی خود حذف کنیم، احساس آزادی خواهیم کرد و بهبودی فوراً حاصل خواهد شد. هر شب، درست قبل از خواب، به خود بگویید که خدا با شماست، از شما محافظت می‌کند و مراقب شماست.

در این نمایش کیهانی، انسان‌ها از همه نژادها داستان زندگی را بر صحنه زمان به نمایش می‌گذارند. ما باید معنای زندگی را بدون اینکه بیش از حد درگیر نقش‌های زودگذر خود شویم یا بیش از حد درگیر آنها شویم، درک کنیم.

درک ما از زندگی اغلب تحریف شده و منحرف است زیرا ما با چشم خودخواهی و افق‌های محدود نگاه می‌کنیم. اگر با چشم روح نگاه می‌کردیم، چیزها را از منظری کاملاً متفاوت می‌دیدیم.

وقتی چشم خرد را باز می‌کنیم، نور فراگیر خدا را می‌بینیم و در آن نور، ماهیت معنوی خود را درک می‌کنیم که بازتابی از ماهیت آگاهی جهانی است که در تمام ذرات و اجزای جهان هستی نفوذ می‌کند.

حقایق معنوی ما را احاطه کرده‌اند، بر درهای چشمان بسته‌مان می‌کوبند و ما را ترغیب می‌کنند که به جای تاریکی، نور را ببینیم، به جای جهل، با خرد عمل کنیم، قلب‌هایمان را به جای نفرت، با عشق پر کنیم و در برقراری صلح و آوردن فراوانی و امنیت به جهان خود همکاری کنیم. وقتی این کار را انجام دهیم، جهل از بین می‌رود، تفاوت‌های موقعیتی از بین می‌روند، وحدت را در سرشماری خواهیم دید و با اراده الهی هماهنگ‌تر خواهیم شد.

رابطه ما با خدا سرد یا بی‌عشق نیست، مانند رابطه بین یک کارفرما و یک کارمند. ما خانواده او هستیم، او دائماً از ما مراقبت می‌کند و او همیشه به ما گوش می‌دهد. ما بخش جدایی‌ناپذیری از وجود او هستیم و رابطه ما با او زنده و پویا است.

خالق ما به ما ثروتی بی‌پایان از عشق، فهم، بصیرت، حسن نیت و قدرت معنوی عطا کرده است، با این حال اکثر ما این ثروت را بیهوده هدر داده‌ایم. خداوند از ما می‌خواهد که در امنیت، صلح و همکاری دوستانه، آنطور که شایسته یک خانواده شریف و دوست‌داشتنی است، زندگی کنیم، اما حرص و طمع و محاسبات خودخواهانه در قلب‌های ما ریشه دوانده و بین ما اختلاف انداخته است.

خدا می‌خواهد ما ارباب باشیم، اما ما برده بودن را انتخاب کرده‌ایم

انسان از خانه آسمانی خود بسیار دور شده و بهشت درونی احساس نزدیکی به خدا و نزدیکی خدا به خود را از دست داده است و بدون تلاش شخصی قادر به بازیابی آن بهشت نخواهد بود.

خداوند ما را به صورت خود آفرید، اما این حقیقت از ذهن ما گریخته است. ما تسلیم این توهم شده‌ایم که سرنوشت ما سختی و سرنوشت ما نابودی است. باید حجاب توهم را با خنجر خرد پاره کنیم تا حقیقت درخشان پشت آن را ببینیم.

ما که هستیم و ماهیت واقعی ما چیست؟

انسان‌ها تفاوت‌های آشکاری دارند، چه در ساختار روانی یا عاطفی‌شان، چه در نقش‌هایی که در زندگی ایفا می‌کنند، چه در کار و فعالیت‌هایی که دنبال می‌کنند، یا در خواسته‌هایی که احساس می‌کنند. اما در زیر همه این تفاوت‌ها دو چیز نهفته است که هر انسانی بدون استثنا می‌خواهد و به آنها نیاز دارد. یکی رهایی از همه اشکال درد و رنج است. دیگری شادی کامل و پایدار است - رضایت کامل، جایی که آرامش، عشق، خرد و شادی در آن ساکن است.

در حقیقت، آنچه انسان‌ها برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند خداست، چه از این نام استفاده کنند و چه نکنند. خردمندان می‌گویند که خدا جوهر سعادت و روح خوشبختی است و هیچ کس رضایت کامل را تجربه نخواهد کرد مگر اینکه مستقیماً از منبع کیهانی الهام بگیرد. این نکته‌ای محوری برای درک شرایط انسان است.

اما مردم کجا به دنبال چیزی که می‌خواهند می‌گردند؟

آنها آن را فقط در چیزهای دنیوی جستجو می‌کنند: در دارایی‌ها، شرایط بیرونی و روابط با افراد دیگر. اما با توجه به ماهیت خلقت، یافتن آن در هیچ چیز، هر کس یا هر شرایطی در این دنیا غیرممکن است.

خلقت بر اساس اصل دوگانگی بنا شده است. داشتن تصویری تنها با یک رنگ غیرممکن است، زیرا هیچ راهی برای انجام آن بدون متضاد آن وجود ندارد. به طور مشابه، غیرممکن است که هیچ جنبه‌ای از وجود، جدا از دوگانگی وجود داشته باشد. با این حال، با بررسی خواسته‌هایی که به مردم انگیزه می‌دهد، متوجه می‌شویم که هر یک از ما فقط چیزهای خوب، دلپذیر، زیبا و مثبت را می‌خواهیم، بدون کوچکترین تمایلی به مقابله با هر چیز ناخوشایند یا نامطلوب. اما این غیرممکن است.

در این دنیای دوگانه، هیچ لذتی بدون درد، هیچ نوری بدون تاریکی، هیچ خوبی بدون بدی و هیچ زندگی بدون مرگ وجود ندارد. دو روی سکه از هم

جدا نشدنی هستند. این بدان معناست که آنچه را که در اعماق وجودمان آرزو داریم، نمی‌توانیم از این دنیا به دست آوریم.

مردم جستجو می‌کنند - بله، آنها با تمام توان خود جستجو می‌کنند - اما قادر به یافتن آنچه به دنبالش هستند نیستند، که این باعث ناامیدی و یاس می‌شود. این نه تنها به ناامیدی، بلکه به رنجش زیاد و خشم شدید و در نتیجه به اعمال خشونت‌آمیز منجر می‌شود. همه اینها به این دلیل اتفاق می‌افتد که آنها در جای مناسب به دنبال آنچه می‌گردند نمی‌گردند و در نتیجه، آنچه را که قلبشان می‌خواهد پیدا نمی‌کنند.

مردم زمان ما چیز زیادی در مورد معنا و هدف زندگی نمی‌دانند و به همین دلیل دچار سردرگمی و حیرت می‌شوند.

انسان‌ها ذاتاً موجوداتی هدفمند هستند. اگر در زندگی هدفی نداشته باشند و ذهن، انرژی، اراده و احساساتشان به شیوه‌ای مثبت و سازنده هدایت نشود، به مسیرهای مخربی مانند سوءمصرف الکل و مواد مخدر، توسل به خشونت و غیره روی خواهند آورد. هدف نهایی زندگی شناخت خداست و بر افراد واجب است که نقش‌ها و فعالیت‌های بیرونی خود را از طریق اعمال صالح، دیدگاه‌های صحیح، نگرش‌های مثبت و هدایت مفید احساساتشان هماهنگ کنند.

این دو جنبه از طبیعت ما - جنبه درونی یا معنوی و جنبه بیرونی - اگر به درستی درک شوند، متناقض نیستند، بلکه از یکدیگر پشتیبانی می‌کنند و به ما کمک می‌کنند تا توانایی‌ها و پتانسیل‌های جسمی، روانی، عاطفی و معنوی خود را توسعه داده و تقویت کنیم.

مردم در یک خلأ بزرگ زندگی می‌کنند، عاری از هرگونه محرک فکری یا روانی. آنها به دلیل فقدان هدف و فقدان هر چیزی که بتواند به زندگی آنها ارزش و معنا ببخشد، احساس کسالت می‌کنند. یک فرد عادی ممکن است بتواند طوری رفتار کند که گویی از نظر روانی و ذهنی سالم است، اما آیا آنها خوشحال هستند؟

هدف اصلی زندگی این است که بدانیم چه کسی هستیم و ماهیت واقعی ما چیست. اگر به جنبه‌های عمیق‌تر زندگی توجه شایسته‌ای داشته باشیم، ناگزیر احساس خوشبختی خواهیم کرد، زیرا خوشبختی انسان به ارتباط با خود معنوی‌اش مرتبط است، که بدون آن، انسان وجود یا هستی ندارد.

ترس از شکست یا بیماری با فکر کردن مداوم به آن پرورش می‌یابد تا زمانی که ایده شکست از ذهن هوشیار به ناخودآگاه نفوذ کند و در نهایت به آگاهی بالاتر برسد. سپس، ترس، که در ناخودآگاه و آگاهی بالاتر ریشه دوانده است، شروع به تکثیر و رشد می‌کند تا زمانی که ذهن هوشیار را با علف‌های هرز ترس پر کند که به راحتی فکر اولیه هنگام جوانه زدن ریشه کن نمی‌شوند. این علف‌های هرز مضر در نهایت میوه‌های سمی و کشنده‌ای به بار می‌آورند. خوشبختانه، ریشه‌های آن را می‌توان با تمرکز قوی بر شجاعت و القای آگاهی از ایمان مطلق به خدا و اینکه او قادر است به کسانی که مایل به کمک به خود هستند کمک کند و آنها را از آسیب محافظت کند، از درون ریشه کن کرد.

روزی روزگاری، حباب کوچکی روی سطح دریا شناور بود و از طوفان و رعد و برق می‌ترسید که صدایی شنید که در گوشش زمزمه می‌کرد: «حباب کوچک زندگی، مشکلت چیست؟»

مگر نمی‌دانی که بخشی از اقیانوس زندگی هستی؟ حباب کوچک به اطراف نگاه کرد و متوجه این حقیقت شد.

آگاهی انسان مانند حبابی کوچک بر سطح دریای آگاهی کیهانی شناور است، آن را حبابی موقت می‌پندارد و از ترس بیماری، فقر و مرگ می‌لرزد. ای حباب، آیا از اقیانوس می‌ترسی؟ به اطرافت نگاه کن، با دقت مشاهده کن. دیدگاهت را از محیط اطرافت به قلمرو بی‌کران خدا تغییر بده. عمیق‌تر کاوش کن، درک خود را گسترش بده تا بدانی و مطمئن شوی که با دریای پهناور او یکی هستی و خدا با توست. او از تو محافظت می‌کند، او تو را حفظ می‌کند، اکنون و برای همیشه.

اجتناب از تله‌ها و دام‌ها

هر زمان که در قلبتان میل شدیدی احساس کردید که شما را به انجام آن ترغیب می‌کند، از قوه تشخیص استفاده کنید و از خود بپرسید: «آیا این یک میل خوب است که می‌توان آن را برآورده کرد، یا یک میل بد است که نباید به آن احترام گذاشت؟» خواسته‌های ناسالم مادی با دادن امیدهای واهی و شادی واهی، عادت‌های بد ما را تشویق می‌کنند. در چنین مواردی، باید از قدرت تشخیص برای آشکار کردن حقیقت استفاده شود. عادت‌های بد در نهایت منجر به ناراحتی می‌شوند. وقتی ماهیت واقعی آنها آشکار شود، در به دام انداختن فرد در دام رنج و بدبختی ناتوان می‌شوند.

بازتاب‌ها و داستان‌ها

در زندگی و مرگ، در غم‌ها و مصیبت‌ها، ایمان من به تو، ای پروردگار، قوی و تزلزل‌ناپذیر، استوار و بی‌تزلزل باقی می‌ماند.

هر نفس اشتیاق و تضرع من، درها و پنجره‌هایی را در روحم می‌گشاید که از طریق آنها به سوی سعادت الهی می‌روم.

همانطور که خورشید بر شلوغ‌ترین مکان‌ها می‌تابد، من نیز پرتوهای عشق الهی را در تمام زمینه‌های زندگی و فعالیت‌های روزانه‌ام خواهم دید.

پروردگارا، مرا برکت ده تا بتوانم روحم را با سپیده دم بیدار کنم و آن را به آستان مبارک تو بیاورم.

داستان آهوی مشک

مشک ماده‌ای گرانبها با رایحه‌ای قوی است که در ناف آهوی مشک که در ارتفاعات هیمالیا زندگی می‌کند، یافت می‌شود.

وقتی آهو به سن خاصی می‌رسد، مشک دلربا مخفیانه از نافش تراوش می‌کند و آهو از آن عطر دلربا به وجد می‌آید و شروع به رقصیدن و جستجوی منبع آن عطر دلپذیر می‌کند.

از جایی به جای دیگر می‌رود، بین سنگ‌ها و زیر درختان بو می‌کشد و همه جا را به دنبال منبع آن رایحه هیجان‌انگیز می‌گردد.

در نهایت، وقتی کلمات را گم می‌کند و نمی‌تواند آنچه را که با اشتیاق و علاقه به دنبالش می‌گردد، پیدا کند، عصبانی و آشفته‌تر و مضطرب‌تر می‌شود.

در آخرین تلاش برای رسیدن به منبع مشک، از صخره‌های سر به فلک کشیده به دره عمیق می‌پرد تا با سرنوشت خود روبرو شود و با مرگ خود روبرو شود، در این مرحله شکارچیان می‌توانند او را بگیرند و کیسه یا غده مشک را از آن بیرون بکشند.

در این زمینه، یکی از شاعران فرهیخته، اشعاری به این مضمون سروده است:

ای آهوی مشک، ای نادان!

چرا رنج می‌کشی؟ چرا بی‌خوابی؟

این مشک موجود است

با اون شکم گنده‌ات، احمق!

حتی اگر با بینی ات لمسش کنی

از تو عطری پنهان می‌آید

تو به آنچه که آرزویش را داشتی، می‌رسیدی

و تو بدون ولخرجی زندگی کردی

دوستان من، فکر نمی‌کنید که بیشتر مردم مثل آهوی مشک رفتار می‌کنند؟ آنها همیشه و تا ابد در همه جا، بیرون از خودشان، به دنبال خوشبختی می‌گردند.

بله، آنها خوشبختی را در بازی و تفریح جستجو می‌کنند و خود را تا سر حد فرسودگی در آرزوها و هوس‌ها غرق می‌کنند. آنها از مسیرهای لغزنده ثروت بالا می‌روند تا اینکه سرانجام از صخره‌های امیدهای بلند به صخره‌های ناامیدی و شکست می‌پرند، زمانی که قادر به یافتن خوشبختی واقعیِ ذخیره شده در عمیق‌ترین زوایای روح خود نیستند.

اگر افکارمان را به درون معطوف کنیم و عمیقاً تأمل کنیم، در آرامش روح، منبع شادی حقیقی و پایداری را که به دنبالش هستیم، خواهیم یافت.

ما نباید مانند آهوی مشک باشیم که در جستجوی خوشبختی در جاهای اشتباه هلاک می‌شود، بلکه باید هوشیار باشیم و سعی کنیم خوشبختیِ را در درون خود بیابیم، نه در بیرون از خود.

داستان دکمه

روزی مردی پیش من آمد و گفت که از بیماری قلبی مزمن رنج می‌برد و افزود:

«خیلی چیزها را امتحان کرده‌ام، اما نمی‌توانم از شر دل‌درد خلاص شوم.»

بعد از اینکه کمی فکر کردم، از او خواستم قیچی را برایم بیاورد. با نگاهی لرزان به من نگاه کرد و گفت:

«آقا، قصد دارید قلب مرا بشکافید؟»

خندیدم و گفتم: «من پزشک نیستم، تا حالا شنیده‌ای کسی با قیچی جراحی کند؟!»

بالاخره با اکراه قیچی آورد، بنابراین یکی از دکمه‌های کتش را بریدم و به او گفتم دکمه‌ی دیگری به جای آن ندوزد و دستش را روی جایی که دکمه نیست نگذارد. همچنین به او گفتم که بعد از دو هفته پیش من بیاید و انتظار داشتم که در این مدت حالش بهتر شود.

مرد خندید و گفت: «من به خواسته‌ات عمل می‌کنم چون به تو اعتماد دارم، اما فکر می‌کنم این عجیب‌ترین دارویی است که تا به حال برایم تجویز شده است!»

دو هفته بعد، او دوان دوان به سمت من آمد و با تعجب گفت:

«متخصصان به من اطمینان دادند که بیماری قلبی‌ام درمان شده است. خب، به خاطر خدا، چه کار کردی؟ آیا از یک دکمه یک غول بیرون کشیدی؟»

با لبخند جواب دادم: «بله! دستت مدام با دکمه بازی می‌کرد و دکمه با قلب هم‌تراز بود.»

اون دکمه همون جنی بود که باعث درد قلبت میشد، برای همین دکمه رو بریدم و بهت گفتم دیگه نه دکمه رو سر جاش بذاری و نه دستت رو روی قلبت بذاری. اینطوری، قلبت از فشار خلاص شد و دیگه بهت آسیبی نرسوند!

همه چیز به سرعت در حال حرکت است و مردم مشغول کارهای زیادی هستند. طبیعتاً بهتر است از نعمت‌های دنیا بهره ببرید تا اینکه وقت خود را تلف کنید، بگذارید فصل از شما بگذرد و در نهایت دست خالی بمانید. اما آنچه باید درو کنید، غنی‌ترین محصول زندگی است: نزدیک شدن به خدا و شناخت او. تنها راه رسیدن به خوشبختی واقعی، انجام کاری در این دنیا و همچنین دستیابی به موفقیت معنوی است.

کسانی که خدا را می‌شناسند، وظایف روزانه خود را قبل از مراقبه در مورد خدا و شارژ کردن ذهن و بدن خود با انرژی الهی آغاز نمی‌کنند.

خواسته‌های فراوان دنیا می‌تواند کسانی را که به دنبال اهداف معنوی خود هستند، منصرف کند و آنها را از مسیر انتخابی‌شان منحرف سازد، اما کسانی که عزم راسخ دارند، اجازه نمی‌دهند هیچ چیزی آنها را از مسیر

خارج کند؛ آنها صرف نظر از شرایط دشوار یا نامطلوب، با عزم راسخ به راه خود ادامه می‌دهند.

مهم نیست دنیا چه چیزی به ما بدهد، اشتیاق قلب‌های ما را که مشتاق چیزی پایدارتر، مهم‌تر و گرانبهاتر از تمام گنجینه‌ها و ثروت‌های دنیا هستند، برآورده نخواهد کرد.

وقتی کسی می‌میرد - عمرتان دراز باد - هیچ قدرتی در زمین نمی‌تواند کاری برای او انجام دهد. چه کسی می‌تواند پس از ترک این دنیا به ما کمک کند؟ خدا. بنابراین، باید همیشه به یاد داشته باشیم که این دنیا صرفاً یک توقفگاه موقت در سفر ما به خانه آسمانی‌مان است، جایی که برای همیشه در حضور مهربان‌ترین زندگی خواهیم کرد.

ثروت بیش از حد، سلامت، آرامش و اثربخشی را تضمین نمی‌کند، اما دستیابی به آرامش و اثربخشی منجر به موفقیت متعادل در سطوح معنوی و مادی خواهد شد.

بیشتر مردم صرفاً برای دستیابی به موفقیت مادی، کارایی ذهنی را توسعه می‌دهند. اما وقتی شخصی بر خود مسلط شود و قوای روانی خود را مدیریت کند و مطابق با طرح الهی عمل کند، زندگی‌اش متبرک خواهد شد و شهد روح را در این دنیا خواهد چشید. او دیگر زندانی عادات و امیال نخواهد بود، بلکه آگاهی او به قلب حضور الهی تبدیل می‌شود و در آنجا ساکن می‌شود و از لذت‌های تازه‌ای که توصیف آنها غیرممکن است، بهره‌مند می‌شود.

بدن بزرگترین داروخانه است

محققان پزشکی کشف کرده‌اند که وقتی ما شادی وصف‌ناپذیری را تجربه می‌کنیم، بدن داروهای ضد افسردگی و سایر مواد کاهش‌دهنده استرس تولید می‌کند که به همان اندازه داروهای تجویز شده توسط پزشکان قوی و مؤثر هستند. بدن بزرگترین داروخانه روی زمین است که قادر است در زمان مناسب، زمانی که با تعادل معنوی که خداوند در درون ما قرار داده است، هماهنگ هستیم، داروی مناسب را تولید کند.

همه استرس‌ها مضر نیستند؛ استرس انرژی حیاتی را که در بدن ما جریان دارد، بیدار می‌کند و فعالیت و حرکت را تحریک می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که میزان معقولی از استرس مفید است.

اما مشکل زمانی ایجاد می‌شود که استرس از سطح سالم فراتر رود.

هر یک از ما محدودیت شخصی برای استرس داریم و وقتی از آن محدودیت عبور می‌کنیم، بیشتر از آنچه که باید استرس می‌گیریم و ممکن است تا زمانی که مشکلات در بدن، احساسات و ذهن شروع به ظاهر شدن نکنند، از آن آگاه نباشیم.

زندگی با خدا شادی و خوشبختی است، در حالی که بدون خدا اضطراب، آشفتگی، سختی و حتی فاجعه وجود دارد. پس چگونه می‌توانیم در زندگی‌ای که تحت سلطه مصیبت‌ها و تراژدی‌ها است، صلح و آرامش بیابیم و سعادت را به این زمین بیاوریم؟

اولین الزام این است که از فشارهای زندگی، زمانی که تحت تأثیر آنها هستیم، آگاه باشیم.

خداوند حکیم و دانای کل است و به بدن ما سیگنال‌هایی مانند راحتی، ناراحتی، آرامش و اضطراب عطا کرده است و ما باید به این سیگنال‌ها توجه کنیم. یک هوش الهی در بدن ما وجود دارد که سعی می‌کند چیزی به ما بگوید و ما باید در مواقع استرس یا استراحت به این پیام‌ها گوش دهیم. وقتی احساس استرس می‌کنید، ذهن خود را روی بخشی از بدن خود که دچار استرس است متمرکز کنید، سپس نفس عمیقی بکشید و همزمان آن قسمت را به آرامی منقبض کنید تا به لرزش درآید. سپس آرامش خود را حفظ کرده و تنش را رها کنید. این به حفظ تعادل انرژی و حیاتی در بدن کمک می‌کند و آن را از اثرات مضر استرس محافظت می‌کند.

ما همچنین می‌توانیم استرس عاطفی را از طریق تنفس مدیریت کنیم. وقتی احساس ترس یا هر احساس مضر دیگری دارید، چندین بار به آرامی، عمیق و ریتمیک نفس بکشید و بیرون دهید و به بدن خود اجازه دهید با هر بازدم آرام شود. این کار به کاهش ضربان قلب تند شما، بازیابی گردش خون طبیعی، تسهیل جریان انرژی حیاتی از طریق اعصاب شما و آرام کردن ذهن و پاک کردن افکارتان کمک می‌کند.

زندگی یک وضعیت اضطراری نیست؛ بلکه یک تجلی زیبای الهی است و ما باید از آن لذت ببریم. به یاد داشته باشیم که لبخند یک قدرت است؛ اگر از آن استفاده نکنیم، جنبه مهمی از زندگی را از دست می‌دهیم.

انسان‌ها روح‌هایی با احساسات و عواطف هستند و بدنی دارند که مانند لباس یا کت بیرونی آن را می‌پوشند. اما تا زمانی که صرفاً در سطح

بدن و احساسات زندگی کنیم، تحت تأثیر منفی استرس و تنش قرار خواهیم گرفت.

وقتی با طبیعت ذاتی خود که روح است هماهنگ باشیم، شادی روح به قلب جاری می‌شود و به عشق تبدیل می‌شود. احساس این عشق، که به آرامش و سکون روح متصل است، و عمل و تعامل تحت تأثیر هماهنگ آن، مناسب‌ترین راه برای زندگی طبیعی در جهانی مملو از تنش‌ها و تضادها است. هماهنگی با این شادی، راه حل مشکلات زندگی است.

توجه: در مورد این جمله: «بدن یک داروی ضد افسردگی و سایر موادی را تولید می‌کند که استرس و تنش را کاهش می‌دهند و از نظر قدرت و اثربخشی کمتر از داروهای تجویز شده توسط پزشکان نیستند»، این توصیه‌ای برای کنار گذاشتن توصیه‌ها و نسخه‌های پزشکی نیست، از این رو نیاز به توضیح دارد.

معادلات مغناطیسی

فردی با حضوری قوی و تمایلات شیطانی + فردی مهربان اما با اراده‌ای ضعیف = جاذبه شیطانی بر مهربانی غلبه می‌کند

فردی سست اراده با تمایلات شیطانی + فردی با اراده قوی با تمایلات خیر = مغناطیس خیر بر مغناطیس شر غلبه می‌کند

مغناطیس معنوی ضعیف + بیومغناطیس شیطانی = مغناطیس شیطانی قوی

قدرت اخلاقی قوی + قدرت اخلاقی ضعیف = قدرت اخلاقی بیشتر

فردی که عصبانی و خشن است + فردی که ملایم و مهربان است = مغناطیس خشم بر ملایمت غلبه می‌کند

خلق و خوی قوی، متعادل و آرام + خلق و خویی که گاهی به سمت نارضایتی گرایش دارد = مغناطیس آرامش غالب است

شکست مزمن ریشه‌دار + شکست کمتر ریشه‌دار = مغناطیس شکست قوی

موفقیت مثبت قوی + موفقیت مثبت کمتر = موفقیت بیشتر

ارتعاش قوی شکست + ارتعاش قوی موفقیت = یا مغناطیس قوی شکست یا مغناطیس قوی موفقیت، بسته به محیط و شرایط

عقل قوی و سالم + جهل کامل = یا زیرکی و مهارت یا جهل و حماقت

قدرت معنوی برجسته + قدرت عملی برجسته = مغناطیس معنوی - یک قدرت عملی واقعاً برجسته

اگر مردم می‌توانستند انبوه موجودات سیاره‌ای را در اتر اطراف خود ببینند، شاید برخی سعی می‌کردند عزیزان از دست رفته خود را پیدا کنند. خداوند چشمان معنوی مرا باز کرده است و من بسیاری از آن ارواحی را می‌بینم که قلمرو زمینی را ترک کرده‌اند. با تمرکز عمیق بر چشم معنوی (مرکز پیشانی)، می‌توان با دید درونی، دنیای درخشانی را دید که ساکنان آن همه ارواح خوبی هستند که به طبقه اتری و به حضور مهربان‌ترین صعود کرده‌اند.

در انسان، قلب به عنوان یک گیرنده بی‌سیم و چشم معنوی به عنوان یک فرستنده عمل می‌کند. حتی اگر نتوانید عزیزان از دست رفته خود را ببینید، اگر با آرامش احساسات خود را بر قلب متمرکز کنید، می‌توانید حضور عزیزانی را که اکنون در بدن‌های اثیری زندگی می‌کنند، احساس کنید، از آرامش و امنیت الهی لذت می‌برند و از آزادی خود از محدودیت‌های بدن شادمان هستند، بنابراین در آرامش آنها آرامش می‌یابید و قلب شما نسبت به آنها مطمئن می‌شود.

وقتی نام خدا را بر زبان می‌آورم، تمام وجودم در شادی وصف‌ناپذیری غرق می‌شود، اما این حالت تنها پس از تلاش فراوان به من دست داد. در ابتدا، من اهل آرزو نبودم، زیرا ذهنم در آن زمان سرگردان بود. اما اکنون، به محض اینکه افکار و آگاهی‌ام را بر مرکز معنوی - فضای بین ابروها - متمرکز می‌کنم، همه افکار ناپدید می‌شوند، تنفس به خودی خود متوقف می‌شود، قلب از تپش باز می‌ایستد، آشفتگی ذهن فروکش می‌کند و حالات وجودی بر روح نازل می‌شود، به طوری که من وجد معنوی را تجربه می‌کنم و در سعادت الهی غرق می‌شوم.

سخنان طلایی

شادی حق من، میراث من و گنج پنهان الهی من است، مرا راهنمایی کن تا در درون خود گنج‌هایی را بیابم که فراتر از رویاهای پادشاهان است.

* * *

زندگی حرکتی هوشمندانه با ریتمی منظم است. خود را در اشیاء بی‌جان شکل می‌دهد، یا شکلی زنده و متحرک به خود می‌گیرد. زندگی فراگیر است و در همه چیز نفوذ می‌کند.

* * *

ای بزرگترین معشوق، تو زندگی هستی، تو هدف و آرزوی من هستی

* * *

مرا به گل رزی شکوفا در باغ آسمانی‌ات، یا به مهره‌ای درخشان در گردنبند عشق تابناکت تبدیل کن، یا بزرگترین افتخار را به من عطا کن: کوچکترین جایی در قلبت.

* * *

هر جا که دیگران از تلاش‌های من در انجام کارهای نیک قدردانی کنند، آنجاست که می‌توانم بزرگترین خدمت را ارائه دهم.

* * *

بیایید فرشی طلایی از رویاها را با نخ‌های ابریشمی خاطرات شیرین و افکار ناب ببافیم

* * *

عشق مانند کاغذ سنباده است که ذهن را صیقل می‌دهد و ناهمواری‌ها را از شخصیت پاک می‌کند.

* * *

بیماری‌های همه‌گیر، بلایا و تغییرات خشونت‌آمیز در طبیعت که ویرانی، تخریب و آسیب‌های گسترده به بار می‌آورند، «فرمان الهی» نیستند. این بلایا از افکار و اعمال انسان سرچشمه می‌گیرند. هر جا که تعادل ظریف خیر و شر در جهان با تجمع امواج و ارتعاشات مضر ناشی از نیات و اعمال نادرست انسان مختل شود، هرج و مرج حاکم می‌شود و ویرانی گسترده به دنبال آن می‌آید.

* * *

من از هر ملتی بهترین‌ها را خواهم آموخت و از ویژگی‌های خوب همه ملیت‌ها بدون تمرکز بر معایب آنها قدردانی خواهم کرد.

* * *

همانطور که به ارزش غذایی غذای روزانه خود اهمیت می‌دهیم، باید به مواد مغذی روانی که هر روز برای ذهن خود فراهم می‌کنیم نیز توجه کنیم.

* * *

کلمات محبت‌آمیز درمانی شگفت‌انگیز برای بسیاری از بیماری‌ها هستند و دارای نیروی مغناطیسی قدرتمند و تقریباً جادویی هستند که

نعمت‌ها و رفاه فراوانی را برای گوینده خود به ارمغان می‌آورند. کسانی که از کلمات آرامش‌بخش و ملایم استفاده می‌کنند، جریانی لطیف را بدون وقفه در خود احساس می‌کنند و وجودشان سرشار از حس آرامش عمیقی می‌شود. این به این دلیل است که این جریان به منبع والاتر خود متصل است، جریانی دائمی که در هماهنگی با آن منبع به روح‌ها می‌رسد و آنها را قادر می‌سازد تا شادی را به کسانی که مشتاق صلح هستند منتقل کنند.

* * *

چه بسیار سخنان محبت‌آمیزی که از دل برخاسته و غم‌های بسیاری را از میان برده و چه بسیار نداهای خردمندانه که با چراغ‌های شادی و آرامش، راه‌های تاریک را روشن کرده‌اند!

* * *

ما در هر تجربه‌ای که از سر می‌گذرانیم رشد می‌کنیم، مادامی که متوجه شویم می‌توانیم از آنها درس‌های ارزشمندی بیاموزیم، زیرا هر درد و رنجی که تجربه می‌کنیم معنا و هدفی دارد.

* * *

با وجود سختی آزمایش‌ها، آنها مانند آتشی هستند که سنگ آهن را ذوب می‌کنند تا آن را به فولادی زیبا، بادوام و همه‌کاره تبدیل کنند.

* * *

تمام دستاوردهای قابل توجه زندگی من به لطف قدرت ذهنی هماهنگ با خدا حاصل شده است. وقتی مولد الهی در حال کار است، هر آنچه که آرزویش را دارم بدون استثنا به ثمر می‌نشیند، ابتدا به صورت طرحی نامرئی و اثیری شکل می‌گیرد و سپس با نیرویی مقاومت‌ناپذیر در واقعیت تجلی می‌یابد.

* * *

وقتی ذهن، نجوای صمیمانه و پرشوری را از اعماق روح مشتاق، در گوش خدا زمزمه می‌کند، ندای روح، قلب کیهانی را لمس می‌کند و پاسخ فرا می‌رسد و شادی عظیمی را به همراه می‌آورد. این نجوای فکری، اراده را پرورش می‌دهد تا زمانی که قدرت لازم برای رسیدن به هدف مورد نظر را به دست آورد.

* * *

وقتی ذهن و اراده‌ی انسان با خدا هماهنگ باشد، از قدرت بی‌حد و حصری برخوردار می‌شود، به طوری که صرفاً فکر کردن به چیزی برای رسیدن به آن کافی است، زیرا قانون الهی به نفع کسانی عمل می‌کند که با اراده‌ی برتر هماهنگ هستند.

* * *

انسان نباید تمام قوای فکری خود را که خداوند به او عطا کرده است، صرف دنبال کردن چیزهای زودگذر کند، مبادا در هزارتوی مادیات گم شود و محدودیت‌ها و قیود غیرضروری برای خود ایجاد کند، بلکه باید از قوای فکری خود برای کسب ضروریات زندگی استفاده کند و در جهت توسعه قوای اخلاقی خود بکوشد تا بین درست و غلط و بین آنچه مضر و آنچه مفید است، تمایز قائل شود.

* * *

حقیقت فراتر از نظرات و نظریه‌ها نهفته است، و بسیاری از کسانی که این رویکرد را اتخاذ می‌کنند، مقید به نتیجه‌گیری‌های ذهنی خود می‌شوند.

* * *

پروردگارا، دروازه‌های آرامش را بگشا و پناهگاه اندیشه‌های معنوی مرا از حملات زمزمه‌های شیطانی محافظت کن و بگذار گل‌های سرخ آرزوهایم در باغ قلبم شکوفا شوند، در حالی که منتظر سپیده دم آمدنت هستم.

* * *

دانش نظری نمی‌تواند به دانش الهی دست یابد، و توصیه می‌شود وقت گرانبهای خود را صرف نظریه‌هایی نکنید که در واقعیت قابل اجرا نیستند، در غیر این صورت خود را در میان جنگل‌های فکری متراکم خواهید یافت و قادر به فراتر رفتن از قلمرو نظریه‌ها نخواهید بود.

* * *

شادی ثمره پیروزی روانی بر شرایط ناپایدار زندگی است.

* * *

آن کس که خدا او را می‌شناسد، شاید برای جهان ناشناخته باشد.

* * *

اگر کسی خود را با دانش نظری [بدون آزمایش واقعی] برنامه‌ریزی کند، مانند یک دستگاه ضبط صوت قابل حمل خواهد شد که ضرب‌المثل‌ها را تکرار می‌کند و عبارات والا را تکرار می‌کند، و دیگران او را یک محقق فرهیخته می‌دانند، اما چنین دانشی نه با درک مستقیم حقیقت تقویت می‌شود و نه با دستاوردهای معنوی مطابقت دارد.

* * *

مشکلات در جهان ادامه خواهند داشت، پس برای راهنمایی و هدایت به کجا می‌توان روی آورد؟ افکار انسان که تحت تأثیر عادات، تعصبات، سوگیری‌ها و تعصبات قرار دارند، هیچ فایده‌ای ندارند و تأثیرات محیط، خانواده، کشور یا جهان او قادر به ارائه راهنمایی واقعی نیستند. بنابراین، باید به خدا روی آورد و به صدای آرام و متین که از اعماق روح سرچشمه می‌گیرد، صدایی هماهنگ با حقیقت، گوش فرا داد.

* * *

قلب‌هایتان را به روی فیض الهی بگشایید تا در شما جاری شود و زندگی‌تان را سرشار از برکات و خوبی‌های معنوی کند.

* * *

هر کاری که انجام می‌دهید و هر دستاوردی که می‌توانید به دست آورید، همیشه به یاد داشته باشید که خداوند منبعی است که تمام قدرت لازم برای کار و دستیابی به آن را به شما می‌دهد.

* * *

پروردگارا، بگذار تو را در فقر و ثروت، در بیماری و تندرستی، در جهل و خرد به یاد آورم، و بگذار نور مبارک تو را ببینم که در یک لحظه تندرستی و شفا می‌بخشد.

* * *

در خلوت افکارم، مشتاق شنیدن صدای مبارک تو هستم، صداهای خشن و زمینی پنهان در تار و پود خاطراتم را از من دور کن، می‌خواهم برای همیشه در آرامش روحم به صدای آرام و آهنگین تو گوش دهم.

* * *

زندگی در تاریکی پوشیده شده است و گاهی اوقات ما در حرکت به جلو دچار لغزش و تردید می‌شویم. باید اجازه دهیم نور خدا چراغ راهنمای ما در هنگام پیمودن مسیرهای تاریک زندگی باشد. او ماه کامل در شب‌های جهل و تاریکی، خورشید درخشان در ساعات بیداری، چراغ هدایت و ستاره راهنما برای کسانی است که در دریاهای هستی زمینی و زودگذر گام برمی‌دارند.

***

وقت آن رسیده است که انسان هوشیاری خود را از خواب فراموشی بیدار کند و روح خود را بیدار سازد.

* * *

پروردگارا، از تو می‌خواهیم که آگاهی ما را از اعماق جهل و اندیشه‌های تنگ و محدود به افق‌های صلح، نور، عشق و شفقت جهانی انسانی ارتقا بخشی.

* * *

اوضاع سرانجام بهتر خواهد شد، زیرا قدرت‌ها و شگفتی‌های خداوند در پشت تناقضات زندگی بشر پنهان است و هر کس که به اجتناب‌ناپذیری این وضعیت متقاعد نشده باشد و سعی کند با ذهن و ایمان خود به آنچه در ورای حجاب است نفوذ کند، دری که [هر دست مؤمنی بر آن می‌کوبد] به رویش باز خواهد شد.

* * *

ایمان هرگز به معنای بی‌احتیاطی یا عدم برخورد عاقلانه با شرایط نیست، بلکه صرف نظر از هر اتفاقی که بیفتد، فرد باید به خود اطمینان دهد که اگر با تمام قلب، روح و احساسات خود به خدا روی آورد، تنها اوست که می‌تواند در شرایط سخت و استرس‌زا از او حمایت کند.

* * *

اگر حواس ما تمام حقیقت را به ما منتقل می‌کردند، زمین را به صورت رودخانه‌هایی از الکترون‌ها و هر ذره غبار را به صورت توده‌ای از نور می‌دیدیم.

* * *

کسانی که با بصیرت خود از ماده به روح نفوذ می‌کنند، ماهیت توهم را می‌فهمند و جوهر حقیقت را می‌شناسند.

* * *

چه فردی در جنگل‌های آفریقا باشد، چه در میدان نبرد، چه از بیماری رنج ببرد و چه از فقر، باید خود را متقاعد کند که دست خدا قوی‌تر از خطر است و قادر به محافظت از کسانی است که به او پناه می‌برند.

هیچ راه مؤثرتری برای محافظت از خود وجود ندارد. البته، باید در برخورد با وقایع از منطق استفاده کرد و در عین حال به کمک الهی ایمان کامل داشت.

* * *

عشقی که در قلب همه موجودات ساکن است - عشق همه مادران، پدران، دوستان و عزیزان - از عشق الهی سرچشمه می‌گیرد.

* * *

باید بین وظایف اصلی و فرعی تمایز قائل شد و مهمترین را بر وظایف صرفاً مهم اولویت داد. علاوه بر این، هیچ وظیفه‌ای نباید با وظیفه دیگر در تضاد باشد. کتاب مقدس به ما می‌گوید که وقتی یک وظیفه با وظیفه دیگر در تضاد است، گواه آن است که آن وظیفه واقعی نیست.

* * *

همچنان که پرتوهای حیات‌بخش خورشید گسترده می‌شوند، من پرتوهای امید را در دل‌های فقرا و رهاشدگان [کسانی که جامعه آنها را رها کرده است] خواهم پراکند، و عزم و اراده‌ای تازه را در دل‌های کسانی که خود را شکست‌خورده می‌دانند، خواهم دمید.

* * *

استاد پاراماهانسا به یکی از شاگردانش گفت: «هیچ‌کس را از حلقه عشق خود بیرون نکن، همه را در قلب خود نگه دار تا آنها تو را در قلب خود نگه دارند.»

* * *

پروردگارا، کمکم کن تا همیشه اراده‌ام را برای انجام کارهای مفید و نیک به کار گیرم.

کمکم کن تا با اراده تو هماهنگ شوم، به طوری که تمام افکارم به اهداف تو پاسخ دهند و با اراده تو هماهنگ باشند.

او به من کمک کرد تا قدرت پنهان و مبارک درونم را بیدار کنم تا بتوانم بر همه مشکلات و آزمایش‌ها غلبه کنم.

* * *

به آن شخصیت روحانی جسور و فروتن بنگرید - شخصیتی که قدرت شیرها را با لطافت کبوترها ترکیب می‌کند.

* * *

نه انتقاد تلخ و دروغین مرا آزار خواهد داد و نه ستایش و چاپلوسی گزاف، تنها آرزوی من انجام اراده توست، ای پروردگار، و کسب لطف تو.

* * *

نمی‌توانید شادی عظیمی را که هنگام احساس حضور الهی در شما ایجاد می‌شود، تصور کنید. آنگاه روحتان از عشق بی‌کران خداوند سرمست خواهد شد. این عشقی است که میلیون‌ها بار از هر عشق انسانی پیشی می‌گیرد - عشقی که تمام آرزوهای شما را برآورده می‌کند و قلبتان را از شادی و رضایت سرشار می‌کند.

* * *

از طریق تمرکز درونی، می‌توانید مستقیماً سعادت معنوی را در درون خود و اطرافتان تجربه کنید. اگر این آگاهی را پرورش دهید، شخصیت شما به طور هماهنگ رشد خواهد کرد و شما یک جاذبه مغناطیسی جذاب برای افراد و موجودات دیگر به دست خواهید آورد.

* * *

ای محافظ بزرگ، اگر به خاطر سرنوشتی که ساخته‌ی دست خودم است، همه چیز را از دست بدهم، برایم مهم نیست، اما از تو، ای تنها پناهگاهم، می‌خواهم که شمع عشقم به تو را از بادهای غفلت و فراموشی محافظت کنی.

* * *

بیایید از آب‌های پاک و گوارای آرامش که از چشمه‌های شرایط مساعد جاری می‌شوند، سیراب شویم و با عزم راسخ خود برای مثبت اندیشی و داشتن دیدگاهی خوش‌بینانه، آن را تقویت کنیم.

* * *

وجدان یک حس شهودی است که ماهیت و انگیزه‌های واقعی فرد را آشکار می‌کند. وقتی وجدان شما پاک است و می‌دانید که کار درست را انجام می‌دهید، هیچ ترسی ندارید. وجدان پاک گواهی بر رفتار خوب از جانب خداست. تبرئه شدن در دادگاه وجدان به معنای داشتن خوشبختی و دریافت نعمت‌های الهی است.

* * *

سعی کن کارهای جسورانه و لذت‌بخشی انجام بدی که بیشتر مردم انجام نمی‌دن، و به کسانی که دیگران نادیده‌شون می‌گیرن عشق و آرامش بده.

* * *

استاد پاراماهانسا به یکی از شاگردانش گفت:

«اگر برای پرورش ذهن وقت نگذارید، هیچ میزان رفاه مادی شما را راضی نخواهد کرد.» این پرورش شکنجه نیست، بلکه آموزش آگاهی برای پرورش افکار و اعمالی است که به خوشبختی منجر می‌شوند.

شادی تو موفقیت توست، پس نگذار کسی آن را از تو بدزدد. از خودت در برابر کسانی که سعی در آزارت دارند محافظت کن. وقتی پسر بچه بودم، هر وقت کسی شایعات دروغین درباره من پخش می‌کرد، صبرم را از دست می‌دادم. بعداً فهمیدم که آرامش خاطرم از تأیید یا تحسین مردم مهم‌تر است.

* * *

<u>کاش داستان عشق الهی را که برخی از عابدان با خدا تجربه می‌کنند می‌دانستی! هیچ تجربه دیگری در زندگی با آن شادی قابل مقایسه نیست. من قدیسی را می‌شناختم که پیوسته غرق در عشق خدا بود و از چهره‌اش عشق مقدس می‌تابد. چشم خدا همیشه به سوی کسانی است که او را دوست دارند و او هرگز آنها را برای یک لحظه هم رها نمی‌کند.</u>

* * *

تعداد کمی از کسانی که به توسعه قوای ذهنی و معنوی خود علاقه دارند،

* * *

به خودت اجازه نده که در قعر تعلل فرو بروی، از خواب واقعیت‌های روزمره و کسل‌کننده برخیز و به سوی افق‌های یک زندگیِ پالایش‌یافته رهسپار شو، جایی که موفقیت، شادی و آرامش وجود دارد.

* * *

در درون شما پتانسیل عظیمی نهفته است که منتظر سرمایه‌گذاری است، و شما تنها کسی هستید که قادر به فعال کردن و بهره‌مندی از آن هستید.

* * *

رهایی از قید و بند عادت‌های بد و هوس‌های ناسالم، شادی بسیار بیشتری نسبت به موفقیت مادی به همراه دارد.

موفقیت ادبی، شادی روانی‌ای به همراه دارد که شرایط بیرونی نمی‌تواند آن را از شما بگیرد.

* * *

شما می‌توانید تمام وقت خود را صرف جمع‌آوری پول کنید، اما آن پول آرامش و امنیت پایداری را که به دنبالش هستید به شما نمی‌دهد، بلکه برعکس، ناراحتی بیشتری برای شما به ارمغان می‌آورد، زیرا خوشبختی و آرامش در ذهن جای دارند، نه در خود چیزها.

* * *

نگذارید ضعف به ذهنتان راه پیدا کند و در معاشرت با افرادی که افکار منفی و دیدگاه بدبینانه دارند، احتیاط کنید تا افکار ضعیف آنها به ذهن شما راه پیدا نکند، مگر اینکه ذهن شما به درجه‌ای از قدرت رسیده باشد که افکار دیگران نتواند آن را تضعیف کند، بلکه برعکس، می‌تواند افکار دیگران را تقویت کند و اعتماد به نفس آنها را افزایش دهد.

* * *

خدا اولویت دارد و ما نباید روز خود را بدون فکر کردن به او شروع یا پایان دهیم. باید به یاد داشته باشیم که بدون قدرت و انرژی که از خدا دریافت می‌کنیم، قادر به انجام هیچ یک از وظایف خود نخواهیم بود. این بزرگترین وظیفه ما در قبال اوست.

* * *

راهی برای ارزیابی و قضاوت در مورد آداب و رسوم و سنت‌ها وجود دارد. در ابتدا، هر سنتی توجیهی داشته است. اگر دریابیم که آن توجیه هنوز پابرجاست، آن سنت معنا و فایده دارد. با این حال، پیروی کورکورانه از سنت‌ها عاقلانه نیست. ما باید بدانیم چه چیزی درست است و از آن پیروی کنیم، تشخیص دهیم چه چیزی می‌تواند ما را به خوشبختی برساند و سپس آن را به کار گیریم.

* * *

وقتی این همه آدم را می‌بینی که از شادی یا موفقیت محرومند، فرض نکن که این سرنوشت آنهاست. می‌توانی خودت را به هر چیزی که می‌خواهی تبدیل کنی. موفقیت درونی تو چیزی است که واقعاً تو را موفق می‌کند.

* * *

اگر در درون خود چیزی نداشته باشید، خوشحال نخواهید بود. اما اگر در اطراف خود چیزی نداشته باشید و در درون خود خوشحال باشید، بدون شک موفق هستید. بنابراین، قضاوت در مورد افراد بر اساس شرایط بیرونی آنها غیرممکن است.

* * *

در میان انبوه جمعیت، ممکن است شخصی باشد که به مرتبه‌ای از تعالی معنوی رسیده و از آرامش درونی و شادی والای معنوی برخوردار است.

* * *

من به یقین می‌دانم که هر آنچه نیاز دارم به سویم خواهد آمد، و بنابراین نگران آینده نیستم. این لاف یا تظاهر نیست، زیرا من بارها کار و اثربخشی آن نیروی مبارک را در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام.

* * *

چه در سطح زندگی شناور باشم و چه در اعماق دریا غرق، می‌دانم که با خدا هستم و او با من است، و هیچ چیز نمی‌تواند به من آسیبی برساند. این دانش، شادی وصف‌ناپذیر و عمیقی به من بخشیده است.

* * *

شکی نیست که خریدن چیزی جدید یک تجربه لذت‌بخش است، اما بعد از مدتی، آن احساس شادی به تدریج محو می‌شود و حتی ممکن است علاقه‌تان را به کلی از دست بدهید، آن را فراموش کنید و چیز دیگری را بخواهید. با این حال، صورتحساب آن کالا فراموش نخواهد شد، به خصوص اگر آن را قسطی خریده باشید!

* * *

هر فرد باید کنترل زندگی خود را به دست بگیرد و تا حد امکان آن را ساده کند. او باید مقداری پول برای ضروریات و موارد اضطراری پس‌انداز کند، پس‌انداز را بر خرج کردن برای تجملات اولویت دهد و به دیگران در حد توانشان کمک کند. وقتی به دیگران کمک می‌کنید، کمک به نحوی به شما

خواهد رسید و شما هیچ کمبودی نخواهید داشت و از هیچ چیز محروم نخواهید شد.
* * *

در شادی همه قلب‌ها، طنین سعادت تو را می‌شنوم، پروردگارا، و در دوستی همه مؤمنان، عشق تو را احساس می‌کنم. از موفقیت و سعادت دوستانم شادمان می‌شوم و قلبم مسرور می‌شود، همانطور که از رفاه و آسایش خود شادمان می‌شوم. همانطور که به دیگران حکمت الهام می‌بخشم، گنجینه‌های حکمت خود را چند برابر می‌کنم و در خوشبختی همه، حکمت خود را می‌یابم.
* * *

بزرگترین دشمن خوشبختی، قرض گرفتن پول برای خرید تجملات است. مردم به اشتباه معتقدند که نمی‌توانند خوشحال باشند مگر اینکه چیز خاصی را به دست آورند. اما حتی پس از به دست آوردن آن چیز، با وجود شادی موقتی که به همراه دارد، خوشبختی واقعی را تجربه نخواهند کرد. دنبال کردن سراب خوشبختی زمینی که فقط وعده‌ی نابودی می‌دهد، چه فایده‌ای دارد؟ مردم باید ساده زندگی کنند، بدون نیاز به دارایی‌های متعددی که نیاز به توجه مداوم دارند.
* * *

بهشت من در درون من است. همچنان که از نعمت‌های خدا لذت می‌برم، او را شکر می‌کنم و شادی درونی‌ام افزایش می‌یابد. بدون آن رضایت درونی، حتی لذت‌ها و شادی‌های دنیوی نیز به جهنم تبدیل می‌شوند. من به این درک رسیده‌ام که بدون آن شادی درونی، بار مسئولیت‌هایی که بر دوشم گذاشته شده بود، آرامشم را از من می‌گرفت و مرا از خوشبختی‌ام محروم می‌کرد.
* * *

اگر ثروت با بیماری و مشکلات همراه شود، عواقب آن بی‌شمار خواهد بود. بهداشت و مراقبت‌های بهداشتی از جمله نقاط قوت غرب هستند. حشرات مضر و میکروب‌های کشنده در کشورهای توسعه‌یافته به طور مؤثر کنترل می‌شوند، در حالی که در کشورهای دیگر به وفور یافت می‌شوند. اما از بین بردن این آفات اوج موفقیت نیست، زیرا انواع دیگری از مصائب در کشورهای توسعه‌یافته وجود دارد، مانند قبوض دشوار برای پرداخت و بحران‌های مالی خفه‌کننده به دلیل سیستم‌های خرید اقساطی - مصائبی که خواب را مختل می‌کنند و آرامش ذهن را تضعیف می‌کنند.
* * *

ما بخش جدایی‌ناپذیری از همان آگاهی هستیم که این جهان بزرگ از آن پدید آمده است.

* * *

آیا تا به حال گله گوسفند دیده‌اید؟ اگر یکی از آنها بپرد، بقیه گله بدون هیچ تردیدی از آن تقلید می‌کنند. اکثر مردم اینگونه هستند. ممکن است کسی ایده‌ای داشته باشد یا روند جدیدی را معرفی کند، و دیگران فوراً سوار بر موج می‌شوند و آن را کپی می‌کنند. این الگو نسل‌هاست که ادامه داشته است. هر ملتی آداب و رسوم و سنت‌های خود را دارد و ما نمی‌توانیم ادعا کنیم که همه آنها صحیح یا درست هستند. اما چه کسی می‌داند؟ شاید برخی از این آداب و رسوم و سنت‌ها بی‌معنی و بی‌معنی باشند.

* * *

وقتی طوفان آشفته افکار فروکش می‌کند، وارد قلمرو آرامش می‌شویم و حضور الهی را لمس می‌کنیم.

* * *

به خدا فکر کنید، یا به منظره‌ای زیبا که الهام‌بخش آرامش است، یا به تجربه‌ای شاد و لذت‌بخش. فعالیت ذهنی مثبت و آرام، نیروبخش و طراوت‌بخش است.

* * *

ما در دنیایی آشفته و پر هرج و مرج زندگی می‌کنیم. ممکن است فکر کنید پول به معنای خوشبختی است، اما وقتی آن را به دست می‌آورید، متوجه می‌شوید که هنوز ناراضی هستید. ممکن است ثروت به دست آورید و - خدای ناکرده - سلامتی خود را از دست بدهید. یا ممکن است سلامتی داشته باشید و پول خود را از دست بدهید. یا ممکن است هم ثروت و هم سلامتی داشته باشید اما از مشکلات متعددی با دیگران رنج ببرید و مهربانی کنید، اما در عوض با کینه و نفرت روبرو شوید. بدون خدا، هیچ چیز در این زندگی نمی‌تواند واقعاً شما را راضی کند.

* * *

زمین برای کسانی که در جهل از طرح الهی زندگی می‌کنند، به شکنجه‌گاه تبدیل می‌شود. اما وقتی تجربیات زندگی را به عنوان معلمان خود در نظر می‌گیرید و از آنها ماهیت واقعی این جهان و نقش تعیین‌شده خود را در نمایش کیهانی می‌آموزید، آن تجربیات به روشنایی‌های ارزشمندی در مسیر رضایت و شادی پایدار تبدیل می‌شوند.

* * *

آنجا، فراتر از تاریکیِ نامیرا، سکوتِ بی‌صدا، و نیستیِ نامخلوق، جوهرِ جاودان نهفته است، که خاستگاهِ هستی و سرچشمه‌ی همه‌ی قدرت‌ها و موجودات، چه مرئی و چه نامرئی، است.

* * *

خداوند این زمین را برای ما نیافریده است که صرفاً بخوریم، بخوابیم و بمیریم، بلکه تا بتوانیم اراده او را بشناسیم و هدف از وجود خود را درک کنیم. تعداد انگشت‌شماری از خردمندان معنای طرح کیهانی را درک کرده‌اند، اما اکثر مردم کور و از آن هدف بی‌خبرند.

* * *

پول هرگز هدف من در زندگی نبود؛ هدف من خدمت به برادران و خواهرانم در بشریت بود، بنابراین، خداوند درهای فرصت زیادی را برای من گشود تا از خودم حمایت کنم و مأموریتم را انجام دهم.

* * *

خداوند این جهان را طوری آفریده که طبق یک قانون ثابت و تغییرناپذیر عمل کند. اگر هر یک از این قوانین جهانی را نقض کنیم، خودمان را مجازات می‌کنیم. کسی که از پشت بام یک ساختمان بلند بپرد، استخوان‌هایش می‌شکند. بنابراین، ما نمی‌توانیم قانون جاذبه را بدون تحمل عواقب آن نادیده بگیریم.

* * *

وقتی با نگاهی عمیق به تمدن‌های جهان می‌نگریم و اسرار پنهان تمدن‌های باستانی را کاوش می‌کنیم، تصویری بزرگ، با خطوط درهم‌تنیده، فصل‌های متنوع و جزئیات دقیق، پدیدار می‌شود و درمی‌یابیم که انسان همزمان هم فردی و هم اجتماعی است.

* * *

اگر خدا می‌خواست ما فقط در آگاهی مادی زندگی کنیم، ما کاملاً از مادیات راضی و به شیوه‌های دنیوی قانع می‌شدیم.

* * *

پرتوهای پاکی، آرامش و شادی فراتر از رویاها، در اعماق وجود ما سوسو می‌زنند و می‌رقصند

* * *

با هر تجربه‌ای که در طول این سفر زمینی در آسمان زندگی ما ظاهر می‌شود، باید یاد بگیریم که چگونه آگاهی خود را گسترش دهیم و چگونه درک بیشتری از شرایطی که ما را احاطه کرده یا از سر می‌گذرانیم، داشته باشیم و سپس قادر خواهیم بود در هماهنگی بهتری زندگی کنیم و با مردم و زندگی راحت‌تر و ایمن‌تر برخورد کنیم.

* * *

<u>بیشتر مردم از دیگران تقلید می‌کنند. یک فرد باید اصیل و خلاق باشد و در هر کاری که انجام می‌دهد، استاد باشد.</u>

در شرق، تمرکز اصلی بر پرورش شادی معنوی بوده است، در حالی که جنبه‌های مادی زندگی اغلب نادیده گرفته شده‌اند. در غرب، برخی از آسایش‌های مادی وجود دارد اما شادی روانی بسیار کمی وجود دارد. آنچه مورد نیاز است، تعادل بین این دو است، زیرا تمرکز تنها بر یک جنبه از زندگی منجر به عدم تعادل و ناتوانی در برخورد منطقی با خواسته‌های زندگی می‌شود.

* * *

بزرگترین خوشبختی - پس از خوشبختی الهی - این است که انسان با خویشاوندان نزدیک خود که هر روز سال را با آنها زندگی می‌کند، در صلح و آرامش باشد.

مردم زمان زیادی را با عجله و رفتارهای تکانشی و بدون انجام کار خاصی تلف می‌کنند. تعداد کمی مکث می‌کنند تا تأمل کنند و سعی کنند بفهمند زندگی چه چیزهایی برای ارائه دارد .

* * *

ما باید برای ساختن بناهای درونی حکمت در باغ‌های صلح تلاش کنیم، باغ‌هایی که با گل‌های بی‌شماری از فضایل معنوی شگفت‌انگیز شکوفا می‌شوند و می‌درخشند.

* * *

هماهنگی درونی منبع غنی قدرت است و انرژی تجدیدپذیر تولید می‌کند.

* * *

با نگاهی به زندگی، می‌توان دریافت که موفقیت آسان نیست. زندگی اغلب سخت و بی‌رحم است و ما باید برای امرار معاش تلاش کنیم. به تلاشی که برای حفظ سلامت و دوری از بیماری بدن خود نیاز دارید فکر کنید! حتی اگر در این امر موفق شوید، این موفقیت موقتی است. بدن - باشد که عمر طولانی داشته باشید - سرانجام به خاک سپرده خواهد شد. ضرورت، مبارزه با نیروهای متعدد، چه داخلی و چه خارجی، را برای دستیابی به موفقیت مطلوب حکم می‌کند. این نیروها خستگی‌ناپذیر تلاش می‌کنند تا هرگونه دستاورد واقعاً مهم را از شما بگیرند.

* * *

سعی کن در هر شرایطی آرام باشی و بگذار بذر آرامش درونت با شادی و لبخند رضایت شکوفا شود.

* * *

حتی بزرگترین قدیسان نیز به رستگاری کامل دست نمی‌یابند، مگر اینکه موفقیت خود، یعنی تجربیات معنوی و دانش والای خود را با دیگران به اشتراک بگذارند و به آنها در دستیابی به دانش مقدس کمک کنند.

* * *

به همین دلیل، کسانی که به آن مراحل می‌رسند و به آن حالات دست می‌یابند، مشتاقند به کسانی که به آن نیاز دارند، درک و فهم ارائه دهند. اگر می‌خواهید به موفقیت واقعی دست یابید، نه تنها شادی شخصی خود، بلکه شادی دیگران را نیز تضمین خواهید کرد.

* * *

هر کسی که هوش و ذکاوت داشته باشد می‌تواند پول دربیاورد، اما اگر در قلبش عشق باشد، هرگز از آن پول برای اهداف خودخواهانه استفاده نمی‌کند؛ بلکه آن را با دیگران تقسیم می‌کند. پول در دست خودخواهان و خسیسان، نفرین و بدبختی است و در دست کسانی که قلب‌های مهربان و روح‌های سخاوتمند دارند، نعمت و موهبت.

* * *

ممکن است کسی تصمیم بگیرد برای مدت طولانی سکوت کند و در این مدت از صحبت با اعضای خانواده خود امتناع ورزد. اگرچه این فرد ممکن است در نتیجه به آرامش درونی برسد، اما رفتار او خودخواهانه و مضر برای شادی خانواده‌اش است. آنها را نمی‌توان واقعاً موفق دانست، مگر اینکه عزیزانشان نیز از موفقیت او بهره‌مند شوند.

* * *

به همین ترتیب، دستیابی به موفقیت مادی نه تنها حق ما برای لذت بردن از رفاه به تنهایی است، بلکه مسئولیت اخلاقی ما در قبال دیگران از نظر کمک به آنها برای بهبود شرایط مادی و شرایط زندگی‌شان نیز هست.

* * *

من پشت دیوارهای وجدان پاکم پناه گرفته‌ام، گذشته‌ی تاریک را سوزانده‌ام و فقط به امروز فکر می‌کنم.

* * *

امروز دریافتم که من با نور بزرگترین نیکی یکی هستم و چراغ راه کسانی هستم که در برابر امواج دریای غم‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند.

* * *

افراد بسته به جاه‌طلبی‌هایشان در زندگی، دیدگاه‌ها و نظریه‌های متفاوتی در مورد موفقیت دارند. شنیدن اینکه برخی افراد موفقیت را با دزدی برابر می‌دانند و چیزهایی مانند «او یک دزد موفق بود!» می‌گویند، غیرمعمول نیست. این تأکید می‌کند که موفقیت در همه اشکال و انواع آن مطلوب و مورد توجه است. با این حال، موفقیت ما نباید به دیگران آسیب برساند.

* * *

معیار دیگری نیز برای موفقیت وجود دارد: وقتی می‌توانیم نتایج هماهنگ و مفیدی برای خودمان به ارمغان بیاوریم، باید دیگران را نیز در موفقیت خود سهیم کنیم و ثمرات آن را با آنها به اشتراک بگذاریم.

* * *

موفقیت به معنای رضایت و خشنودی فرد از محیط خود است. موفقیت واقعی نتیجه اعمالی است که بر اساس اصول درستکاری بنا شده‌اند و شادی و رفاه دیگران را به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از شادی خود در بر می‌گیرد. اگر این اصل را در زندگی مادی، فکری، اخلاقی و معنوی خود به کار گیریم، تعریف کامل و جامعی از موفقیت خواهیم داشت.

* * *

اینجا در این دنیای محدود، ما طول، عرض و چگالی را درک می‌کنیم، اما سطح دیگری وجود دارد که در آن ابعاد وجود ندارند؛ همه چیز واضح و شفاف است - همه چیز آگاهی و ادراک است. حس چشایی ادراک است، همانطور که حس بویایی است. احساسات، افکار و بدن ما حالاتی از آگاهی هستند. همانطور که می‌توانیم در خواب ببینیم، بشنویم، بو کنیم، بچشیم و لمس کنیم، در آن سطح بالاتر نیز، همه این احساسات را از طریق آگاهی محض تجربه می‌کنیم.

* * *

پروردگارا، ما را با احساس نزدیکی به خودت شادمان کن، ما را از قید و بند آرزوها آزاد کن و شادی درونی به ما عطا کن که تجربیات زندگی و رویدادهای متغیر آن بر آن تأثیر نگذارد.

* * *

وقتی ذهن ما با ادراکات والاتر هماهنگ باشد، آگاهی معنوی در درون ما بیدار می‌شود و شگفتی‌های شگفت‌انگیز خرد و عشق الهی را تجربه می‌کنیم.

* * *

اگر خدا را کاملاً دوست داشته باشیم و با تمام افکار و قلب خود به او روی آوریم، به او احساس نزدیکی خواهیم کرد و درخواهیم یافت که او بزرگترین پناهگاه امنیت در زندگی است.

* * *

در فضای به ظاهر خالی و تهی، یک ارتباط کیهانی و حیات جاودان وجود دارد که ما را با همه موجودات زنده و بی‌جان در جهان هستی متحد می‌کند، موجی از زندگی عظیم در همه چیز هستی جریان دارد.

* * *

ابدیت خانه حقیقی و منزلگاه دائمی ماست، و وجود ما در این کالبدها، وجودی موقت است، مانند استراحت کوتاهی برای کاروانی که در بیابان سفر می‌کند.

* * *

وقتی خود را با نیروهای خلاق روح هماهنگ می‌کنیم، با ذهن کیهانی و بی‌نهایت که قادر به هدایت ما و حل مشکلاتمان است، ارتباط برقرار خواهیم کرد. قدرت خلاق بی‌وقفه از بزرگترین منبع وجودمان به سوی ما جاری خواهد شد و ما را قادر می‌سازد تا در هر زمینه‌ای از فعالیت خود به موفقیت خلاقانه دست یابیم.

* * *

عشق در محیطی سرشار از اعتماد، بردباری و احترام متقابل رشد می‌کند و شکوفا می‌شود

* * *

پروردگارا، ما را با نور افکار پاک و عادات نیک برکت ده، تا اگر تاریکی عادات بد و افکار منحرف به ما نزدیک شود، فوراً از بین برود و به ما کمک کن تا تو را با عشقی چنان عمیق دوست داشته باشیم که نه توهمات مادی و نه وسوسه‌های دنیوی نتوانند ما را به دام بیندازند و نه ذهن و قلب ما را تسخیر کنند.

* * *

چیزهایی که به راحتی به دست می‌آیند به ندرت ارزشمند هستند. ما این را از مطالعه زندگی مردان و زنان بزرگ و چگونگی تبدیل شدن آنها به بزرگان با پرورش استعدادهایشان، انجام وظایفشان، ساختن ارزش‌های اخلاقی‌شان، پرداختن به مطالعه عمیق و اجتناب از خودخواهی می‌دانیم. اما نتایجی که به دست آوردند و دستاوردهایی که به دست آوردند، بی‌نهایت بزرگتر از تلاشی بود که صرف کردند.

* * *

آزادی حقیقی در آزادی انتخاب نهفته است، انتخابی که با خرد هدایت شده و با درک، درستی و اراده‌ای راسخ پشتیبانی شود.

* * *

وقتی اراده، عزم و تشخیص آگاهانه خود را بیدار می‌کنید، نیروهای نامرئی از آگاهی برتر - از طریق بینش روح - آزاد می‌شوند تا به شما کمک کنند و با کمک خداوند، مسیرهای منتهی به آسایش روانی و شادی را روشن کنند.

* * *

انسان باید با تلاش خود، مجاری روح را باز کند. هیچ کس داوطلبانه رنج و بدبختی را بر آرامش و خوشبختی ترجیح نمی‌دهد. جهل ریشه رنج و مانعی است که باید از بین برود. جهل علف هرز مضری است که ریشه عمیقی دارد و در باغ بشریت رشد می‌کند و گیاهان خوب و مفید را از بین می‌برد.

* * *

باید با اراده‌ای راسخ و عزمی راسخ بر جهل غلبه کرد. خاک ذهن باید با توجه متمرکز [بر جنبه‌های مثبت] کشت شود و بذرهای خوب با آب ایمان آبیاری شوند. هنگامی که پرتوهای حیاتی و گرم عشق می‌درخشند، بذر نیکی رشد می‌کند و بر علف‌های هرز و گیاهان انگلی غلبه می‌کند، زیرا تاریکی نمی‌تواند در حضور نور وجود داشته باشد.

* * *

لذت‌های مادی محو و ناپدید می‌شوند، اما شادی الهی هرگز کم رنگ نمی‌شود. این یک سعادت الهی است که بی‌پایان و فراتر از توصیف است.

* * *

ما هرگز نباید از روش‌های نادرست برای رسیدن به خوشبختی استفاده کنیم، و همچنین نباید آرامش و ثروت معنوی که در درون خود داریم را در پی آسایش خیالی و زندگی پر زرق و برقی که ممکن است با اعمال و رفتارهای جهنمی با اثرات مخرب در پیش روی ما آویزان شود، رها کنیم.

* * *

آرامش بهترین دوربین برای ثبت حضور الهی است. از دریچه آرامش ناب و دقیق، تصویر مقدس با وضوح کامل نمایان خواهد شد.

* * *

در واقع، تمام خرد و حکمت در درون خودتان است و تنها چیزی که نیاز دارید این است که آگاهانه از آن آگاه شوید.

* * *

رضایت واقعی در خودسازی نهفته است، به طوری که دیگران به دنبال شما باشند نه اینکه شما به دنبال آنها باشید. عشق و دوستی باید آزادانه و بدون انتظار یا تقاضا داده شود. انتظار فقط بدبختی و ناراحتی به بار می‌آورد. حتی هنگام تلاش برای خودسازی، فرد باید تنها، ایمن و در آرامش در قلعه فضایل و ارزش‌ خود بایستد.

* * *

باشد که آبشارهای شادی و خوش‌بینی همواره از قلبم جاری شوند، و افشانه‌ی طراوت‌بخش آنها همه کسانی را که ملاقات می‌کنم، لمس کند.

* * *

شادی معنوی در روح میل به کمک به دیگران از هر طریقی را ایجاد می‌کند و توانایی قدردانی از لذت‌های اخلاقی ناب را که منجر به خوشبختی می‌شوند، توسعه می‌دهد و در نتیجه تمایل به لذت‌های خام را کاهش می‌دهد.

* * *

مهم نیست نقش شما چقدر کوچک باشد، از نظر مشارکت در موفقیت نمایش کیهانی که ارواح در صحنه زندگی اجرا می‌کنند، به اندازه بزرگترین نقش‌ها اهمیت دارد.

* * *

آگاهی کامل، آگاهی‌ مطلق و بی‌نهایت است که دائماً خود را تجدید می‌کند و خلاقیت آن هرگز‌ تمام نمی‌شود و از طریق شما سعی می‌کند جنبه‌ای منحصر به فرد از خود را ابراز کند.

* * *

اگر حتی یک بار طعم عشق الهی را بچشی، هرگز آن را رها نخواهی کرد زیرا در کل کیهان هیچ چیز دیگری مانند آن وجود ندارد.

* * *

کسانی که خدا را می‌شناسند به درجات معنوی بسیار بالایی رسیده‌اند، به طوری که صرفاً به ارائه نصیحت معنوی به گناهکاران اکتفا نمی‌کنند، بلکه می‌توانند - به لطف و یاری خدا - آنها را به قدرت معنوی‌ای مجهز کنند که آنها را از عواقب اعمال گناه‌آلودشان رهایی بخشد.

* * *

تمام اعمال خوب و بد در سلول‌های مغز نهفته هستند و به صورت عادات یا تمایلات خوب یا بد در فکر ظاهر می‌شوند.

* * *

فردی که به دلیل شارژ شدن سلول‌های مغزی‌اش از عادت‌های ناسالم رنج می‌برد، می‌تواند خود را از طریق اراده، مراقبه، دعای خالصانه و تکرار مداوم جملات تاکیدی مثبت آزاد کند تا زمانی که تمام عادت‌های نامطلوبش به عادت‌های خوب صلح و آرامش تبدیل شوند. این اتفاق زمانی می‌افتد که نیروی حیات به درستی هدایت شود تا ماهیت غیرطبیعی سلول‌های مغز را تغییر دهد، به طوری که آن سلول‌ها پر از خوبی، فضیلت و زیبایی شوند.

* * *

فهم، چشم باطن، چشم بینای روح و تلسکوپ قلب است، تعادل بین آرامش ذهن و پاکی وجدان است.

* * *

هر روز صحنه‌های متفاوتی می‌بینیم و هر روز درس جدیدی برای آموختن به همراه دارد. انتظار می‌رود که فرد با تمرکز بر هدف نهایی وجود خود، درس را بیاموزد: شناخت منبع هستی و پایه و اساس زندگی خود.

* * *

بیایید تلاش کنیم تا غم‌های گذشته را فراموش کنیم و تصمیم بگیریم که دیگر به آنها فکر نکنیم. با عزم راسخ و اراده‌ای فعال، زندگی خود را از نو بسازیم، موفقیت‌های خود را افزایش دهیم و عادات خوب و ویژگی‌های والا را در خود پرورش دهیم.

* * *

هر که ضعف دیگران را آشکار کند و مایه شرمساری و رنجش خاطر آنها گردد، از خرد و قضاوت درست به دور است.

* * *

جملات قصار برای همه زمان‌ها و مکان‌ها

کسانی که با خدا هماهنگ هستند، زیبایی نفس‌گیر را می‌بینند و شیرینی بی‌نظیری را می‌چشند که به هیچ طریق دیگری قابل تجربه نیست.

خدایا، آنگاه که روحم تو را خواند، ابرهای سکوتت فوران کرد و باران رحمتت سیل‌آسا فرو ریخت تا به سیلی خروشان از لطف تو تبدیل شد، نهر مبارک تو کرانه‌های وجودم را فرا گرفت و روحم در آب‌های ابدیت غوطه‌ور شد و حباب زندگی کوچکم در اقیانوس وجود فراگیر تو حل شد.

مربی من به من آموخت که چگونه از قلم خرد استفاده کنم تا خود را به معبدی شایسته حضور الهی تبدیل کنم.

اگر می‌خواهید به هدفی والا دست یابید، با ایجاد یک مدل ذهنی برای آن شروع کنید. اکنون می‌توانید هر جهتی را در آگاهی خود به طور محکم تثبیت کنید، اگر ایده‌ای قوی در ذهن خود بکارید؛ آنگاه تمام وجود شما با آن ایده مطابقت خواهد داشت و اعمال شما با آن همسو خواهد شد.

وقتی قلب الهی را لمس می‌کنی، مشکلاتت محو می‌شوند، عشق قلبت را پر می‌کند و تجربیات معنوی شگفت‌انگیز مانند چشمه‌های پاک در باغ‌های ذهنت می‌رقصند.

ابرهای بسیاری سعی می‌کنند تو را پنهان کنند و از من پنهان سازند، اما از میان شبنم اشک‌های اشتیاق، نام مبارک تو با حروف طلایی درخشان از پشت همه پرده‌ها و حجاب‌ها بر من ظاهر می‌شود.

پاکی وجدان به معنای برخورد شفاف با حقیقت است

نیازهای اساسی وجود دارد و آنچه برخی آن را «ضروریات» می‌دانند، در واقع غیرضروری و زائد هستند. زندگی باید با تمرکز بر نیازهای اساسی و حذف تجملات غیرضروری ساده شود.

ای دوستی، تو چه والامقامی و خاک تو چه حاصلخیز و مقدس است! عشق، خوراک توست و وفاداری، نوشیدنی تو!

وقتی دو نفر با وجود تفاوت‌هایشان در هماهنگی و توافق قدم برمی‌دارند، یک هدف آنها را متحد می‌کند: یافتن صلح و آرامش روح در عشق خالص و وفاداری متقابل، و جایی که عاشق به قیمت لذت بردن معشوق به دنبال لذت نیست، آنگاه در باغ نوع‌دوستی، گل‌های معطر دوستی شکوفا می‌شوند و عطر شیرین خود را می‌پراکنند.

دنیا ذهن ما را به شیوه‌ای متفاوت آموزش می‌دهد، ما را به چیزهای زیادی عادت می‌دهد که فکر می‌کنیم بدون آنها خوشبختی دست‌نیافتنی است. اما زندگی، و به‌ویژه زندگی کودکان، باید ساده شود؛ در غیر این صورت، زندگی از طریق ناامیدی‌های تلخ به آنها درس خواهد داد.

حقیقت دقیق‌تر و واقع‌بینانه‌تر از فکر یا تخیل صرف است، اما آنچه ما فکر می‌کنیم یا تصور می‌کنیم ممکن است گاهی به حقیقت بپیوندد.

تخیل عنصری حیاتی در فرآیند تفکر خلاق است. با این حال، تخیل باید بالغ شود و به یک اعتقاد راسخ تبدیل شود و این بدون اراده قوی غیرممکن است.

اگر چیزی را با تمام اراده خود تجسم کنید، تخیل شما به یک اعتقاد شخصی تبدیل می‌شود و وقتی بتوانید آن اعتقاد را حفظ کنید،

با وجود همه نظرات مخالف، اعتقاد راسخ شما در واقعیت تحقق خواهد یافت

انسان باید یاد بگیرد که روی پای خود بایستد، و با تکیه بر فضایل و ارزش‌های شخصی خود، از خود دفاع کند.

شادی معنوی، شادی تازه‌ای است و به طور فزاینده‌ای در کسانی که عمیقاً در مورد خدا فکر می‌کنند، ظاهر می‌شود. این شادی به تصمیم‌گیری درست و انجام کارهای درست کمک می‌کند و وقتی یافت شود، امیال و هوس‌های ناسالم محو می‌شوند زیرا در مقایسه با شادی معنوی، جذابیت خود را از دست می‌دهند.

خالق متعال ما به ما زندگی، قدرت و خرد عطا کرده است و وظیفه ماست که به او توجه کنیم و قلب‌هایمان را با عشق، سپاسگزاری و قدردانی از لطف و مهربانی او به سوی او بالا ببریم.

خدایا کمکم کن آتش خشم را شعله‌ور نکنم، مبادا با شعله‌های کینه، واحه‌های سبز آرامش را در درون خود و دیگران بسوزانم، کمکم کن تا آتش خشم را با باران همیشگی عشقم خاموش کنم.

باشد که دریاچه‌ی مهربانی و آرامش من آرام و ساکن بماند، و طوفان‌های نارضایتی که چیزی جز بدبختی به بار نمی‌آورند، آن را آشفته نکنند.

انجام اعمالی که از روی حس وظیفه انجام می‌شوند، یا فدا کردن خواسته‌های شخصی در راه خدمت و عشق به دیگری، بسیار بهتر از انجام این کار از روی ترس است.

حتی وقتی کسی از سرپیچی از قوانین الهی دست می‌کشد، باید این کار را از روی عشق به خدا انجام دهد، نه از ترس عذاب او.

از هر چه می‌ترسی، افکارت را از آن دور کن، آن را به خدا بسپار و توکلت را به او قوی‌تر کن.

ترس همیشه با انسان است و رهایی از آن با تفکر در مورد خدا و احساس حضور او میسر می‌شود.

ممکن است در ابتدا پیمودن راه‌های فضیلت دشوار باشد، اما این راه‌های پربرکت به آرامش خاطر و شادی حقیقی منجر می‌شوند.

باشد که جلال خداوند بر هر گوشه از زندگی ما بتابد، باشد که عشق او در قلب‌های ما ساکن شود، و باشد که نور او آگاهی ما را فرا گیرد.

ای محبوب الهی من، گل‌ها شکوفا می‌شوند و فصل‌ها تغییر می‌کنند، و همه از تو سخن می‌گویند. ماه کامل، چهره لبخند تو را آشکار می‌کند، و خورشید، چراغ آسمانی تو را حمل می‌کند. من در دریایی از اشک شناورم، لبریز از اشتیاق برای تو. در برگ‌های درختان و رگ‌های بشریت، زندگی و سرزندگی تو جاری است، و من ضربان قلب کیهانی تو را در درون خود احساس می‌کنم.

وقتی حضور تو را حس می‌کنم، احساس می‌کنم که در دنیای دیگری بیدارم و گهگاه رویای این زمین و این بدن کوچک - بدن خودم - را می‌بینم.

من در سعادت بی‌پایان بیدارم و رویای زندگی زمینی‌ام با خاطرات شاد لحظات بیداری‌ام با تو عطرآگین می‌شود. علف‌های هرز کابوس‌ها را از باغ رویاهایم ریشه‌کن کرده‌ام و به جای آنها گل‌های رز الهامم را کاشته‌ام، جایی که عطر اشتیاقم تو را به درون خود خواهد کشید و تو خواهی آمد تا مرا با خود به افق‌های سعادت ابدی ببری.

خدایا، مرا با پاکی و طهارت شفاف کن تا بتوانم نور شفابخش تو را در درونم آشکار کنم.

آینه لرزان ذهنم را آرام کن تا چهره بیکرانت را منعکس کند.

پنجره‌های ایمان را به رویم بگشا تا عطر آرامش تو را استشمام کنم.

ای تو که در خود تابناکی، ای عظمتی که وصف‌ناپذیری، با چشمان مشتاق تو به من بنگر تا در هستی جز تو چیزی نبینم.

در پس تمام پدیده‌ها و ظواهر زندگی، صدای خاموش خدا نهفته است، که پیوسته از طریق گل‌ها، کتاب‌های مقدس، وجدان‌هایمان و تمام چیزهای زیبایی که زندگی را ارزشمند می‌کنند، ما را فرا می‌خواند.

<u>هر تلاشی که سالک برای رسیدن به قله‌های معنوی انجام می‌دهد، توسط خداوند برای او محاسبه شده و پاداش خوبی برای آن در نظر گرفته می‌شود.</u>

پروردگارا، از تو می‌خواهیم که ذهن‌های ما را با نور حقیقت خود روشن کنی، قلب‌های ما را با عشق خود بتپد، و روح‌های ما را با شادی و فراوانی لطف خود پر کنی.

از آن افق شفاف که ذهن نمی‌تواند به آن نفوذ کند، خداوند نور ابدی خود را می‌ریزد و از ذهن کیهانی الهامات والا و نیروهای متبرک سرچشمه می‌گیرد و فعالیت خلاقانه در ذهن‌های باز و هماهنگ جریان می‌یابد.

وقتی دریابی که روحت، قلبت، هر جرقه الهام، آسمان آبی، ستارگان درخشان، کوه‌ها، زمین، پرندگان و گل‌ها، همه با رشته‌ای از ریتم کیهانی، شادی معنوی و وحدت جهانی به هم پیوسته‌اند، آنگاه متوجه خواهی شد که همه آنها امواجی بر سینه اقیانوس الهی هستند که ساحلی ندارد.

<u>اگر خالق خود را فراموش کنیم، سزاوار رنج خواهیم بود. باید درک کنیم که خدا محبوب ماست و ما را دوست دارد و این شناخت ما را از مشکلات و رنج‌هایمان رهایی خواهد بخشید.</u>

عاشق حقیقی خدا هرگز از جستجوی او دست بر نمی‌دارد، حتی اگر پس از تلاش‌های فراوان نتواند او را پیدا کند. همانطور که موج پس از فروکش کردن طوفان باید به قلب اقیانوس بازگردد، جوینده‌ی مشتاق نیز چنین است؛ او این باور ضمنی را دارد که موانع فرو خواهند ریخت و او

ناگزیر دیر یا زود به اقیانوس کیهانی خواهد پیوست - آن اقیانوس بی‌کران که از آن آمده و به آن باز خواهد گشت.

وقتی ذهن پیوسته به معشوق الهی فکر می‌کند، قلب سرود شادی و خوشبختی می‌خواند.

تجلی معنوی، ظهور انسان از آنچه اکنون هست به آنچه در آینده خواهد بود، است.

هیچ کس نمی‌تواند ذات واقعی خود را از دیگران پنهان کند، ارتعاشات افکارش به نحوی در رفتارش منعکس می‌شود و از طریق اعمالش آشکار می‌گردد.

خیلی‌ها هستند که تصور غلطی از آزادی دارند؛ آنها آزادی را انجام هر کاری که انسان دوست دارد می‌داند، و من این آزادی را آزادی هوس‌ها می‌نامم.

به دلیل سوءتفاهم در مورد ماهیت واقعی آزادی، برخی از والدین با برآورده کردن فوری خواسته‌های فرزندان خود، آنها را برده سنت می‌کنند. سپس کودک با این باور بزرگ می‌شود که تا زمانی که خواسته‌هایش برآورده شود، خوشحال است و هدف زندگی برآورده کردن هر خواسته‌ای است. با این حال، بعداً متوجه می‌شوند که اشتباه می‌کرده‌اند ، زیرا دنیای بیرون کاملاً با زندگی در خانه متفاوت است و یاد می‌گیرند که برآورده کردن هر خواسته‌ای آسان نیست! دیگران ممکن است آنها را کنار بگذارند و در پی خواسته‌های خود آنها را نادیده بگیرند. در نتیجه، کودک به دلیل میل شدید به برآورده کردن خواسته‌های خود، سخت و از نظر عاطفی بی‌حس می‌شود. بنابراین، والدین باید به فرزندان خود کمک کنند تا اراده و تشخیص خود را توسعه دهند تا بتوانند در جهان بدون افتادن در دام‌ها و مشکلات آن زندگی کنند.

مادر می‌گوید: «با عشق به او بیاموزید.» البته، رفتار محبت‌آمیز با کودکان عموماً خوب است، اما شیرینی بیش از حد دندان‌ها را خراب می‌کند، و به همین ترتیب، نوازش بیش از حد نیز کودکان را لوس می‌کند. مقداری قاطعیت و عزم راسخ لازم است، اما اگر با کودکی به خاطر یک اشتباه به شدت رفتار و تنبیه شود، عواقب آن وخیم خواهد بود. باید در نحوه رفتار و برخورد با کودکان تعادل وجود داشته باشد ؛ هر پدری باید خلق و خوی خود را با عشق و لطافت تعدیل کند و هر مادری باید عشق خود را با خرد و عقلانیت چاشنی بزنند.

انسان باید حالت روانی پایداری از عشق و اشتیاق به خدا را حفظ کند. من مشاغل زیادی را امتحان کرده‌ام، اما ماهیت کارم هر چه که باشد، افکارم همیشه با خدا باقی می‌ماند.

ما باید از این خلقت لذت ببریم، اما بدون اینکه اجازه دهیم ما را به بردگی بگیرد و تجربه به من آموخته است که لذت یافتن خدا بی‌نظیر است.

قبل از شروع کارهای بزرگ، باید آرام نشست، حواس و افکار را آرام کرد، عمیقاً مراقبه کرد و از الهی کمک خواست تا به هدایت معنوی و جهت درست دست یابد.

بگذار بدانم که لبخند بر چهره سپیده دم، بر لبان گل ها و بر چهره مردان و زنان شریف، لبخند توست.

من تحت تأثیر تصاویر پی در پی از بدشانسی، بدشانسی، بیماری یا هرگونه مانع غیرمنتظره قرار نخواهم گرفت، زیرا دریافته‌ام که یک آگاهی منظم و مرتبط با آگاهی کیهانی، به طور ضمنی از شکست‌ها و ناراحتی‌ها رنج نمی‌برد.

آزادی یعنی توانایی عمل بر اساس خرد، نه بر اساس فرمان‌های شهوات، عادات و هوی و هوس. اطاعت از نفس به بردگی منجر می‌شود، در حالی که تسلیم شدن در برابر الهامات روح به رهایی از قید و بندها می‌انجامد.

برای من فرقی نمی‌کند که در یک کاخ مجلل زندگی کنم یا در یک کلبه محقر، تا زمانی که خدا با من است

من از پولی که صادقانه به دست آورده‌ام برای زندگی ساده استفاده خواهم کرد و از زندگی پر زرق و برق صرف نظر خواهم کرد.

از طریق ایمان به خدا و به کارگیری نیروی اراده، انسان می‌تواند بر بیماری، شکست و جهل غلبه کند، البته تا زمانی که ارتعاشات اراده قوی‌تر از ارتعاشات بیماری‌های جسمی یا روانی باشد. هر چه بیماری مزمن‌تر باشد، اراده باید قوی‌تر و مصمم‌تر و ایمان عمیق‌تر و استوارتر باشد تا به نتیجه مطلوب دست یابد.

پروردگارا، به من الهام بخش تا تنها به تو توکل کنم، نه به ابزارهای محافظتی بشری، نگذارم ترس و اضطراب، قدرت بیکران مرا برای رویارویی با هیچ یک از آزمایش‌های زندگی فلج کند، نگذار حوادث، فجایع و بدبختی‌ها را از ترس تجلی واقعی آنها از طریق فکر و تخیل تصور کنم، و بگذار ای پروردگار، بدانم که چه بیدار باشم یا خواب، بیدار باشم یا غرق در خیالات، زنده باشم یا در حال مرگ، حضور محافظ تو هنوز مرا در بر گرفته و از من محافظت می‌کند.

خردمندان می‌گویند: ثمره اعمال نیک که با عشق به خدا و فضیلت انجام می‌شود، هماهنگی و پاکی است. ثمره اعمالی که با تمایلات و جاه‌طلبی‌های خودخواهانه انجام می‌شود، درد و رنج است. ثمره اعمال بد، جهل و حماقت است.

اعمال نیک شادی می‌آورند، در حالی که اعمال دنیوی ناشی از خودخواهی منجر به رنج و درد می‌شوند. با این حال، اعمال شیطانی مداوم، ظرفیت تشخیص و فهم فرد را از بین می‌برند.

اگر می‌خواهید در صلح و هماهنگی زندگی کنید، باید نیت‌هایتان خیر باشد و باید افکار مهربانی و احساسات عاشقانه را گسترش دهید. اگر زندگی پرهیزکارانه‌ای داشته باشید، با الگو بودن و رفتار خوب خود به دیگران کمک خواهید کرد.

لحظه‌ای که احساس اضطراب و آشفتگی ذهنی می‌کنم، به سکوت و تفکر پناه می‌برم تا آرامش خود را بازیابم و هر روز را با تفکر در مورد خدا و درخواست کمک و راهنمایی از او آغاز خواهم کرد.

تصمیم بگیرید که اجازه ندهید علف‌های هرز خفه‌کننده‌ی نفرت رشد کنند و به باغ زندگی‌تان، باغی سرشار از فضایل یک روح والا، نفوذ کنند. و هر چه بیشتر این ویژگی‌های معطر و گلگون را پرورش دهید، خداوند بزرگترین راز هستی را که در درون شماست، بیشتر برای شما آشکار خواهد کرد.

هدف زندگی رسیدن به آرامش، رضایت، جاودانگی، امنیت و شناخت حقیقت است و در قلب این خواسته‌هایی که در درون ما موج می‌زند، جوهر الهی در اعماق وجود ما نهفته است.

باشد که آزادی خود را در تو، ای پروردگار، بیابم و دریابم که خانه حقیقی من، هستی کامل توست و من بخش جدایی‌ناپذیری از آگاهی کیهانی تو هستم.

ای دریای پهناور الهی، بگذار رودخانه‌های آرزوهایم، که از میان بیابان‌های موانع و دشواری‌ها جاری می‌شوند، سرانجام در ژرفای عظیم تو به هم پیوندند.

تنها در قلعه الهی است که می‌توانیم امنیت و حمایت بیابیم و هیچ پناهگاهی امن‌تر از احساس نزدیکی به خدا و لمس حضور او نیست.

از آنجایی که انسان‌ها تحت سلطه عادت‌هایی هستند که تمایلات، گرایش‌ها، شخصیت و خواسته‌هایشان را شکل می‌دهند، اگر آن عادت‌ها بد باشند، شخصیت مضر و اعمال شیطانی می‌شوند. بنابراین، توصیه می‌شود عادت‌های خوب را در اولویت قرار دهیم، زیرا آنها اعمال و افکار ما را به سمت اهداف والا هدایت می‌کنند و برای ما سلامتی و شادی به ارمغان می‌آورند.

هر جا که روح‌های غمگین و رنج‌دیده‌ای وجود دارند، من در خدمت و تسلی دادن به آنها آرامش می‌گیرم. تمام تلاشم را خواهم کرد تا دیگران را شاد کنم و با احساسات آنها مانند احساسات خودم همدردی خواهم کرد.

توانایی‌های ذهنی در انسان‌ها وجود دارد، اما در اکثر افراد به طور کامل توسعه نیافته‌اند و عدم پرورش این توانایی‌ها منجر به عواقب جدی می‌شود. ذهن نیز مانند بدن برای سلامتی و نشاط به تغذیه و ورزش مناسب نیاز دارد.

الماس نور را دریافت و منعکس می‌کند، و همچنین روح‌های پاک و شفافی که خدا را می‌شناسند و با حضور او می‌درخشند.

پروردگارا، تو ثروت حقیقی زندگی هستی، و با یافتن تو، هر آنچه را که نیاز دارم در تو خواهم یافت.

مردم معمولاً برای حفظ سلامتی خود صرفاً بر غذا، هوا و نور خورشید تمرکز می‌کنند، اما ممکن است زمانی فرا برسد که با وجود فراوانی این منابع خارجی حیات، سلامتی رو به وخامت بگذارد. در آن زمان است که نیاز به شارژ مجدد ذخایر انرژی بدن از درون ایجاد می‌شود.

اگر قایق ذهنم به صخره‌های آرزوهای حریصانه که با خطرات و ریسک‌ها همراه هستند و توسط طوفان‌های سهمگین جهل رانده می‌شوند، نزدیک شود، پس ای خدای من، چراغ راه من باش و همواره مرا به سواحل عدالت و نیکی خود هدایت کن.

فکر مانند شعله‌ای است که باید از نیروی متمرکز آن برای سوزاندن موانعی که مانع موفقیت هستند استفاده کرد.

خدا را می‌توان از طریق عشق الهی پایدار یافت. وقتی خدا را بیش از مواهبش دوست داشته باشیم، او به سوی ما خواهد آمد. او به ما اراده آزاد و قدرت انتخاب داده است تا بتوانیم بین مواهب زودگذر و ناچیز دنیا و موهبت تقرب به او و شادی حضور مبارکش تمایز قائل شویم.

به ما حافظه داده شد تا بتوانیم چیزهای خوب را تمرین کنیم تا اینکه سرانجام بتوانیم بزرگترین خوبی را به خاطر بسپاریم: خدا.

نسیم عشق تو ای پروردگار، در من جاری است! و برگ‌های زندگی‌ام از شادی آمدنت به رقص در می‌آیند، خش‌خش دلنشین آنها در هوا شناور است و خستگان را به استراحت در سایه آرامش معنوی من دعوت می‌کند.

سختی‌های زندگی قرار نیست به ما آسیب بزنند؛ بلکه مشکلات و بیماری‌ها به ما درس‌هایی می‌دهند. تجربیات دردناک ما قرار نیست ما را نابود کنند، بلکه قرار است ما را تطهیر کنند و بازگشت ما را به منبع پاکمان - خدا - تسریع بخشند، خدایی که از هر طریقی برای کمک به ما و بازگرداندن ما به خانه آسمانی‌مان تلاش می‌کند.

بی‌نهایت خانه‌ی حقیقی ماست، و سفر ما به این زمین و در این بدن‌های فیزیکی مانند یک سفر کوتاه مدت با ویزا است.

پروردگارا، می‌دانم که ستایش نه مرا بالا می‌برد و نه انتقاد مرا پایین می‌آورد. من در برابر وجدانم و در برابر تو، همین هستم که هستم. به این مسیر ادامه خواهم داد، تمام تلاشم را برای خدمت به همه و کسب رضایت تو خواهم کرد - خوشبختی من در همین است.

تو موجودی منحصر به فرد هستی و ذات تو شگفت‌انگیز است، پس خودِ واقعی‌ات را بشناس.

با طلوع آمدنت، غنچه‌های آرزویم به گل‌های معطر و شاداب تبدیل می‌شوند.

پروردگارا، آن روزی را که گردنبندی از آن گل‌های شبنم‌زده ببافم و آن را بر آستان مبارک تو بگذارم، تعجیل فرما.

به جای اینکه دائماً در تلاش برای خشنودی خودش باشد، باید بکوشد دیگران را نیز شاد کند. وقتی تلاش می‌کند از دیگران حمایت معنوی، فکری یا مادی کند، متوجه خواهد شد که نیازهای خودش برآورده شده و جام زندگی‌اش لبریز از شادی می‌شود.

کسانی که به پیروزی درخشان بر تاریکی روی زمین دست یابند، نور جلال نصیبشان خواهد شد و از آرامش و شادی درونی بهره‌مند خواهند شد.

پروردگارا، پیوسته بذرهای نعمت‌هایت را در خاک قلبم که با تضرع شخم زده شده، بپاش تا به درختان سایه‌داری تبدیل شوند که شاخه‌هایشان لذیذترین و شیرین‌ترین میوه‌های خودشناسی را به بار آورند.

ما اغلب بدون تلاش برای تغییر، در رنج باقی می‌مانیم و به همین دلیل است که به آرامش و رضایت پایدار نمی‌رسیم. اگر پشتکار داشته باشیم و تلاش کنیم، مطمئناً می‌توانیم بر همه مشکلات غلبه کنیم. باید تلاش کنیم تا از بدبختی به خوشبختی و از ناامیدی به شجاعت برسیم.

ای عشق الهی، عشق مرا با عشق خود متحد کن، زندگی مرا با شادی خود، ذهن مرا با آگاهی کیهانی خود بیامیزید، و عطش مرا از چشمه شادی ابدی خود سیراب کن.

قلب سالک صادق همیشه زمزمه می‌کند: «ای خدای من و ای معشوق من، نمی‌خواهم در آشفتگی این دنیای وهم‌آلود غرق شوم و تنها چیزی که می‌خواهم این است که عشق تو را در دل مردم بیدار کنم. قلب من، روح من، جسم من، ذهن من و هر آنچه دارم از آن توست، ای پروردگار.» آن سالک به خدا می‌رسد و او را می‌شناسد.

پروردگارا، به ما درک تازه و حقیقی از برادری عطا کن، بگذار جنگ‌ها را رها کنیم و زخم‌های ملت‌ها را با مرهم عشق و آرامش پایدارِ درکِ دلسوزانه التیام بخشیم.

ما را برکت ده تا از نفوذ طمع، سلطه فریب و کنترل توهمات رهایی یابیم و به ما کمک کن تا جهانی نوین بسازیم که در آن بیماری، جهل و قحطی چیزی جز رویاهای گذشته‌ای تاریک و غم‌انگیز نباشند.

بیایید همه مشکلات را نه با منطق جنگل، بلکه با فهم، حقیقت و ایمان راسخ به تو و عدالت الهی‌ات حل کنیم.

زندگی ما را برای مدتی اینجا گرد هم آورده است، و پس از آن هر کدام به راه خود خواهیم رفت. اما اگر عشق خدا در درون ما ساکن باشد، مهم نیست به کجا می‌رویم، زیرا هر چقدر هم که از آن دور شویم، در دایره عشق الهی باقی خواهیم ماند و هرگز واقعاً از هم جدا نخواهیم شد.

پروردگارا، مرا عقابی از پیشرفت معنوی قرار بده که بر فراز کوچه‌های تنگ‌نظری و افراط‌گرایی اوج می‌گیرد.

مرا به افق‌های بالاتر و بالاتر فرا بخوان، فراتر از لرزش‌های شدید زمین و ابرهایی که نور خورشید را مسدود می‌کنند

بگذار بال‌های تعادل را برای درست زیستن بردارم، و بگذار به آسمان‌های بلند، بالاتر از همه طوفان‌ها و تندبادها، اوج بگیرم، جایی که افق‌های وسیع و ادراکات والا وجود دارد.

آرامش زمانی حاصل می‌شود که قلب‌هایمان را به روی عشق و مهربانی بگشاییم. کسانی که قلب‌های پرمهری دارند و در کارهای نیک فعال هستند، آرامش را تجربه می‌کنند زیرا آرامش در درون آنها ساکن است. آرامش، پناهگاه بهشت و پایه و اساس یک زندگی شاد است.

ما باید همیشه به زیبایی الهی پشت گل‌ها، نور کیهانی پشت خورشید و زندگی باشکوهی که در هر چشمی سوسو می‌زند، فکر کنیم.

وقتی فردی واقعاً مهربان است و به دیگران احترام می‌گذارد و تعریف و تمجیدها را به نوعی پاسخ می‌دهد، همیشه با قدردانی و احترام با او رفتار خواهد شد.

من عشق خود را به دیگران گسترش خواهم داد تا بتوانم دریچه‌ای برای عشق خدا باز کنم تا به سوی من بیاید و در قلبم ساکن شود.

پروردگارا، بگذار چراغ راه کسانی باشم که در اعماق غم غرق شده‌اند، کمکم کن تا به شکرانه شادی معنوی که به من عطا کرده‌ای، دیگران را شاد کنم.

من نفرت را در آتش عشقم ذوب خواهم کرد و دیگران را خواهم بخشید و به همه قلب‌های تشنه عشق خواهم بخشید.

عشق حقیقی عشقی است که از آسایش معشوق شادمان می‌شود

باشد که نور تو بر ما بتابد، ای پروردگار، و باشد که عشق تو برای همیشه قلب‌های ما را پر کند

داشتن روحیه ابتکار به معنای داشتن قدرت تخیل خلاق است که فرد را قادر می‌سازد چیزی را اختراع کند که قبلاً هیچ کس انجام نداده است. هر فردی با این موهبتی که خداوند به او عطا کرده است، متولد می‌شود.

بزرگترین عشق، عشق الهی است که زندگی را فراتر از کلمات زیبا می‌کند. وقتی خدا را با خود احساس می‌کنی، هر جا که باشی به سویت می‌آید و گام‌هایت را هدایت می‌کند، عشق الهی آغاز شده است.

قدرت حقیقت خلاف جهت باد می‌رود

<u>پروردگارا، هنگامی که با مشکلات موقت روبرو می‌شوم، بگذار نعمت‌های فراوان تو را که در گذشته به من ارزانی داشته‌ای به یاد آورم، و بدانم که یاری تو هرگز مرا رها نمی‌کند و عنایت تو همیشه با من است. از</u> صمیم قلب برای هر نعمتی که از دست سخاوتمند تو به من می‌رسد، سپاسگزاری می‌کنم.

<u>قطرات عشق در روح‌های پاک می‌درخشند، و خدا را تنها می‌توان در دریای عشق یافت.</u>

فهم، چراغی است که مسیر انسان را روشن می‌کند و برای او موفقیت به ارمغان می‌آورد.

در بهار، خداوند طبیعت را با زیباترین گل‌های رز و گل‌هایی با لباس‌های نفیس و رنگ‌های روشن زینت می‌دهد.

<u>صلح اولین منادی است که نزدیک شدن به حضور الهی را اعلام می‌کند. پس از آن، صلح به نورهایی درخشان‌تر از شادی بی‌پایان تبدیل می‌شود.</u>

وقتی در دریای مراقبه غوطه‌ور می‌شوم، احساس می‌کنم که جنب و جوشی مقدس در وجودم رخ می‌دهد و نجوای دلنشینی می‌شنوم که می‌گوید: «من نزدیکم»

انسان باید به درون خود روی آورد، به جایی که روح خود را ابراز می‌کند، از اعماق روح، تمام تجربیات زندگی درونی سرچشمه می‌گیرد.

وقتی روح خود را با آگاهی الهی درک می‌کند، شادی و انبساط عظیمی را در فضای بی‌کران احساس می‌کند.

اگر علاوه بر توانایی‌های طبیعی خود، از تمام ابزارها و منابع خارجی موجود برای غلبه بر تمام موانعی که ممکن است سر راهتان قرار بگیرند استفاده کنید، قدرت‌هایی را که خداوند به شما داده است، در خود پرورش خواهید داد: آن قدرت‌های نامحدودی که از عمیق‌ترین اعماق وجودتان سرچشمه می‌گیرند.

عشق در مسیر طلایی که به خدا منتهی می‌شود، گام برمی‌دارد.

من آفتاب آرزوهای خوب و نیت‌های خوب را هر جا که تاریکی سوءتفاهم رخنه کرده است، خواهم گستراند.

وقتی مشکلات به شما حمله می‌کنند، اما شما علی‌رغم همه موانع و مشکلات، دست از تلاش و کوشش برنمی‌دارید، آنگاه خداوند به شما پاسخ خواهد داد و تلاش‌های شما را با موفقیت تاجگذاری خواهد کرد.

پروردگارا، گل حسرت را از باغ قلبم خواهم چید و آن را به عنوان هدیه عشق به آستان مقدس تو خواهم نهاد.

از آنجایی که افکار و کلمات ما دانه‌هایی هستند که محصول آینده را برای ما به ارمغان می‌آورند، از امروز شروع می‌کنم به پر کردن آگاهی‌ام با افکار خوب و مثبت.

من در صفحه آگاهی‌ام به بالا و پایین، شمال و راست، درون و بیرون و همه جا پرواز می‌کنم و اوج می‌گیرم تا دریابم که در هر گوشه از فضا، در حضور خدا بوده‌ام و هنوز هم هستم.

هر لحظه را با آگاهی از رابطه خود با مطلق بی‌نهایت زندگی کن.

آگاهی تو پایانی ندارد و همه چیز مانند ستارگان در آسمان وجودت سوسو می‌زند و می‌درخشد.

وارستگی یا عدم دلبستگی، راه خردمندانه‌ای است که سالک در آن گام برمی‌دارد، و با میل و رغبت از چیزهای کوچک به خاطر چیزهای بزرگتر فراتر می‌رود. او خود را در بند لذات نفسانی زودگذر برای رسیدن به شادی درونی تازه نمی‌بندد. وارستگی به خودی خود هدف نیست، بلکه راه را برای ظهور فضایل نفس و قوای معنوی هموار می‌کند.

فاتح معنوی با گام‌های جسورانه در مسیر زندگی پیش می‌رود

انسان باید از زندگی فعلی خود نهایت استفاده را ببرد، پنجره‌های قلب خود را باز کند و استعدادهای خفته روح خود را بیدار و احیا کند.

پشت نقاب‌های تغییر و دگرگونی، حضور الهی نهفته است و هر که بتواند آینه ذهن خود را ثابت نگه دارد و از لرزش آن جلوگیری کند، در آن آینه شفاف، چهره معشوق کیهانی را خواهد دید.

عشق از مرگ و ویرانی‌های زمان قوی‌تر است

خودکاوی کلید موفقیت است و تأمل آینه‌ای است که از طریق آن زوایای درونی را می‌بینیم که در غیر این صورت از دید ما پنهان می‌ماند. ما باید کاستی‌های خود را تشخیص دهیم، بین گرایش‌های مثبت و منفی تمایز قائل شویم و موانع پیشرفت و موفقیت را شناسایی کنیم.

ای دوستی، تو چه شگفت‌انگیزی! تو که از آب‌های توجه صمیمانه و دوستانه سرچشمه می‌گیری، و برگ‌هایت با شبنم شیرینی درونی و بیرونی که از اعماق قلب‌های صادق و وفادار سرچشمه می‌گیرد، مرطوب می‌شود.

یک بار مورچه‌ی کوچکی را دیدم که سعی داشت از یک توده‌ی شن بالا برود، و با خودم فکر کردم: مورچه حتماً فکر می‌کند که دارد از هیمالیا بالا می‌رود! توده‌ی شن شاید برای مورچه عظیم به نظر می‌رسید، اما برای من نه. به همین ترتیب، میلیون‌ها سال خورشیدی ما ممکن است در ذهن خدا کمتر از یک دقیقه باشد.

ما باید خودمان را برای فکر کردن به چیزهای بزرگی مانند ابدیت و بی‌نهایت آموزش دهیم.

در دنیای بی‌نهایت پرسه می‌زدم و مه درخشان را در سرزمین نور مشاهده می‌کردم و در آن درخشش زنده، معانی اسرار نوشته شده بر صفحات زمان را می‌خواندم.

وقتی می‌خوابید، افکار و احساسات خود را به طور منفعلانه آرام می‌کنید. اما وقتی آگاهانه افکار و احساسات خود را از طریق مدیتیشن آرام می‌کنید، اولین چیزی که تجربه می‌کنید، حالتی از آرامش است و عضلات صورت شما به طور طبیعی لبخندی می‌زنند که نشان دهنده آرامش درونی است. اما باید فراتر از این حالت آرامش را ببینید تا خلوص روح خود را درک کنید - خلوصی که توسط محرک‌های حسی یا واکنش‌های خودکار به افکار مرتبط با حواس آلوده نشده است. حالتی که در آن زمان تجربه می‌کنید، سعادتی ابدی و همواره در حال تجدید است.

اگر کاسه‌ای آب را زیر نور ماه قرار دهید و سپس آن را هم بزنید، تصویری تحریف‌شده از ماه ایجاد خواهید کرد. وقتی آب در کاسه ته‌نشین می‌شود، انعکاس آن شفاف می‌شود. لحظاتی که آب در کاسه ساکن است و چهره ماه را با وضوح کامل منعکس می‌کند، می‌توان آن را با حالتی از آرامش مراقبه‌ای و حالتی از سکون عمیق مقایسه کرد. در آرامش مراقبه‌ای، تمام امواج احساسات و افکار از ذهن جاری نمی‌شوند و در این حالت عمیق‌تر آرامش، فرد مراقبه‌ای، در آن آرامش، ماه کامل حضور الهی را که در دریاچه روح منعکس شده است، می‌بیند.

چهار حالت وجود دارد که یک فرد عادی با آنها آشناست: شادی پس از برآورده شدن یک آرزو، ناراحتی هنگام انکار آن، کسالت هنگام نه خوشحالی و نه افسردگی، و آرامش هنگام غلبه بر این احساسات یا حالات روانی لذت، درد و کسالت.

آرامش حالتی بسیار مطلوب است که از نبود غم و لذت و همچنین نبود کسالت ناشی می‌شود. این حالات دائماً در سطح روح تغییر می‌کنند و موج می‌زنند. پس از سوار شدن بر امواج متلاطم درد و لذت، از جمله غوطه‌ور شدن‌های مکرر در اعماق خستگی، شناور شدن در دریای آرام آرامش لذت‌بخش است. اما بزرگ‌تر از آرامش، وجد معنوی - سعادت روح -

شادی نهایی است. این شادی ابدی است که هرگز محو نمی‌شود و تا ابد با روح می‌ماند. این شادی والا تنها از طریق آگاهی از حضور الهی قابل دستیابی است.

لبخند حقیقی، لبخندی از شادی معنوی است که از تفکر و تعمق در مورد خدا و احساس حضور او حاصل می‌شود.

لبخند من از شادی عمیقی در درونم سرچشمه می‌گیرد - شادی‌ای که برای همه قابل دسترسی است. مانند عطری است که از قلب یک گل سرخ شکوفا ساطع می‌شود. این لذت عظیم دیگران را دعوت می‌کند تا خود را در آب‌های مقدس سعادت غوطه‌ور کنند.

در پرتو بخشش الهی، تاریکی نفرتی که طی سالیان دراز انباشته شده، محو می‌شود.

خداوند به سرعت هر نیاز عبادت‌کنندگانش را برآورده می‌کند، زیرا آنها خود را از انگیزه‌های خودخواهانه‌ای که تلاش‌ها را بی‌نتیجه و امیدها را ناامید می‌کند، رها کرده‌اند.

کسی را که خدا حفظ کند، هیچ چیز نمی‌تواند او را نابود کند

ما در این دنیا تنها نیستیم، زیرا خدا با ماست و روابط پایدار، صمیمی و دوستانه‌ای وجود دارد که از آنها حمایت و شادی می‌گیریم.

ای ستاره درخشان هدایت در آسمان خرد، درخشش درخشان تو مرا به کاوش در افق‌های مبارکت فرا می‌خواند، و پرنده آرزوی من با سرعت زیاد می‌دود و فضای تاریک و متراکم را می‌شکافد، به سوی تو و برای غوطه‌ور شدن در مقدس‌ترین تابش تو.

شخصیت هر کس زمانی شروع به رشد و شکوفایی می‌کند که بتواند - از طریق حس درونی و شهودی - احساس کند که این بدن فیزیکی جامد نیست، بلکه جریان معنوی ابدی درون بدن است.

وقتی قلب مرید سرشار از عشق به خدا شود، چهره‌اش با لبخندی از آرامش و خرد می‌درخشد و لایه‌های جهل که روحش را فرا گرفته است، فرو می‌ریزد و کاملاً ناپدید می‌شود.

وقتی به یک گل یا درخت نگاه می‌کنید، می‌دانید که این اشکال زیبای حیات خود به خود به وجود نیامده‌اند، بلکه خداوند است که آنها را شکل داده و به آنها عطر و زیبایی بی‌نظیر بخشیده است.

همیشه وظایف خود را، چه کوچک و چه بزرگ، با توجه عمیق انجام دهید، و به یاد داشته باشید که خداوند گام‌های شما را هدایت می‌کند و تلاش‌های شما را برای رسیدن به آرزوهای والایتان تقویت می‌کند.

وقتی شخصی با ذات معنوی خود ارتباط برقرار می‌کند، دوران فراموش‌شده و گذشته و قدرت‌های جاودانه روح به آگاهی او بازمی‌گردند.

در مدیتیشن، فرد به یاد می‌آورد که او یک روح جاودانه است، نه یک بدن فانی.

همه جا افرادی را می‌بینیم، چه خوب و چه بد، که به روش خودشان به دنبال خوشبختی هستند. هیچ کس نمی‌خواهد به خودش آسیب برساند. پس چرا برخی افراد به شیوه‌هایی عمل می‌کنند که ناگزیر باعث درد و غم آنها می‌شود؟ زیرا این اعمال ناشی از جهل و توهم است.

پروردگارا، از تو می‌خواهیم که نور حکمت خود را بر ما بتابانی و تاریکی جهل و گمراهی را از ما دور کنی.

یک فرد آگاه باید محتاط باشد نه ترسو، و باید در درون خود حس جسارت بدون بی‌پروایی و شتابزدگی را پرورش دهد تا خود را در معرض شرایطی قرار ندهد که ممکن است ترس و اضطراب را برانگیزد.

<u>خرد به تزریق اطلاعات از بیرون وابسته نیست، بلکه به قدرت پذیرش درونی وابسته است، که میزان دانش حقیقی قابل کسب و سرعت دستیابی به آن دانش را تعیین می‌کند.</u>

این دنیا صرفاً صحنه‌ای است که ما نقش‌های خود را تحت هدایت ناظم الهی ایفا می‌کنیم. ما باید صرف نظر از ماهیت نقش‌هایی که به ما محول شده است، به خوبی عمل کنیم و همیشه به یاد داشته باشیم که ذات ما سعادت ابدی است.

خردمندترین خردمندان کسی است که در پی شناخت خدا باشد و موفق‌ترین موفقان کسی است که خدا را یافته باشد.

ای محبوب الهی، باشد که جایگاه اول را در زندگی ما داشته باشی، باشد که عشق شفابخش تو قلب‌های ما را پر کند، و باشد که نور مبارک تو تاریکی نگرانی‌ها را از روح ما بزداید.

آزادی یعنی عمل کردن بر اساس وجدان، نه بر اساس فرمان‌های عادت و هوس. اطاعت از نفس و هوس‌هایش محدودیت‌هایی ایجاد می‌کند، در حالی که توجه به رهنمودهای خرد، رهایی از آن محدودیت‌ها را به ارمغان می‌آورد.

آرامش خاطر را می‌توان از طریق پرورش آگاهانه و ارادی ویژگی‌های خوب یافت، ویژگی‌هایی که وقتی به طور کامل رشد کردند، نمی‌توان آنها را از صاحبشان گرفت، مگر اینکه خودش با اراده آزاد خود از آنها دست بکشد.

بیشتر مردم با استفاده از روش‌های نادرست به دنبال خوشبختی هستند. برخی معتقدند که می‌توانند با اتخاذ رفتارهای نادرست و اعمال ناسالم که به نظر می‌رسد وعده‌های پر زرق و برق خوشبختی فراگیر و پایدار را ارائه می‌دهند، خوشبختی خود را دو برابر کنند و فریب این

وعده‌های دروغین را می‌خورند، زیرا طعم خوشبختی واقعی را نمی‌توان در جهنم توهمات دروغین و اعمال نادرست چشید.

هر دقیقه ابدیت است زیرا ابدیت را می‌توان در آن دقیقه تجربه کرد. روزها، دقایق و ساعت‌ها پنجره‌هایی هستند که از طریق آنها می‌توانیم ابدیت را ببینیم. زندگی کوتاه است، اما در عین حال بی‌پایان و بی‌کران است. روح جاودانه است و در این فصل کوتاه از زندگی بشر، باید از هر پتانسیل و فرصت موجود نهایت استفاده را ببریم.

کلام روحانی مانند دانه‌هایی است که برای جوانه زدن، رشد کردن، شکوفه دادن و میوه دادن به خاک حاصلخیز نیاز دارند

رشد معنوی مستلزم خوداندیشی، تنظیم مجدد اولویت‌های زندگی، شناسایی و حذف عادات مضر و رعایت قوانین و مقررات بهداشتی در راستای تکامل درک معنوی و افزایش قدرت ذهنی است.

وقتی مرید طعم شادی الهی را بچشد، درخواهد یافت که خدا برایش از هر چیز دیگری واقعی‌تر شده است، و درخواهد یافت که لمس حضور الهی سعادتی است که هیچ لذت حسی نمی‌تواند با آن برابری کند.

خداوند تلاش می‌کند تا آگاهی معنوی انسان را بیدار کند و اراده او را از طریق زیبایی فضیلت، عظمت بردباری، شکوه خرد و شکوه سعادت معنوی در مسیر درست هدایت کند.

دیگران را غریبه نخواهم دانست زیرا احساس می‌کنم همه برادر یا خواهر من هستند. زندگی‌ام را موفق و پربار خواهم کرد تا بتوانم به دیگران در موفقیت و پیشرفت کمک کنم. با دیگران همدلی خواهم کرد و همانطور که به خودم شفقت نشان می‌دهم، به آنها نیز شفقت نشان خواهم داد. خدا را همانطور که پیامبران و اولیا او را دوست داشتند، دوست خواهم داشت و خودخواهی را در چاه عشقم به دیگران خواهم انداخت.

فراتر از این زندگی زودگذر و زمینی که در معرض مرگ است، یک زندگی ابدی و تغییرناپذیر نهفته است. بدن از عناصر شیمیایی تشکیل شده است که فاسد و نابود می‌شوند، اما فراتر از این وجود گذرا، یک زندگی ابدی و آسمانی در حضور خدا نهفته است. بنابراین، نباید تمام توجه خود را به این بدن ناپایدار محدود کنیم و کسانی که آن را می‌خواهند باید آزمایش‌های آن را تحمل کنند و ارباب آن شوند.

امروز سعی خواهم کرد به نیازمندان کمک کنم و هر چه در توانم هست به گرسنگان بدهم.

من در پناه خداوند ایمن و مطمئن هستم و در پشت دیوارهای وجدان پاکم، با نور نیکی یکی هستم که کشتی‌های ارواح سرگردان در امواج غم و اندوه را در دریایی از سردرگمی و اضطراب هدایت می‌کند.

امروز خدا را در طنین آرامشی که در درونم می‌لرزد و تارهای قلبم را به جنبش درمی‌آورد، احساس می‌کنم.

من تمام تلاشم را خواهم کرد تا دیگران را شاد کنم، همانطور که برای شاد کردن خودم تلاش می‌کنم، و از طریق شادی معنوی‌ام به همه در خانه عشق الهی خدمت خواهم کرد و اگر بخواهم وجدانم را فریب دهم، جز از خودم نخواهم ترسید.

از باغ‌های روح

قصد رفتن به جایی را دارید و برای رسیدن سریع به آنجا عجله می‌کنید. وقتی به آنجا می‌رسید، متوجه می‌شوید که به دلیل اشتیاق، اضطراب و شاید حتی آشفتگی که احساس می‌کنید، از آنجا لذت نمی‌برید. در عوض، سعی کنید آرام‌تر، خونسردتر و متعادل‌تر باشید. اگر افکارتان به سمت نگرانی و آشفتگی متمایل شد، آنها را با قدرت سرکوب کنید تا زمانی که آرامش خود را بازیابند.

هیجان بر تعادل سیستم عصبی تأثیر منفی می‌گذارد زیرا مقدار زیادی انرژی را به برخی از قسمت‌های بدن می‌فرستد در حالی که سایر قسمت‌ها را از سهم طبیعی خود محروم می‌کند. این عدم تعادل در توزیع انرژی علت عصبی بودن است. یک بدن آرام و ریلکس، اعصاب را تسکین می‌دهد و سلامت روانی را ارتقا می‌دهد.

در هماهنگی با خدا، بینش درونی به تدریج آشکار می‌شود. باید ایمان کامل داشت که خدا به هر دعای خالصانه‌ای پاسخ می‌دهد. هر کس که به دنبال روشن‌بینی به او روی آورد، بینشش باز و ذهن و قلبش روشن خواهد شد.

وقتی بصیرت گشوده می‌شود، به صورت احساسی تجلی می‌یابد که گویی از قلب سرچشمه می‌گیرد، احساسی از وضوح و دقت عمیق. از طریق این احساس، جوینده به یقین تزلزل‌ناپذیر و راهنمایی درست برای پیمودن راه درست دست می‌یابد و به تدریج این احساس را تشخیص داده و به آن اعتماد می‌کند.

این به معنای کنار گذاشتن کامل تفکر نیست؛ تفکر آرام و بی‌طرفانه نیز به بینش منجر می‌شود. تفکر احساسی، که ناشی از غرور و خودبزرگ‌بینی است، منجر به سوءتفاهم و نتیجه‌گیری‌های نادرست می‌شود.

شک و تردیدهای مخرب و باورهای نادرست را با تمام وجود رد کنید و قلب و روح خود را به قلمرو ایمان و توکل کامل به خدا معطوف کنید. در سکوت تفکر، آگاهی شما قادر خواهد بود بر حقیقت و درک صحیح تمرکز کند. در این تجربه، ایمان شکوفا می‌شود و شکوفا می‌شود و از طریق

بینش، چیزی را تجربه خواهید کرد که هیچ چشمی ندیده، هیچ گوشی نشنیده و هیچ ذهن بشری تصور نکرده است.

هر نفس اشتیاق و تضرع من، درها و پنجره‌هایی را در روحم می‌گشاید که از طریق آنها به سوی سعادت الهی می‌روم.

همانطور که خورشید بر شلوغ‌ترین جاده‌ها می‌درخشد، من نیز پرتوهای عشق الهی را در تمام مکان‌های شلوغ فعالیت‌های روزانه‌ام خواهم دید.

پروردگارا، مرا برکت ده تا بتوانم روحم را با سپیده دم بیدار کنم و آن را به آستان مبارک تو بیاورم.

پروردگارا، به من روحی سخاوتمند عطا کن تا آنچه را که دارم با دیگران تقسیم کنم، و کمکم کن تا در دریاچه آرام ذهنم، انعکاس ماه روحم را که با نور حضور تو می درخشد، ببینم.

امروز در دریای تفکر و تعمق در مورد خدا غوطه‌ور خواهم شد تا مرواریدهای حکمت و شادی الهی را بیابم.

پروردگارا، تو را بیش از هر چیز دیگری دوست خواهم داشت، زیرا بدون تو نمی‌توانم هیچ انسان یا چیز دیگری را دوست داشته باشم.

در ژرفای کوه‌ها و آسمان‌های آرام، و در ژرفای روحم و غار سکوت، حضور خدا را حس می‌کنم و شادی مداوم او را حس می‌کنم، و از چشمه‌های پاک او که هرگز خاموش نمی‌شوند و تا ابد خشک نمی‌شوند، می‌نوشم.

ای پروردگار، تو را دوست دارم و می‌پرستم، ای که عشق تو در هر قلب مهربان و عاشقی حکمفرماست.

شخصی از معلم پاراماهانسا خواست تا راهی برای ایجاد شخصیتی جذاب و گیرا به او نشان دهد، و او گفت: هنگام تعامل با دیگران باید از نظر ذهنی حضور داشته باشید زیرا غیبت بیش از هر چیز دیگری به شخصیت فرد آسیب می‌رساند. البته، من به غیبت افراد بزرگ اشاره نمی‌کنم، که افکارشان معمولاً در مسائل عمیق غرق می‌شود.

همیشه هوشیار و آگاه باش، آنگاه به آهنربایی جذاب تبدیل خواهی شد.

هیچ‌کس دوست ندارد نادیده گرفته شود. همه ما می‌خواهیم احساساتمان مورد توجه و اهمیت قرار گیرد، و به همین ترتیب، باید احساسات دیگران را در نظر بگیریم و به آنها توجه کنیم تا به هماهنگی و تفاهم برسیم. برای انجام این کار، باید هوشیار، تیزبین و متوجه همه اطرافیان خود باشید.

مردگان قدرت توهین به دیگران را ندارند، اما کسی که به آنها توجه نمی‌کند، این کار را می‌کند.

وقتی در جمع دیگران هستید، با توجه، انرژی و علاقه با آنها تعامل کنید، اما از صحبت کردن در مورد خودتان خودداری کنید.

همه می‌خواهند درباره خودشان صحبت کنند، اما این رویکرد ضعیفی است. بگذارید دیگران اگر می‌خواهند درباره خودشان صحبت کنند؛ به حرف‌هایشان گوش دهید. بگذارید از مشکلات، دستاوردها و برداشت‌هایشان صحبت کنند، اما بگذارید مغناطیس شما به جای شما صحبت کند. نور چراغ به وضوح گویای همه چیز است؛ بگذارید ارتعاشات خاموش شما نیز با همان وضوح به جای شما صحبت کند.

خداوند در رؤیایی به من نشان داد که کسانی که در جنگ می‌میرند، خواب وحشتناکی از مرگ می‌بینند، اما به محض اینکه خوبان از بدن برمی‌خیزند، گویی از کابوسی آزاردهنده بیدار می‌شوند و از رهایی از آن خوشحالند.

تمام تجربیات زندگی ما بخشی از رویای کیهانی است. بشریت کابوس جنگ را آفرید، اما پس از اینکه قربانیان این کابوس بدن خود را ترک کردند، متوجه شدند که این یک رویای وحشتناک بوده که از آن بیدار شده‌اند و فهمیدند که نمرده‌اند. این یک حقیقت متافیزیکی عمیق است.

اگر کسی می‌دانست که دارد خواب می‌بیند، از تجربیات آزاردهنده‌ی خواب رنج نمی‌برد. اما اگر در خواب به خودشناسی برسد و کسی ضربه‌ی مهلکی به او وارد کند، آن مرگِ خواب برایش مانند یک مصیبت واقعی و وحشتناک به نظر می‌رسد تا زمانی که از خواب بیدار شود و بفهمد که واقعی نبوده است.

این امر در مورد وضعیت پس از مرگ نیز صدق می‌کند. به محض اینکه بدن خود را ترک می‌کنیم، متوجه می‌شویم که آگاهی ما نمرده است، بلکه از بدن و قید و بندها و محدودیت‌های مادی آن آزاد شده‌ایم و در این رهایی، آزادی بزرگی نهفته است.

ما هرگز نباید مرگ را بخواهیم، بلکه باید با هماهنگی با خدا و مراقبه در مورد او، آگاهی خود را آماده کنیم تا وقتی مرگ به موقع فرا می‌رسد، بتوانیم آن را چیزی بیش از یک رویا نبینیم.

هر وقت بخواهم می‌توانم طبیعت رویایی زندگی و مرگ را ببینم بنابراین، من اهمیت زیادی به این بدن نمی‌دهم.

یک فیزیولوژی معنوی در زیر سیستم عصبی وجود دارد که به طور منحصر به فرد به انسان اجازه می‌دهد تا به بالاترین مراحل رشد آگاهی برسد.

مغز انسان که از مغز اکثر حیوانات به جز نهنگ‌ها و فیل‌ها بزرگتر است، پیچیده‌تر بوده و ظرفیت تفکر بیشتری دارد. این امر مغز انسان را به

ابزاری مناسب برای انسان تبدیل می‌کند، چرا که انسان از هوشیاری پیشرفته‌تری نسبت به سایر موجودات برخوردار است. پیچیدگی‌های پیچیده و بغرنج مغز، انسان را قادر می‌سازد تا عمیق و ژرف فکر کند. بنابراین، تنها نوع بشر قادر به رسیدن به سطوح پیشرفته‌ی تشخیص و در نتیجه، شناخت خالق خود است. فرد خردمند کسی است که توانایی‌های فکری خود را در خدمت و منفعت بشریت در سطوح مادی، فکری و معنوی به کار می‌گیرد.

زمستان با جامه سرد، سفید و سوسن‌مانندش از راه رسید
آرزوهایم برای شادی‌های تابستان رنگ باخته است
به من گفته شد که گرمای قلب مهربانت را جستجو کنم
و همچنان که بهار، رقص کنان، آراسته به انواع گل‌ها، پدیدار می‌شد
معطر به عطر دشت‌ها و تپه‌ها، به من گفته شد که تو را دوست داشته باشم، خدای من
و تابستان از راه رسید، در حالی که نغمه‌های سبزش را در برگ‌های لطیف، در صدای خش‌خش سپیدارها و در صدای خش‌خش درختان کاج می‌خواند.
اصرار داشت که برایت بخوانم
حتی خاک نرم و لطیف، پاهای شتابزده‌ام را نوازش می‌کرد
و از آنها خواست که به پناهگاه ابدی تو نزدیک شوند
عطر ملایمش به من گفت که مسیرش را دنبال کنم
به معبد مقدس تو در قلب گل‌های رز و ریحان‌های در حال جنب و جوش
و پرندگان به من گفتند که مانند آنها برای تو آواز بخوانم
و نسیم مواج بر فراز جویبارها و نهرها
حباب‌های عشقم را نسبت به تو بیدار کردم، و آنها شروع به جنب و جوش بر فراز سینه‌ی بزرگت کردند
و با تارهای خمیده‌ی علف، یاد گرفتم که چگونه خم شوم
به درگاهت سجده می‌کنم، پروردگارا
و عود نیز از رایحه‌ی شگفت‌انگیز عطر تو برایم گفت
و چگونه می‌توانم قلبم را در برابر عرش بی‌کرانت، سرشار از عطر مقدس تو نگه دارم؟
و سنگ‌های کوچک، ساکت و صبور به من گفتند تا شاید تو را ببینم، حتی در کسانی که سعی می‌کنند خوشبختی مرا بدزدند.
سال‌های فراموش‌شده از من خواستند تا پیامی از عشق و محبت را که در هر دقیقه و ثانیه نهفته است، برای همنوعانم بفرستم.
و هر فکری به من می‌گفت که تو را در قلبش جستجو کنم

عشق من به من الهام بخشید تا از طریق تو هر آنچه را که وجود دارد دوست داشته باشم.

و عشقم در من زمزمه کرد: «ای خدای من، مرا با تمام قدرتی که دارم دوست بدار.»

روزی روی بستری از علف و گل دراز کشیده بودم و خواب دیدم که همه چیز در هستی زیبا و شاد است.

سرم روی علف‌های بلند، سبز و انبوهی بود که نسیمی با رایحه‌ای شیرین مرا نوازش می‌کرد.

آنگاه به لمس دست و بدنم ترغیب شدم و از عظمت خالق آن شگفت‌زده شدم. آری، شگفت‌زده شدم که من، که به واقعیت بدنم یقین دارم، روزی آن را در خاک رها خواهم کرد، بدنی که در زمان مرگ سرد، رنگ‌پریده و بی‌حرکت خواهد شد، در حالی که اکنون سرشار از زندگی به نظر می‌رسد و صدها حس، میلیون‌ها فکر و میلیاردها خیال و ادراک را در خود جای داده است.

این بدن صحنه‌ای است که فصل‌های زندگی بر آن گشوده می‌شوند، جایی که جوانه‌های لبخند شکوفا می‌شوند، و تنها پس از آن، مرگ ناگزیر فرا می‌رسد. اینجا، در میان گوشت، استخوان و خون، و پشت نقاب زیبای پوست، گرگ‌های بیماری و جانوران هوس کمین کرده‌اند. و اینجا نیز، در زیر جسم، گذرگاهی مخفی به سوی قلمرو نور نهفته است. این بدن هنگامی که صاحبش - روح - آن را برای همیشه ترک کند، پژمرده و محو خواهد شد. و چرا که نه؟ زیرا هنگامی که صاحب روشن ضمیر منزلگاه فیزیکی از زندگی در کلبه‌ی گل‌آلود و فروریخته‌ی ماده، که با طناب‌های عصبی که نیاز به مراقبت مداوم دارند، محدود شده است، خسته می‌شود، در خانه‌ای دیگر در گوشه‌ای از زمین خدا - در قلمرو دیگری از هستی کامل - آرامش می‌یابد، جایی که عطر شادی در همه جا و بی‌وقفه نفوذ می‌کند.

روح جاودان با لبخندی جاودان نقش زندگی و مرگ را بازی می‌کند، سپس به سوی خانه ابدی خود رهسپار می‌شود.

آیا تماشاگران سینما موظفند پس از پایان نمایش برای همیشه در سینما بمانند؟ مطمئناً نه. مردم باید به خانه برگردند. به همین ترتیب، ارواح به اینجا می‌آیند تا از نمایش سینمایی زندگی لذت ببرند، سپس آنجا را ترک می‌کنند و دوباره برمی‌گردند. آنها عاشق تماشای فیلم و نمایش هستند و وقتی از نمایش‌هایی که آرزویش را داشتند خسته شدند و درس‌هایی را که خدا می‌خواهد یاد بگیرند، فرا گرفتند، یک بار برای همیشه به سرای سعادت ابدی بازمی‌گردند.

وقتی ارزش‌ها بر پایه عدالت بنا نشده باشند، شکاف‌هایی باز می‌شوند که از طریق آنها بدبختی و رنج نفوذ می‌کند. اگر ارزش‌ها بر اساس خودخواهی، درگیری مرگبار و رقابت شدید باشند، نتایج آلوده خواهند شد زیرا انگیزه‌ها ناخالص هستند و در چنین حالتی پول برکت نخواهد داشت.

انسان باید وجدان خود را از خودخواهی پاک کند و سعی نکند به قیمت از دست دادن دیگران، خود را ثروتمند کند. رضایت واقعی معنوی است، نه مادی، و سود واقعی در زندگی، داشتن گنجینه‌های خرد، دانش و عشق به خداست.

ما باید ساده زندگی کنیم و همیشه برای کمک به دیگران و بهبود شرایط آنها تا حد امکان تلاش کنیم. اما این هدف والا با خودخواهی و طمع بدون توجه به دیگران سازگار نیست.

کسانی که دنیوی هستند، نامتعادل هستند و بنابراین موفق محسوب نمی‌شوند. زندگی ساده و متعادل، هنری شگفت‌انگیز و نشانه‌ای از موفقیت است. کسانی که تنها هدفشان کسب پول است، مورد لطف خدا قرار نخواهند گرفت.

درست است که خداوند احساس گرسنگی را در ما قرار داده است تا بتوانیم کار کنیم و نیازهای بدن خود را برآورده کنیم، اما تأمین نیازهای بدن تنها هدف زندگی نیست. هدف بسیار والاتر از هرگونه ملاحظه مادی یا دنیوی است، هر چقدر هم که شگفت‌انگیز، باشکوه و خیره‌کننده به نظر برسد.

یکی از مریدان از استاد پاراماهانسا پرسید که چگونه می‌توان حضور الهی را تجربه کرد. او پاسخ داد: «هر شب، قبل از تسلیم شدن به خواب، مراقبه کنید تا زمانی که احساس کنید آگاهی شما دنیای افکار را درنوردیده و وارد بُعد دیگری شده است. با این حال، این همه ماجرا نیست. پس از معطوف کردن ذهن به درون، اشتیاق باید موج بزند و آرزوها باید مانند سیل به سوی خدا سرازیر شوند. وقتی مرید خود را کاملاً به خدا تسلیم می‌کند، ناگهان احساس می‌کند که حضور مبارک او را لمس کرده و او را شناخته است. او نوری عظیم با درخشندگی فوق‌العاده خواهد دید و ممکن است فرشتگان و ارواح خیرخواه را ببیند یا ممکن است عطری بهشتی و مست‌کننده را استشمام کند و آنگاه خواهد دانست که خدا به او پاسخ داده است و بینش او باز خواهد شد و خدا اسرار زندگی را بر او آشکار خواهد کرد یا ممکن است در حین مراقبه در آرامش عظیمی فرو رود. اگر به مراقبه ادامه دهد و خدا عشق عظیم خود را به او عطا کند، شادی الهی غیرقابل توصیفی را احساس خواهد کرد. خوشا به حال کسی که این تجربه سعادتمندانه به او عطا شده است.»

عشق الهی دروازه بهشت را می‌گشاید، که از طریق آن سالک به حضور خدا وارد می‌شود.

اگر کسی از خدای مهربان و حکیم، نان حیات جاودان را بخواهد، سنگ جهل مادی را به او نخواهد داد. اگر عابدی غذای حکمت را بجوید، خداوند مار فریب را به او نخواهد داد. اگر عابدی از خدا جوهر سعادت الهی را که همه تشنگی‌ها را سیراب می‌کند بخواهد، خداوند عقرب اضطراب و پریشانی روانی را به او نخواهد داد. اگر انسان‌های فریب‌خورده می‌دانند که چگونه به فرزندان خود هدایای نیکو بدهند، چقدر بیشتر خداوند - منبع همه خوبی‌ها و شادی‌ها - به کسانی که او را دوست دارند، دانش و روشنایی معنوی خواهد بخشید!

خداوند والاترین حکمت و بزرگترین دانش را به کسانی که آنها را می‌جویند عطا می‌کند، و خود را به جوینده‌ی جدی که هیچ جایگزینی را نمی‌پذیرد، ارزانی می‌دارد. کسی که خدا را با تمام قلب و روحش می‌جوید، خردمندترین خردمندان و عزیزترین مردم نزد خداست. و هنگامی که اشتیاق عابد شدت می‌گیرد، پاسخی نادر و محبوب از جانب خدا دریافت می‌کند و وجد و سرور بی‌نظیر عشق را که توسط کسانی که معشوق را دوست دارند تجربه می‌شود، تجربه می‌کند.

انسان خردمندی که با آگاهی معنوی و اشتیاق فزاینده الهی، نقش خود را در این رویای کیهانی ایفا می‌کند، به خدا نزدیک و عزیز است. او عشق خالص دارد و خدا را بدون هیچ انگیزه خودخواهانه و بدون هیچ پیش‌شرطی، مانند اینکه مثلاً بگوید: «پروردگارا، من تو را پرستش می‌کنم به شرطی که به من سلامتی، پول و زندگی راحتی عطا کنی.» دوست دارد.

بین خردمند و خدا عشقی عمیق و متقابل وجود دارد که بی‌حد و مرز و بی‌پایان است. اگر کسی از خدا چیز خاصی بخواهد، خدا کاملاً آگاه است که آن شخص بیشتر به هدایای او علاقه‌مند است تا به خودش.

اشکالی ندارد که انسان برای برآورده شدن نیازهایش دعا کند، اما وقتی برای شناخت خدا و مشاهده نور چهره باشکوه او دعا می‌کند، نباید هیچ سود شخصی از آن بخواهد و نباید افکارش محدود به خود هدایا باشد، بلکه باید به خودِ بخشنده توجه کند. وقتی جوینده بتواند این کار را با اخلاص انجام دهد، خود به خود تمام هدایای دیگر را از سرچشمه سخاوت و اقیانوس سخاوت دریافت خواهد کرد.

یکی از شاگردان از استاد پاراماهانسا در مورد چگونگی رفتار در موقعیت‌های خاص و برخورد با دیگران راهنمایی خواست و او گفت:

از حقیقت پیروی کن و از آن منحرف نشو، و از گفتن هر چیزی که ممکن است به تو یا دیگران آسیب برساند، حتی اگر حقیقت باشد ،

خودداری کن، مادامی که از روح حقیقت منحرف نشوی. در عین حال، نباید به افراط گرایید و برای جلوگیری از بیان حقایق دردناک به دروغ متوسل شد.

با خودت و دیگران صادق باش، بدون اینکه به چیزهای غیرضروری فکر کنی. حقیقت را بگو و از گفتن چیزهایی که به کسی آسیب می‌رساند یا به او آسیب می‌رساند، خودداری کن. به نام صداقت و شفافیت، تمام اسرار خود را فاش نکن، زیرا اگر نقاط ضعف خود را آشکار کنی، هر زمان که بخواهند سعی می‌کنند به تو آسیب بزنند یا مسخره‌ات کنند. چرا به آنها سلاحی بدهی که بتوانند علیه تو استفاده کنند؟

طوری صحبت و عمل کنید که برای خودتان و دیگران شادی و آرامش به ارمغان بیاورد

لازم است بصیرت معنوی را پرورش دهیم تا تفاوت بین حقیقتی که خیر به همراه دارد و بازگو کردن حقایق بدون در نظر گرفتن عواقبی که ممکن است از آنها حاصل شود را بدانیم، زیرا چیزها بر اساس پایانشان قضاوت می‌شوند. گفتن هر آنچه که می‌دانید توصیه نمی‌شود، و همچنین طفره رفتن و پنهان‌کاری در مورد مسائلی که دیگران باید به خاطر خیر خودشان بدانند نیز توصیه نمی‌شود.

وقتی قوه تشخیص کامل ندارید، بهتر است در گفتار خود محتاط باشید تا زمانی که درک مستقیمی از حقیقت با نتایج منصفانه برای همه داشته باشید.

به خدا فکر کن و از او کمک و راهنمایی بخواه، آنگاه بینش تو باز خواهد شد تا چیزها را به روشنی ببینی و آنگاه بتوانی بهتر تشخیص دهی.

شارژ کردن سلول‌های بدن با نیروی جوانی

انرژی کیهانی به طور مداوم و بدون وقفه در بدن جریان دارد، اما اکثر مردم از این نشاط فراوان بی‌اطلاع هستند. کسانی که آن را احساس می‌کنند، موجی از انرژی را در سلول‌های خود تجربه می‌کنند و جریانی طراوت‌بخش به آنها قدرت تازه‌ای می‌بخشد.

تمام طبیعت در برابر پروردگار کیهان سر تعظیم فرود می‌آورد و قدرت او در بشریت جاری است. مشکل در عدم ایجاد ارتباط قوی بین بشریت و منبع تمام قدرت‌ها نهفته است. ما مستقیماً با قدرت الهی زندگی می‌کنیم و تمام قدرت‌های دیگر بدون قدرت پایدار خداوند بی‌فایده هستند.

غذا، اکسیژن و نور خورشید - این عناصر می‌توانند تا حدودی سلامت ما را تأمین کنند، اما باید بدانیم که چگونه سلامت کامل را از منبع بی‌نهایت به دست آوریم. منابع مادی مانند باتری‌های کوچکی هستند که در نهایت شارژشان تمام می‌شود، در حالی که منبع بی‌نهایت یک مولد قدرتمند است

که قدرتش هرگز کاهش نمی‌یابد و به طور مداوم به روح نشاط، شادی و قدرت می‌بخشد. بنابراین، بسیار مهم است که تا حد امکان به منبع بی‌نهایت تکیه کنیم.

کسی که آرزو دارد باید راه صحیح بهره‌مندی از آن منبع حیاتی را مستقیماً از منبع آن بیاموزد و باید درک کند که اندیشه، واقعیت است، زیرا همه پدیده‌های طبیعی تجسمی از اندیشه الهی هستند، زیرا خداوند قبل از آفرینش این زمین، در مورد آن اندیشیده است.

بسیاری معتقدند که فکر محصول بدن است، اما شکل‌گیری بسیار دقیق بدن و هماهنگی شگفت‌انگیز بین اجزا و اندام‌های آن، به وضوح نشان می‌دهد که بدن مخلوق یک ذهن کیهانی فوق‌العاده والا است.

ذهن عنصر اصلی کنترل بدن است و برای فرد بسیار مهم است که از القائات ذهنی ناشی از کمبودهای انسانی مانند بیماری، ضعف، پیری و ناامیدی اجتناب کند و به خود اطمینان دهد که فعالیتی خستگی‌ناپذیر در او جریان دارد و این فعالیت با هوش همراه است و قادر است سلول‌های بدن را با سلامتی و نشاط جوانی شارژ کند.

فکر، مغز، احساسات و حواس هر سلول زنده است؛ این قدرت را دارد که بدن را فعال و هوشیار یا بی‌حال و تنبل نگه دارد. فکر، ارباب است و سلول‌های بدن، مطیع آن هستند و از اوامر و نواهی ارباب اعظم خود پیروی می‌کنند: فکر.

ما به کیفیت غذایی که روزانه می‌خوریم توجه زیادی می‌کنیم، و به همین ترتیب باید به کیفیت غذای فکری و روانی که هر روز برای ذهن خود فراهم می‌کنیم نیز توجه کنیم.

دانشمند متافیزیک می‌گوید که بدن یک موج الکترومغناطیسی نیست، بلکه موجی از آگاهی است که در دریای آگاهی الهی شناور است.

هر روز باید از طریق مراقبه، تفکر صحیح و کار مثبت و پربار که برای بدن، ذهن و روح مفید است، قدرت جسمی خود را تقویت کنیم، قدرت ذهنی خود را افزایش دهیم و خود واقعی‌مان را بشناسیم.

خداوند در طول این سال‌های طولانی زندگی‌ام، شادی را به من ارزانی داشته است. چه مردم لبخند رضایت را بر چهره‌ام ببینند و چه نبینند، شادی الهی همیشه با من است و هرگز مرا ترک نمی‌کند. رودخانه بزرگ سعادت پیوسته در زیر شن‌های آگاهی‌ام جاری است و همچون چشمه‌های پربرکتی فوران می‌کند که باغ‌های زندگی‌ام را آبیاری می‌کنند.

نه آشوب‌های ناگهانی زندگی می‌تواند آرامش مرا بر هم زند و نه شبح مرگ می‌تواند شادی معنوی را که احساس می‌کنم از من بگیرد.

دائمی و تغییرناپذیر کردن آن حالت دشوار بود، اما ثمرات روحی که اکنون از آن لذت می‌برم و با دیگران به اشتراک می‌گذارم، ارزش تمام تلاشی را که صرف آن کردم، داشت.

من با هدایت روح الهی فکر و عمل می‌کنم. پول هرگز هدف من در زندگی نبوده است، بلکه خدمت به برادران و خواهرانم در بشریت بوده است. بنابراین، خداوند درهای خیر بسیاری را برای من گشوده است تا بتوانم خودم را حفظ کنم و مأموریتم را انجام دهم. و هر زمان که به کمک نیاز داشته باشم، خداوند فوراً آن را فراهم می‌کند.

تنها آرزوی من خدمت به شماست و به همین دلیل است که اینجا هستم

قدرت خدا در زندگی شما نیز در حال کار است. وقتی ایمانتان تقویت شود و متوجه شوید که ثروت واقعی نه از موفقیت مادی، بلکه از جانب قادر متعال حاصل می‌شود، خودتان این حقیقت را تجربه خواهید کرد.

اگرچه زندگی غیرقابل پیش‌بینی، دمدمی مزاج و مرموز به نظر می‌رسد، مملو از شک و تردیدها و انواع مشکلات و آشفتگی‌ها، ما تحت حمایت مداوم خداوند هستیم. ما نباید در مسائل اغراق کنیم یا در مواجهه با وقایع خونسردی خود را از دست بدهیم، زیرا اگر اجازه دهیم وحشت بر ما غلبه کند، به شر قدرت می‌دهیم و ریشه‌های آن را عمیق‌تر می‌کنیم، که در خاک ترس و اضطراب رشد و نمو می‌کنند.

نباید انتظار داشته باشیم که در سختی‌های زندگی، شادی و آرامش پایدار پیدا کنیم؛ بلکه باید آنها را در درون خود جستجو و کشف کنیم. سپس، هر تجربه‌ای را که از سر بگذرانیم، با آنها همانطور برخورد خواهیم کرد که تجربیات شخص دیگری را در یک فیلم تماشا می‌کنیم، چه خوشایند باشد چه دردناک.

اگر به ذهن خود اجازه دهد، می‌تواند تمام تجربیات خود را به آزمایش‌های دردناک و ناخوشایند تبدیل کند. ممکن است از سلامتی خوبی برخوردار باشند، اما ارزش آن را درک نکنند. اما اگر بیمار شوند، فروتن می‌شوند و قدر نعمت تندرستی را می‌دانند. ما باید لطف خدا را بشناسیم و از او به خاطر نعمت‌هایی که به ما ارزانی داشته است، سپاسگزار باشیم، بدون اینکه منتظر شرایط نامساعد باشیم تا ما را سپاسگزار و سپاسگزار لطف او کند.

زندگی باید ترکیبی از تفکر و عمل باشد. وقتی فردی تعادل روانی خود را از دست می‌دهد، در برابر هجوم نگرانی‌ها، ابرهای غم و اندوه و دردهای شدید آسیب‌پذیر می‌شود و اگر سعی کند قوانین سلامت، رفاه و خرد را نقض کند، ناگزیر از بیماری، فقر و جهل رنج خواهد برد.

ما باید نیت‌هایمان را خالص، انگیزه‌هایمان را پاک نگه داریم و به گونه‌ای عمل کنیم که آرامش خاطر داشته باشیم و اجازه ندهیم شرایط زندگی آرامش ما را به هم بزند و شادی ما را از بین ببرد.

همچنین عقل خود را تقویت کنیم و بار ضعف فکری و اخلاقیِ به ارث رسیده از سال‌ها و نسل‌ها را کنار بگذاریم. این ناخالصی‌ها باید در آتش عزم و اراده‌ی دوباره و عمل سازنده سوزانده شوند. با این رویکرد سازنده، فرد واقعاً متعهد می‌تواند به افق‌های رهایی و آزادی دست یابد.

قوانین ابدی شادی

گفته می‌شود که در دوران طلایی یکی از حاکمان صالح هند، هیچ حادثه، مرگ زودرس یا بلایای طبیعیِ رخ نداد که صلح و هماهنگیِ کامل پادشاهی او را مختل کند.

وقتیِ اعضای خانواده با صداقت بیشتری زندگی کنند، هر خانه‌ای هماهنگی، سلامت و محبت بیشتری را تجربه خواهد کرد. اما وقتی اعضای خانواده با خودخواهی زشت با یکدیگر رفتار کنند، خانه خود به خود پر از اختلاف و نفرت خواهد شد. این امر در مورد ملت‌ها نیز صدق می‌کند. وقتی مردم با صداقت و درستکاریِ زندگی کنند، شاهد پادشاهی خدا بر روی زمین خواهند بود.

وقت تنگ است امروز اینجاییم، فردا خواهیم رفت جستجوی خدا بالاترین امتیاز بشریت است باید از آزادی که خدا در این زندگی به ما داده است نهایت استفاده را ببریم و از آن عاقلانه استفاده کنیم تا بتوانیم شخصاً حقایق معنوی ابدی را تجربه کنیم.

گناه هر چیزی است که باعث درد و رنج برای فرد می‌شود. فضیلت چیزی است که او را برای همیشه خوشحال می‌کند. اگر فردی در افکار خود هماهنگی معنوی و در درون خود آرامش نداشته باشد، خانه جدید، ماشین جدید یا هر چیز جدید دیگری نمی‌تواند شادی و آرامش را برای روح او به ارمغان بیاورد؛ بلکه عذاب درونی او حتی با به دست آوردن آن چیزهای جدید و موارد دیگر نیز باقی خواهد ماند.

خوشبختی واقعیِ در توانایی مبارزه با شرایط و مقاومت در برابر همه آزمایش‌های خارجی نهفته است. این خوشبختی زمانی حاصل می‌شود که بتوانید درد طاقت‌فرسا و سختی‌هایِ سخت ناشی از تعصب و تلاش‌های بدخواهانه دیگران برای آسیب رساندن و به دام انداختن خود را تحمل کنید و با عشق و بخشش به تخلفات آنها پاسخ دهید. وقتی بتوانید علیرغم نیش‌های دردناک شرایط خارجی، آرامش خاطر خود را حفظ کنید، آنگاه طعم خوشبختی را خواهید چشید.

کتاب مقدس بیان می‌کند که کسانی که فرامین الهی را نادیده می‌گیرند و از هوس‌ها و هوی و هوس‌های احمقانه خود پیروی می‌کنند، به سعادت نخواهند رسید و به هدف نهایی خود نخواهند رسید. آنها از جویندگان حقیقت می‌خواهند که کتاب مقدس را نور هدایت خود قرار دهند و در تعیین آنچه باید انجام دهند و از چه چیزی باید اجتناب کنند، قضاوت کنند و امور را تشخیص دهند و طبق حکمت عمل کنند.

کسانی که اعتماد به نفس دارند، کسانی هستند که با صداقت عمل می‌کنند. خوشبختی فقط از افکار پاک و اعمال درست ناشی می‌شود. اگر اکنون خوشحال هستید، در آینده، چه در اینجا و چه در دنیای دیگر، خوشحال خواهید بود.

ما باید با چیدن میوه‌های خرد، تا زمانی که خورشید فرصت‌های موجود می‌درخشد، محصول خوش‌شانسی را جمع‌آوری کنیم. به عبارت دیگر، باید قبل از اینکه خیلی دیر شود، فرصت‌ها را غنیمت بشماریم.

(فرصت را غنیمت بشمار، زیرا اگر فرصت را غنیمت نشماری، پشیمانی به بار می‌آورد.)

خداوند قوانین معنوی به نام احکام به ما داده است، اما این احکام هر روز و همه جا نادیده گرفته و نقض می‌شوند. مگر اینکه مردم معنای معنوی آنها را درک کنند، همیشه از آنها شکایت می‌کنند و از آنها روی برمی‌گردانند. این احکام، قوانین رفتاری جاودانه‌ای هستند که توسط همه ادیان ابراهیمی تأیید شده‌اند. با این حال، متون اغلب در توضیح جنبه‌های روانشناختی این احکام و مزایای مرتبط با پیروی از آنها کوتاهی می‌کنند. مردم این احکام را در عبادتگاه‌ها می‌پذیرند اما در خارج از آنها از آنها پیروی نمی‌کنند و این را با این ادعا توجیه می‌کنند که این قوانین غیرعملی، غیرمنطقی و نامتناسب با زمان هستند. با این حال، نقض این احکام ریشه اصلی همه بدبختی‌ها در جهان است.

اما فایده‌ی آن احکام چیست و مزایای آنها در کجاست؟

کتاب‌های مقدس به انسان توصیه می‌کنند که در خدا تأمل کند، ذهن خود را در او غرق کند، همه امور را به او واگذار کند و او را با عبادت خالصانه، بدون ریا و بدون تظاهر بپرستد.

شناخت خدا باید هدف نهایی زندگی باشد. وظایف دنیوی بدون قدرتی که خدا به بشر عطا کرده است، قابل انجام نیستند. انجام وظایف عادی در حالی که خدا را فراموش کرده‌ایم، اشتباه و گناه است.

گناه به معنای جهل است: عمل کردن به شیوه‌ای که خلاف خیر و صلاح انسان است.

چرا مردم احساس غم و پشیمانی می‌کنند؟ زیرا آنها به درستی عمل نکرده‌اند، زیرا خدا در قلب آنها جایگاه اول را نداشته است.

هیچ چیز در زندگی یک فرد نباید مهم‌تر از خدا در نظر گرفته شود. اگر فردی واقعاً به خدا اهمیت دهد و وظیفه معنوی خود را نسبت به او انجام دهد، شرایط او از هر نظر بهبود می‌یابد و با وجود همه شرایط پیرامون، احساس امنیت و آرامش خواهد کرد.

به محض اینکه شخصی شروع به پرستش دارایی، پول، شهرت یا هر چیز دیگری غیر از خدا می‌کند، ناراحتی نصیبش می‌شود. کسانی که تمام توجه خود را بر این چیزها متمرکز می‌کنند، در واقع آنها را می‌پرستند و بنابراین به خدا نزدیک‌تر نمی‌شوند، بلکه از او دور می‌شوند. اما کسانی که در مورد خدا تأمل می‌کنند، در مورد او مراقبه می‌کنند و در قلب خود با او ارتباط برقرار می‌کنند، به او نزدیک می‌شوند و در ارتباط خاموش خود با او، شادی درونی را تجربه می‌کنند.

تنها خداوند قادر به تحقق رویاها و امیدهای انسان برای خوشبختی پایدار است، بنابراین نباید اجازه داد هیچ چیز جای خدا را در قلب بگیرد.

نمادهای مقدسی وجود دارند که می‌توانند به سالک کمک کنند تا خدا را به یاد آورد و به او نزدیک‌تر شود، با این حال، اگر شخصی شروع به پرستش این نمادها کند، ضرر آنها بیش از سودشان خواهد بود. پرستش باید فقط متوجه خدا باشد، زیرا هیچ چیز دیگری شایسته پرستش نیست.

ماهیت عبادت آیینی هرچه که باشد، تا زمانی که عبادت‌کننده آن را با آگاهی معنوی و اشتیاق به سوی او انجام دهد، مورد قبول خداوند است. با این حال، بسیاری از مردم جوهره عبادت را درک نمی‌کنند و افکار و قلب‌هایشان از خدا به سوی مناسک منحرف می‌شود و در نتیجه از عبادت خود بهره زیادی نمی‌برند.

عبادت‌کنندگان حقیقی اجازه نمی‌دهند که آگاهی‌شان به هیچ تصویر یا شکلی محدود شود، بلکه با عمیق‌ترین عشق و توجه کامل بر روح الهی که در پس همه تصاویر و اشکال قرار دارد، تمرکز می‌کنند.

خدا مطلق و نامتناهی است و هیچ تصویر یا مجسمه‌ای نمی‌تواند او را در خود جای دهد

می‌توان گفت که خداوند در هر کسی که او را صادقانه دوست دارد و با او هماهنگ است، خود را آشکار می‌کند، زیرا او در همه جا حضور دارد و بنابراین در همه حضور دارد. با این حال، همه افراد توانایی تجلی حضور الهی را ندارند. خورشید به طور مساوی بر زغال سنگ و الماس می‌تابد، اما الماس نور خورشید را دریافت و منعکس می‌کند، در حالی که زغال سنگ نمی‌تواند. به طور مشابه، همه مردم در نور خدا غرق هستند، اما تنها تعداد

کمی قادر به دریافت آن نور و انعکاس آن در افکار و اعمال خود هستند. برای انجام این کار، آنها باید خود را از طریق مراقبه و با پیروی از آموزه‌ها و احکام الهی پاک کنند.

وقتی نام خدا را بر زبان می‌آوریم، باید عمیقاً و صادقانه از آنچه می‌گوییم آگاه باشیم. اگر می‌توانستید افکار مردم را هنگام دعا ببینید، متوجه می‌شدید که اکثر آنها به همه چیز جز خدا فکر می‌کنند، حتی اگر نام او را بر زبان بیاورند! چنین دعایی بی‌ثمر و بی‌ارزش است.

وقتی دعا می‌کنیم، باید تمام ذهنمان را روی خدا متمرکز کنیم، نه اینکه فقط نام مبارک او را تکرار کنیم و اجازه دهیم افکارمان پراکنده شوند. یکی از عمه‌هایم عادت داشت دعاهایش را با تسبیح بخواند، که به ندرت از دستش خارج می‌شد. اما یک روز به من اعتراف کرد که با وجود چهل سال تمرین این عادت دعا، خدا به دعاهایش پاسخ نداده است. جای تعجب نیست! «دعاهای» او چیزی بیش از یک عادت عصبی نبود.

وقتی دعا می‌کنیم، نباید به جز خدا به چیزی فکر کنیم. باید تلاش کنیم که در عبادت خود خالص و در دعاهایمان متعبد باشیم. استفاده از تسبیح و ذکر مداوم نام خدا زمانی کاملاً قابل قبول است که این عمل از قلب سرچشمه گرفته و با خلوص نیت و ذهن متمرکز پشتیبانی شود. با این حال، این عمل می‌تواند به مرور زمان خودکار شود.

ما باید نام خدا را در قلب‌هایمان، بر تسبیح اشتیاق و عشق الهی زمزمه کنیم؛ این عبادت واقعی است که قلب خدا را لمس می‌کند. بر زبان آوردن نام خدا با سردی و ذهنی سرگردان، کفر و بی‌احترامی است. هنگام دعا، قلب و ذهن باید سرشار از عشق خدا باشد. تمرین تمرکز ذهنی از طریق تمرینات عالی یوگا به ما کمک می‌کند تا به خدا، منبع والای جلال و شکوه، نزدیک‌تر شویم و همچنین به ما کمک می‌کند تا با او تأمل و ارتباط برقرار کنیم.

ضروری است که (در صورت امکان) یک روز در هفته را به خلوتگاه معنوی اختصاص دهید تا در مورد خدا تأمل کنید و آرامش، صلح و آرامش درونی را تجربه کنید. زمانی که به این روش صرف می‌شود، مرهمی آرامش‌بخش برای مشکلات و اضطراب‌هایی خواهد بود که در طول بقیه هفته با آنها مواجه می‌شوید.

هر کسی نیاز دارد که هر هفته یک روز را در خلوت یا «اعتقاد معنوی» بگذراند تا زخم‌ها و دردهای عاطفی‌اش را التیام بخشد. وقتی آن روز، روزی سرشار از آرامش، شادی و رضایت شود، هفته به هفته مشتاقانه منتظرش خواهید بود.

تنهایی بهای بزرگی است. از نتایج شگفت‌انگیزی که از طریق این خلوتگاه معنوی و ارتباط با روح و خدا برای ذهن، بدن و روحتان حاصل می‌شود، شگفت‌زده خواهید شد. اگر آرزوی خوشبختی واقعی را دارید، باید صبح زود پس از بیدار شدن و همچنین قبل از خواب شبانه، خود را در اقیانوس آرامش الهی غوطه‌ور کنید.

فرزانگان هند نه تنها یک روز انزوا را توصیه می‌کنند، بلکه بر لزوم مراقبه آرام در چهار زمان خاص در هر روز تأکید دارند. در سپیده دم، قبل از بیدار شدن و دیدن کسی، باید از آرامش و حس آرامش لذت برد. در ظهر، باید قبل از ناهار ذهن را آرام کرد و دوباره قبل از شام از یک دوره آرامش لذت برد. در نهایت، قبل از رفتن به رختخواب در شب، باید یک بار دیگر وارد حالت آرامش شد.

کسانی که در خلوت و در طول این چهار دوره روزانه، با پشتکار سکوت را رعایت می‌کنند، قطعاً با خدا احساس هماهنگی خواهند کرد. کسانی که نمی‌توانند همه این دوره‌ها را رعایت کنند، باید حداقل ساعات صبح و عصر را به آن اختصاص دهند. با انجام این کار، زندگی آنها به سمت بهتر شدن تغییر خواهد کرد و شادی را تجربه خواهند کرد. تجربه بهترین گواه است.

اگر بدون واریز وجه کافی برای پوشش حساب بانکی خود، به نوشتن و امضای چک ادامه دهید، پولتان تمام خواهد شد. همین امر در مورد زندگی شما نیز صدق می‌کند. بدون واریز منظم آرامش به حساب زندگی‌تان، انرژی‌تان تحلیل می‌رود، آرامشتان از بین می‌رود و شادی‌تان تبخیر می‌شود. خلاصه اینکه، در نهایت دچار ورشکستگی عاطفی، ذهنی، جسمی و معنوی خواهید شد. اما مراقبه عمیق روزانه در مورد خدا، کمبودهای روح شما را جبران می‌کند.

سالک پارسا روزانه مراقبه می‌کند، با تمام عشق و اشتیاقی که در قلبش دارد با خدا ارتباط برقرار می‌کند و از او التماس می‌کند که خود را به او نشان دهد. اگر عاشق خدا هستید و مشتاق تجربه حضور او هستید، باید ذهن و بدن خود را در آرامش او غوطه‌ور کنید، و زندگی به شما لبخند خواهد زد و امور شما از بسیاری جهات بهبود خواهد یافت. یک فرد آرام به ندرت اشتباه می‌کند و در جایی که هزاران نفر شکست می‌خورند، موفق می‌شود.

کسانی که به خدا فکر نمی‌کنند یا به او اهمیت نمی‌دهند، افسرده و بدبخت می‌شوند. آنها تحریک‌پذیر می‌شوند و به ماشین‌های متحرک تبدیل می‌شوند.

خورشید خرد و آرامش در آسمان آرامش طلوع خواهد کرد و وجود شما را با پرتوهای شفابخش خود فرا خواهد گرفت، مادامی که تلاش معنوی کنید و در قلب خود جایگاه اول را به خدا بدهید.

روز تفکر همچنین باید روز استراحت ذهنی و جسمی و پرورش آرامش درونی باشد. هر فعالیتی که منجر به خرد و آرامش شود، در آن روز فعالیتی مبارک است.

در مورد احترام به والدین، کتاب‌های مقدس به نیکی به آنها توصیه کرده‌اند: «به پدر و مادرت احترام بگذار» و «به والدینت نیکی کن».

پدران و مادران انسانی باید به عنوان نمایندگان خداوند که به آنها موهبت آفرینش نوع بشر را عطا کرده است، مورد احترام قرار گیرند. مادر مظهر عشق خالص خداوند است، زیرا یک مادر مهربان جایی را می‌بخشد که هیچ کس دیگری نمی‌بخشد. پدر مظهر خرد و حمایت خداوند از فرزندانش است.

انسان نباید پدر و مادر خود را جدا از خدا دوست داشته باشد، بلکه به عنوان ابزار آن عشق ، محافظ و خردمند، روح والای الهی به پدر و مادر تبدیل می‌شود تا به فرزند کمک کند، بنابراین باید در والدین مورد احترام قرار گیرد.

کتاب مقدس همچنین به ما توصیه می‌کند که از کشتن به خاطر کشتن خودداری کنیم، زیرا در این صورت فرد قاتل می‌شود. انسان نباید در لحظه‌ای از احساسات شدید، جان دیگری را بگیرد. با این حال، اگر عزیزانش در معرض تهدید قرار گیرند، باید برای محافظت از کسانی که خداوند به او سپرده است، بجنگد، زیرا دفاع از خانواده و کشور یک وظیفه مقدس است.

در مورد ممنوعیت زنا، هدف ایده‌آل از پیوند جنسی باید تولید مثل فرزندانی باشد که به تصویر خدا آفریده شده‌اند و ابزار عشق خالص همسرانی که خدا را در یکدیگر می‌بینند. کسانی که صرفاً در سطح فیزیکی زندگی می‌کنند، بدون هیچ توجهی به عشق واقعی یا هدف والاتری که میل جنسی برای آن آفریده شده است، طبق این فرمان مرتکب زنا می‌شوند. در این مورد، آنها هیچ تفاوتی با حیواناتی ندارند که غرایز جنسی خود را ارضا می‌کنند و سپس به راه خود می‌روند.

خداوند این انگیزه خلاقانه را در مردان و زنان برای تولید مثل و ابراز عشق واقعی متقابل در زندگی زناشویی ایجاد کرده است و نباید از آن سوءاستفاده شود، بلکه باید به یک فعالیت و دانش مقدس تبدیل شود.

اگر بتوانید نیروی جنسی را در وجود خود کنترل و توزیع کنید، قادر خواهید بود توانایی‌های ذهنی بزرگی را برای نوشتن، نقاشی یا آشکار کردن استعدادهای نهفته به روش‌های بی‌شمار دیگری پرورش دهید.

و هنگامی که سرانجام قادر به کنترل و تحول معنوی فعالیت خلاق شوید، آرامش عظیم، عشق عظیم و شادی معنوی فزاینده‌ای را تجربه خواهید کرد.

قدیسان و رهبران معنوی که فعالیت جنسی خود را از نظر معنوی متحول کرده‌اند، غول‌هایی هستند که قادر به انجام شاهکارهای شگفت‌انگیز و حیرت‌انگیز در جهان و در جستجوی باطنی حقیقت می‌باشند.

بنابراین، بالاترین کاربرد غریزه جنسی، ارتقای قدرت آن است، یعنی هدایت انرژی آن به سمت هدفی والاتر برای تجلی خرد، ایده‌های والا و آرمان‌های معنوی. نباید از افکار جنسی لذت برد یا به آنچه ممنوع است تمایل داشت. وقتی این نوع خویشتن‌داری حاصل شود، فرد دیدگاه درستی نسبت به رابطه جنسی و هدف والاتر آن خواهد داشت.

اسارت در امور جنسی به معنای از دست دادن سلامت، خویشتن‌داری و آرامش فکری و خلاصه تمام عناصر سعادت مورد نیاز انسان است.

کتاب‌های مقدس همچنین ما را به دزدی نکردن ترغیب می‌کنند. اگر گروهی متشکل از هزار نفر از یکدیگر دزدی کنند، هر کدام ۹۹۹ دشمن خواهند داشت. بنابراین، نباید به حقوق دیگران تجاوز کرد و سرزمین، صلح، عشق، عزت یا هیچ یک از دارایی‌های مادی یا معنوی آنها را تصاحب کرد. اگر تمایلی به گرفتن چیزی که مال شما نیست، ندارید، آنچه نیاز دارید یا آرزویش را دارید به سراغ شما خواهد آمد. دزدی ابتدا در ذهن سرچشمه می‌گیرد، زمانی که فرد شروع به حسادت به دیگران می‌کند. بذر آرزوهای بدخواهانه باید از ذهن ریشه کن شود. نوع‌دوستی معنوی راه است. سپس، فرد به طور طبیعی فراوانی را جذب می‌کند و نعمت‌ها از منابعی که می‌شناسد و منابعی که نمی‌شناسد به سمت او جاری می‌شود. این یک قانون الهی مصون از خطا است. در مورد دزدان و افراد خودخواه، آنها زندگی خود را صرف تعقیب دارایی‌های مادی می‌کنند و چشمانشان همیشه به آنچه دیگران دارند است، حتی اگر خزانه‌های خودشان سرشار از طلا باشد.

تا خودخواهی مادی کنار گذاشته نشود، جهان نمی‌تواند شادی را تجربه کند

شادی تنها از طریق همکاری معنوی حاصل می‌شود. این شادی زمانی حاصل می‌شود که فرد نیازهای دیگران را مانند نیازهای خود احساس کند و همانطور که برای خود تلاش می‌کند، برای دیگران نیز تلاش کند.

یکی دیگر از دستورات مهم، پرهیز از شهادت دروغ است. آسیب رساندن به دیگران با تحریف حقیقت، راه دیگری برای تضعیف هماهنگی اجتماعی است. اگر کسی می‌خواهد با او خوب رفتار شود، باید با دیگران نیز به همین ترتیب رفتار کند.

حقیقت همیشه باید گفته شود، اما باید بین بیان حقیقت و صرفاً بیان حقایق تمایز قائل شد. نسبت دادن کسی به عنوان لنگ یا کور، مضر و بی‌فایده است؛ باید به احساسات دیگران توجه داشت و از شرمسار کردن آنها خودداری کرد. به همین ترتیب، آشکار کردن حقیقتی که می‌تواند کسی را بدون هدف والا خیانت کند نیز اشتباه است. از سوی دیگر، نباید برای اجتناب از گفتن حقیقت دروغ گفت؛ بلکه می‌توان در موقعیت‌های خاص سکوت کرد تا از شرمسار کردن یا آسیب رساندن به دیگران جلوگیری کرد.

باید از حسادت، بیماری مخربی که آرامش روح را می‌خورَد، برحذر بود. هر چه انسان بیشتر به آنچه متعلق به دیگران است طمع بورزد، ناراحتی و رنج او بیشتر می‌شود. فرد حسود زندگی پرآشوبی را سپری می‌کند و هرگز طعم آرامش را نمی‌چشد. برای آنها بسیار بهتر است که به خود احترام بگذارند، به خود تکیه کنند و به دنبال غنای معنوی درونی باشند.

کرامت و ارزش ذاتی یک فرد بسیار والاتر از هر چیزی است که ممکن است آرزو یا آرزوی داشتن آن را داشته باشد. خدا در هر انسانی به گونه‌ای آشکار است که در هیچ انسان دیگری آشکار نیست. چهره آنها با چهره هیچ انسان دیگری متفاوت است و روح آنها با روح هیچ انسان دیگری متفاوت است، زیرا در درون آنها بزرگترین گنج تمام آفرینش نهفته است - و آن بزرگترین گنج خداست.

ما اسیر گذشته نیستیم

وقتی کسی ایمان درست داشته باشد و بر اساس آن عمل کند، از کسانی که ایمان ندارند و وظایف خود را در نبرد زندگی انجام نمی‌دهند، شادتر است.

ایمان سالم و عمل صالح (که با انگیزه‌های والا و نیات نیک پشتیبانی می‌شوند) همیشه در هر کجا که شادی وجود داشته باشد، حضور دارند و هر جا که شادی غایب باشد، از بین می‌روند. از این رو، می‌توانیم نتیجه بگیریم که آنها دو شرط اساسی برای شادی هستند که بدون آنها نمی‌توان به آن دست یافت. کسانی که خواهان شادی هستند، فقط باید این دو عنصر اساسی را داشته باشند که سنگ بنا و ستون آن هستند.

انسان‌ها نمی‌توانند اجزای بی‌نهایت جهان را - به دلخواه - کنترل کنند، و همچنین نمی‌توانند آنها را تغییر دهند یا پاک کنند. این اجزا به طرز پیچیده‌ای با تار و پود زندگی انسان در هم تنیده شده‌اند و انسان‌ها

نمی‌توانند جدا از آنها عمل کنند. با این حال، آنها می‌توانند ذهن خود را برای سازگاری با این اجزا کنترل کنند.

بهش آسیبی نرسونه

اجداد ما از ما شادتر بودند، نه به این دلیل که از چیزهای دنیوی و لذت‌های بیشتری نسبت به ما برخوردار بودند، یا به این دلیل که کمتر در معرض مشکلات زندگی بودند، بلکه به این دلیل که از تعادل روانی برخوردار بودند که به آنها آسایش، آرامش، رضایت و به طور خلاصه شادی می‌داد.

آنها برای شادی خود به شرایط بیرونی وابسته نبودند و تسلیم شرایط بیرونی که شادی را از آنها می‌گرفت، نیز نشدند. احساس راحتی، آرامش، شادی و رضایت آنها طبیعی، عادی، سالم و پایدار بود. ما نیز اگر می‌خواهیم شادی داشته باشیم، باید این احساسات را در خود پرورش دهیم. و چه کسی در میان ما این کار را نمی‌کند؟

سرنوشت نتیجه‌ی اعمال اراده‌ی آزاد یا آزادی انتخاب در گذشته است. ما از طریق اعمال اراده‌ی آزاد گذشته، سرنوشت و تقدیر را برای خود به ارمغان آورده‌ایم و همچنان به ارمغان می‌آوریم. با این حال، ما نه به گذشته وابسته‌ایم و نه برای همیشه در قید و بند عواقب اعمال خود هستیم. اگر بخواهیم و برای اصلاح مسیر خود و بهبود کیفیت برداشت خود تلاش کنیم، می‌توانیم آنچه را که کاشته‌ایم باطل کنیم و آنچه را که نوشته‌ایم پاک کنیم. اگر بذر اعمالی را که عواقب دردناکی دارند ریشه‌کن کنیم و به جای آنها بذرهایی را بکاریم که با طبیعت روح سازگارتر باشند، مطمئناً میوه‌های خوشبختی را از آن بذرهای خوب کاشته شده در خاک روح درو خواهیم کرد. اگر می‌خواهیم به خوشبختی بیشتری دست یابیم یا رنج و درد را کاهش دهیم، باید اکنون، همین حالا و نه فردا، اراده‌ی آزاد را به کار گیریم.

بنابراین، شرایط سعادت در درون انسان نهفته است و تنها کاری که او باید انجام دهد این است که با آن معادله‌ای که خطا نمی‌کند، به طور جدی برخورد کند و اگر بهترین ارزیابی و برخورد را با آن داشته باشد، نتایج به نفع او خواهد بود. اما کسی که اراده قوی دارد، با خدا هماهنگ است.

انرژی ذهنی متمرکز

وقتی نور خورشید را با متمرکز کردن یک عدسی بزرگنمایی روی یک نقطه کوچک متمرکز می‌کنید، گرما تولید می‌کند و آن گرما می‌تواند چوب، پارچه، کاغذ و غیره را مشتعل کند، به همین ترتیب، وقتی ذهن خود را با دقت متمرکز می‌کنید، انرژی متمرکز آن برای سوزاندن شرارت‌ها و ریشه‌های شک و تردید، علت همه شکست‌ها، و تاباندن نور خرد با درخشش و درخشندگی، متمرکز می‌شود.

وقتی اندیشه با خدا، منبع همه خوبی‌ها و منشأ همه قدرت‌های مبارک، هماهنگ باشد، از حضور الهی آگاه می‌شود و همه عناصر موفقیت را در اختیار می‌گیرد. این عناصر ارتباط نزدیکی با قدرت عظیم خدا دارند و قادرند دلایل جدیدی برای موفقیت در هر زمینه‌ای ایجاد کنند.

خداوند تلاش‌ها و کوشش‌های خیرخواهانه را با موفقیت تاجگذاری کند.

مشکلات و سختی‌ها از عدم آگاهی فرد از اعمال گذشته‌اش که در زمان و مکان خاصی مرتکب شده است، ناشی می‌شوند. رنج فعلی آنها ناشی از افکار و اعمالی است که از خود بروز داده‌اند، که در خاک آگاهی آنها ریشه دوانده، به صورت گیاهی جوانه زده و میوه‌ای به بار آورده که منعکس کننده همان افکار و اعمال است.

وقتی به خورشید که میلیون‌ها مایل در فضا فاصله دارد نگاه می‌کنید، آن ستاره عظیم بسیار کوچکتر از زمین ما به نظر می‌رسد. با این حال، قطر زمین تقریباً ۷۹۰۰ مایل است، در حالی که قطر خورشید صد برابر بزرگتر است. اگر می‌توانستید سیاره زمین را مستقیماً در مقابل خورشید قرار دهید، در مقایسه با آن مانند یک نقطه کوچک به نظر می‌رسید. تصور کنید که وسعت عظیم خورشید تا زمانی که جرم عظیم آن تمام آسمان آبی را در بر بگیرد، گسترش می‌یابد. آسمانی که ما می‌بینیم تنها یک قطعه کوچک، یک نقطه کوچک، از فضای بی‌نهایت است که جهان را در بر می‌گیرد. حتی اگر خورشید به گسترش خود تا بی‌نهایت ادامه دهد، هنوز نمی‌تواند بی‌نهایت را در بر بگیرد. این توهم کیهانی کوچکی و محدودیت، توانایی ذهن را در درک وسعت جهان، منشأ و مرزهای آن محدود می‌کند.

آن کس که تابع ابعاد و اندازه‌گیری نیست، آن کس که هیچ حد و مرزی ندارد، خداست، که در همه جا حاضر است و در دورترین نقاط فضا وجود دارد. او در ستارگان دوردست و دوردست نیز هست، همانطور که در درون شما و در درون من است ، و او آگاهانه از هر فضایی که اشغال می‌کند آگاه است، مهم نیست چقدر کوچک یا بزرگ باشد. از کتاب "هدف نهایی انسان"

دعاها

ای پروردگار

دستم را بگیر از تاریکی به روشنایی

ای سکون کیهانی

صدای تو را در زمزمه جویباران و چهچهه بلبلان می‌شنوم

در ناله باد، غرش امواج و غرش ارتعاشات

ای پروردگار محبوب

من تو را نه با کلمات، بلکه با اشتیاق قلبی که از اشتیاق برای تو می‌سوزد، می‌پرستم.

بگذار وسعت بیکرانت را ببینم
حضور همیشگی تو پشت همه چیز
شاید بفهمم که تا ابد بخشی از وجود تغییرناپذیر تو هستم.
ای اقیانوس سرشار
کاش رودخانه‌های پر پیچ و خم آرزوهایم می‌توانستند از میان بیابان‌های موانع و مشکلات جاری شوند.
بالاخره، بزرگترین آشفتگی‌ات به هم آمیخته شد
کمکم کن تا صدایت را بشنوم، پروردگارا
صدای کیهانی که ارتعاش جهان از آن سرچشمه می‌گیرد
بگذار حضور تو را از طریق صدای مبارک (اُم - آمین) درک کنم.
ملودی مقدس برای همه صداهای متبرک
با گوش دادن به سمفونی هستی، آگاهی‌ام را گسترش دهم
بگذار احساس کنم که اقیانوسی کیهانی هستم
و حرکات موج‌دار بدن که روی سینه‌اش می‌رقصیدند
بگذار مقدس‌ترین صدا در درونم طنین‌انداز شود
گسترش آگاهی من از بدن به جهان هستی
باشد که سعادت ابدی و فراگیر را احساس کنم
از دریایی از نورِ سرریز، منفجر می‌شود
ای قدرت بیکران
ای خرد جاودانه
روح مرا با ارتعاش معنوی خود شارژ کن
ای صدای کلام کیهانیِ متبرک
اشتباهاتم را اصلاح کنم
من نیاز دارم
دستم را بگیر از تاریکی به روشنایی
هرگاه به تو ای پروردگار فکر می‌کنم، سیلی از اشتیاق سوزان در درونم زاده می‌شود، احساساتم را تکان می‌دهد و از قلبم به هر سلول بدنم جاری می‌شود و آن را با عشق الهی سرشار می‌کند.
بزرگترین آرزوی من رسیدن به هسته وجود تو و لذت بردن از حضور توست.
و ناگهان دریچه روح گشوده می شود و من از تماشای نور تابناک تو غرق در شادی می شوم!
<u>گذشته برای اکثر بشریت ناشناخته است، به استثنای تعداد کمی از افراد روشنفکر. با این حال، جهل ما از گذشته به نفع ماست، زیرا اگر همه کارهایی را که در این زندگی و زندگی‌های قبلی انجام داده‌ایم می‌دانستیم،</u>

از حجم عظیم اعمال خود غرق در حیرت و کاملاً مبهوت می‌شدیم. در واقع، حتی ممکن است اراده ما در اثر شوک فلج شود و ما را از ادامه فعالیت‌هایمان ناتوان کند و ما را طعمه ناامیدی سازد. حتی در این زندگی زمینی، فراموشی نعمتی از جانب خداست که مانع از آن می‌شود که خاطرات گذشته، به ویژه خاطرات تلخ و دردناک، بر افکار و احساسات ما غلبه کنند.

اما خوشبختانه، بارقه الهی درون ما همیشه با امید و آرزوی ادامه سفر بی‌پایان زندگی می‌درخشد. باید خدا را به خاطر این دو نعمت شکر کنیم: فراموش کردن گذشته و امید به آینده.

نباید نتیجه بگیریم که سرنوشت موانعی را در مسیر اراده آزاد قرار می‌دهد، با این حال، باید تمام تلاش خود را بکنیم تا در برابر تأثیرات منفی که اکثر مردم به سرنوشت و تقدیر نسبت می‌دهند، مقاومت کنیم و آزادی انتخاب خود را بر اساس اعتقادات درونی خود اعمال کنیم، مشروط بر اینکه این اعتقادات مبتنی بر ایمان سالم و ریشه در قوانین الهی داشته باشند، که بدون آنها انسان نمی‌تواند طعم خوشبختی واقعی را بچشد.

وقتی کاری را شروع می‌کنیم، نباید از شرایط نامطلوب بترسیم، بلکه باید تا حد امکان خوش‌بین باشیم و ایمان کامل داشته باشیم که هیچ چیز نمی‌تواند مانع اعمال اراده و آزادی انتخاب ما شود.

اگر در رسیدن به هدف خود شکست بخوریم، می‌توان به طور ضمنی اذعان کرد که موانعی وجود داشته که ساخته‌ی دست خودمان بوده و مانع از رسیدن ما به آن شده است. باید پشتکار داشته باشیم و تلاش‌های خود را برای رسیدن به هدفمان دو چندان کنیم. همچنین باید به خود تأکید کنیم که مهم نیست موانع و چالش‌ها چقدر قوی و سهمگین باشند، ما هنوز قدرت کافی برای از بین بردن و غلبه بر آنها را داریم. حتی اگر با وجود تمام تلاش‌هایمان شکست بخوریم، نیازی به ناامیدی و سرخوردگی نیست، تا زمانی که درک کنیم اراده‌ی انسان قوی‌تر از سرنوشت است که ساخته‌ی دست خودمان است. بنابراین، مهم نیست چند بار شکست بخوریم، نباید از تلاش دست بکشیم، زیرا همیشه درهای باز وجود دارد. ما فقط باید به تلاش و تکرار تلاش ادامه دهیم تا زمانی که موفقیت به ما عطا شود. خداوند تا زمانی که به او توکل کنیم و تلاش خود را به کار گیریم، به ما کمک خواهد کرد. کسی که در مسیر گام بردارد به مقصد خود خواهد رسید و کسی که به خدا توکل کند ناامید نخواهد شد.

وقتی کسی چیزی را آرزو می‌کند، و آن آرزو قوی و مبرم است، آن آرزو هرگز آگاهی او را ترک نمی‌کند، به هر کجا که می‌رود و به هر کجا که روی می‌آورد، و هر مشغله و نگرانی که دارد، با فعالیت مداوم و مداوم

خود، عزم و انرژی عظیمی را به همراه دارد. این زمزمه فکری قوی‌تر و مؤثرتر از تضرع مکانیکی است که فراتر از تکان دادن لب‌ها نیست. این کاری است که عاشقان خدا انجام می‌دهند؛ آنها عشق خود را به خدا بی‌وقفه زمزمه می‌کنند و زمزمه‌های آنها در تمام فعالیت‌های روزانه‌شان صمیمانه و نامفهوم است. این زمزمه قلبی آنها را منحرف نمی‌کند و با سایر وظایف آنها نیز منافاتی ندارد. همانطور که اشتیاق آنها به خدا افزایش می‌یابد، عشق آنها به او تقویت و عمیق‌تر می‌شود، تا زمانی که حضور او را لمس می‌کنند و نور او را با چشم جان می‌بینند، طعم شادی فراوان را می‌چشند و آرامشی وصف‌ناپذیر را احساس می‌کنند.

خداوند درس‌هایی را که در زندگی به آنها نیاز داریم برای ما می‌فرستد تا از آنها بهره ببریم و درک و تجربه کسب کنیم. هر کس از این درس‌ها اجتناب کند، مجبور خواهد شد آنها را یاد بگیرد، مهم نیست چقدر طول بکشد.

هر آزمونی اگر از آن درس بگیریم، یک دوست است و اگر فرصت را از دست بدهیم و با شکایت، کینه و قضاوت نادرست از آن سوءاستفاده کنیم، یک مستبد ظالم خواهد بود.

وقتی درک درست و نگرش درستی نسبت به زندگی داشته باشیم، زندگی زیبا می‌شود. و عاری از عوارض

موارد روانشناختی

انسان نمی‌تواند برای همیشه سوار بر موج شادی بماند، یا در زیر آب‌های متلاطم غم غوطه‌ور بماند، یا در ژرفای کسالت غرق شود. در این جهانی که با دوگانگی‌های متضاد مشخص می‌شود، انسان معمولی در معرض فراز و نشیب‌هاست. او با موجی از شادی برمی‌خیزد و در اعماق بی‌تفاوتی فرو می‌رود و در امواج خروشان غم غوطه‌ور می‌شود. او به ندرت حالت دیگری از آگاهی را می‌شناسد. اجازه می‌دهد شرایط به این شکل فکرش را به این سو و آن سو سوق دهد. این به معنای تسلیم اراده خود به سرنوشتی دمدمی مزاج و متغیر است.

آنچه یک فرد برای داشتن یک زندگی موفق و رضایت‌بخش نیاز دارد، تعادل روانی است.

این امر تنها با تمرکز ذهن و کنترل قوای روانی محقق می‌شود.

حتی عمیق‌ترین غم‌ها هم با گذشت زمان التیام می‌یابند، بنابراین دلیلی ندارد که در تک تک روزهای زندگی‌مان به غم و اندوه فکر کنیم. غم و اندوه طولانی برای یک عزیز از دست رفته نه به او کمک می‌کند و نه به ما، و هیچ چیز را در واقعیت تغییر نمی‌دهد. ایجاد عقده حقارت یا خودتنبیهی: فکر

کردن به اشتباهات یا شکست‌های گذشته بی‌فایده است، فقط زندگی را تلخ می‌کند و توانایی‌های ذهنی را سرکوب می‌کند.

ما نباید به خودمان اجازه دهیم که در گودال روزمرگی‌های خسته‌کننده بیفتیم، زیرا این یک وضعیت روانی است که به هیچ وجه راحت نیست، زیرا ذهن را نگران می‌کند و توانایی‌های نهفته را در کوره بی‌تفاوتی می‌سوزاند.

شکست را باید از ریشه خشکاند و مزرعه زندگی را با کوشش و اراده شخم زد و بذر نیکی کاشت تا با یاری خدا، محصول فراوانی برداشت شود.

آهن در جشن نقره‌ای

یک بار به جشن سالگرد ازدواج زوجی دعوت شدم که به نظر می‌رسید یکی از خوشبخت‌ترین زوج‌ها هستند، اما به محض ورود به خانه‌شان احساس کردم مشکلی پیش آمده است. از دو نفر از شاگردانم خواستم ببینند که آنها در طول شب چگونه با یکدیگر رفتار می‌کنند و آنها بعداً به من گفتند که زن و شوهر در مقابل دیگران به یکدیگر لبخند می‌زنند و با شیرین‌ترین کلمات مانند «بله عزیزم» و «البته عزیزم» و سایر عبارات دوستانه از این قبیل یکدیگر را خطاب می‌کنند، اما به محض اینکه فکر می‌کنند تنها هستند، شروع به جر و بحث می‌کنند و کلمات آزاردهنده‌ای به یکدیگر می‌گویند.

با آنها صحبت کردم و گفتم: شما از من دعوت کردید که در مهمانی شما شرکت کنم، اما فضا متشنج است و احساس می‌کنم اختلاف زیادی در این خانه وجود دارد و به نظرم می‌رسد که در این جشن نقره‌ای، آهن زیادی وجود دارد.

اولش دلخور شدند، اما بعداً اعتراف کردند که حق با من بوده و عذرخواهی کردند. او ادامه داد: از دعوا و جنجال مداوم چه چیزی عایدتان می‌شود؟

به نظر می‌رسد که شما برای حفظ اعتبارتان به عنوان یک زوج بی‌نقص با هم زندگی می‌کنید، اما باید با یکدیگر نیز اینگونه باشید و برای شادی و آرامش خاطر خودتان در صلح و هماهنگی زندگی کنید.

غذای مغناطیسی

وقتی مردم در مورد غذا یا تغذیه صحبت می‌کنند، معمولاً منظورشان غذای فیزیکی است که برای حفظ بدن مصرف می‌شود. با این حال، انواع دیگری از تغذیه نیز وجود دارند که اهمیتشان کمتر از غذای فیزیکی نیست و اغلب حتی بیشتر از آن هستند، مانند تغذیه فکری یا معنوی، فعالیت ذهنی یا تمرکز ذهن، خرد و تشخیص معنوی.

غذای فیزیکی سلول‌های بدن را تغذیه می‌کند، در حالی که غذای فکری ذهن را با ایده‌های سالم پر می‌کند و غذای حکمت، روح را احیا کرده و استعدادهای آن را پرورش می‌دهد.

تغذیه فکری معمولاً شامل ایده‌هایی است که فرد به آنها فکر می‌کند و ایده‌هایی که از طریق تماس و تعامل با دیگران دریافت می‌کند.

افرادی که خلق و خوی آرام و طبع نجیبی دارند، به ما کمک می‌کنند تا افکارمان را جذاب و سالم کنیم.

تشخیص اینکه آیا فرد از یک محیط آرام یا آشفته تغذیه فکری خود را دریافت می‌کند، دشوار نیست. اضطراب، پریشانی و سردرگمی، همگی ناشی از معاشرت با افراد نامناسب، چه دوستان و چه اقوام، هستند. این باعث افکار مضطرب و خلق و خوی بد می‌شود

بدن از غذاهای فیزیکی انرژی و سرزندگی می‌گیرد، در حالی که غذاهای مغناطیسی هم برای بدن و هم برای ذهن، بارهای انرژی فراهم می‌کنند که نسبت به غذاهای جامد و مایع که به راحتی به انرژی زنده تبدیل نمی‌شوند، راحت‌تر هضم می‌شوند.

وقتی بتوانید جهل را به خرد، ضعف و سستی را به سلامت و نشاط تبدیل کنید و با اطمینان و جسارت - حتی به تنهایی - در مسیرهای زندگی گام بردارید و شادی درونی را در داشتن وجدانی زنده و بیدار و ایمان راسخ به عدالت خداوند و پیروزی حق بر باطل و حقیقت بر توهم تجربه کنید.

و وقتی هر روز تلاش می‌کنید تا افکارتان را به سطوح بالاتر و پالایش‌یافته‌تر رها کنید، و قلبی مهربان و سپاسگزار و نیت‌های خوبی نسبت به دیگران داشته باشید، تغذیه فکری شما مغناطیسی خواهد شد و آنگاه هر آنچه زیبا و مفید است، از چیزها، افراد و شرایط، که برای ادامه سفر به سوی سواحل امنیت و آسایش لازم است، به سوی خود جذب خواهید کرد.

وقتی برای به دست آوردن آنچه نیاز دارید تلاش می‌کنید و به آنچه خدا فراهم می‌کند راضی هستید، از کسانی که شیفته‌ی مال دنیا و طمع‌کار لذت‌های زودگذر آن هستند، از نظر روحی غنی‌تر و راضی‌تر خواهید بود.

وقتی شخصی خدا را که تنها دوست واقعی ورای همه دوستان است، جستجو می‌کند، می‌تواند دوستی واقعی را در همه روابط انسانی برقرار کند: خانوادگی، برادرانه، زناشویی و معنوی.

دوستی عنصری حیاتی در روابط زناشویی است و اولویت باید به نزدیکی فکری و عاطفی، حس جذابیت اخلاقی و عشق و دوستی واقعی داده شود.

کسانی که نمی‌توانند بین عشق واقعی و جذابیت نفسانی تمایز قائل شوند، بارها و بارها ناامید می‌شوند.

وقتی ازدواج بر اساس آرمان‌های والا و احترام متقابل بنا شود، به پیوندی شاد و موفق بین دو روح عاشق تبدیل می‌شود و آنها با همکاری یکدیگر، بار زندگی را از دوش یکدیگر برمی‌دارند و نگرانی‌های زندگی را از طریق شفقت و درک متقابل و دوستانه برطرف می‌کنند.

هیچ کس نمی‌تواند مرا کنترل کند یا اراده‌ام را از من بگیرد، مگر اینکه خودم اجازه دهم افکار و اعمال دیگران بر من تأثیر بگذارد.

پروردگارا، من دریافته‌ام که فرصتی بی‌پایان در پیش دارم تا توانایی‌هایم را کشف کنم و به پتانسیل معنوی‌ام دست یابم، دلبستگی‌های مادی را با آرمان‌های والاتر جایگزین خواهم کرد. و من متوجه خواهم شد که روح وفادار همیشه با من است

امروز افکارم را با دوزی از خوش‌بینی پر خواهم کرد، از تجربیات ناخوشایند فاصله خواهم گرفت و آنچه را که بدن، ذهن و روح را به شیوه‌ای متعادل و مداوم پرورش می‌دهد، تمرین خواهم کرد.

رقص زندگی و مرگ همیشه جاری است، اما من با حفظ هویت معنوی‌ام، خود را برای همیشه آزاد خواهم کرد و هنگامی که طوفان‌های آزمایش‌ها و مصائب با من روبرو می‌شوند، با کشتی روحم، بادبان‌ها را در دریای زندگی به سوی سواحل امن الهی خواهم کشید.

وقتی کار می‌کنم و چیزی خلق می‌کنم، به یاد خواهم داشت که خدا از طریق من کار می‌کند؛ او پروردگار کائنات است و من می‌توانم با مراقبه عمیق در مورد او با او ارتباط برقرار کنم.

خدای عزیزم، من دریافته‌ام که افکارم، بسته به اینکه کدام فکر در زندگی‌ام قوی‌تر باشد، برایم شکست یا موفقیت به ارمغان خواهند آورد. بنابراین، سعی خواهم کرد به یاد داشته باشم که تو دست یاری به سوی من دراز می‌کنی و این مرا برای دلایل موفقیت آماده می‌کند.

وقتی مصیبت‌ها و بدبختی‌ها به سراغم می‌آیند، روحیه‌ام را بالا می‌برم و عزمم را برای غلبه بر آنها جزم می‌کنم. در برخوردها و تعاملاتم با همه، صداقت و راستگویی را پیشه می‌کنم و افکار عشق و آرزوهای خوب را رها می‌کنم. آنگاه خداوند با قدرت و حکمت خود مرا حمایت خواهد کرد.

پروردگارا، من از اراده و عقلم برای انجام کارهای کوچک استفاده خواهم کرد و سپس به سمت دستاوردهای بزرگتر خواهم رفت.

حتی اگر تمام آرزوهای مادی برآورده شوند، باز هم خوشبختی ناقصی به همراه دارند، و یافتن خدا تنها خوشبختی واقعی است، من منابع بی‌پایان شادی را کشف خواهم کرد، و این شادی هرگز از جاری شدن و جاری شدن باز نمی‌ماند، در باغ‌های روح و چمنزارهای همیشه سبز آن.

سخنان طلایی

خوشبختی حق من، میراث من و گنج پنهان الهی من است، پروردگارا، مرا هدایت کن تا در درون خود گنج‌هایی را بیابم که فراتر از رویاهای پادشاهان است.

* * *

ساکن الهی دل‌ها - از روی رحمت و شفقت خود - چراغ‌های درخشان حکمت را در شاگردانش روشن می‌کند که تاریکی جهل را می‌زداید.

* * *

زندگی حرکتی هوشمندانه با ریتمی منظم است. خود را در اشیاء بی‌جان شکل می‌دهد، یا شکلی زنده و متحرک به خود می‌گیرد. زندگی فراگیر است و در همه چیز نفوذ می‌کند.

* * *

ای بزرگترین عاشق، تو خودِ زندگی هستی، تو هدف و آرزوی من هستی، مرا به گل سرخی شکوفا در باغ آسمانی‌ات تبدیل کن، یا به مهره‌ای درخشان در گردنبند عشق تابناکت، یا بزرگترین افتخار را به من عطا کن: کوچکترین جایی در قلبت.

* * *

هر جا که دیگران از تلاش‌های من در انجام کارهای نیک قدردانی کنند، آنجاست که می‌توانم بزرگترین خدمت را ارائه دهم.

* * *

بیایید فرشی طلایی از رویاها را با نخ‌های ابریشمی خاطرات شیرین و افکار ناب ببافیم

* * *

ذهن خالی [عاری از افکار مثبت و سازنده] کارخانه‌ای برای تولید مشکلات، اضطراب، ناامیدی و یأس است.

***

اگر عشق جهانی در قلب شما جای گیرد، شادی پایدار و تجدیدشونده‌ای برای شما به ارمغان می‌آورد که هیچ چیز دیگری نمی‌تواند به شما بدهد.

***

گل‌های زندگی که در باغ هستی زمینی شکوفا می‌شوند، به طرز بدیعی زیبا و دلنشین هستند، اما از آن هم باشکوه‌تر و باشکوه‌تر، سرچشمه زیبایی و خردی است که در جایی وجود دارد، جایی که ما از آن آمده‌ایم و به آن باز خواهیم گشت و بار دیگر با آن در خواهیم آمیخت.

***

وقتی مرید صبح از خواب بیدار می‌شود، با خود می‌گوید: «من این بدن نیستم، من روحی نامرئی هستم... من شادی هستم... من نور هستم... من خرد هستم... من عشق هستم و اگرچه در این بدن ساکن هستم، روح من جاودانه است و از فساد مصون می‌ماند.»

***

همانطور که قطرات شبنم به شکوفه دادن و رشد گل‌ها کمک می‌کنند، مهربانی نیز دوستی را تغذیه می‌کند و به رشد آن کمک می‌کند.

* * *

امواجی وجود دارند که بر سطح اقیانوس ظاهر می‌شوند و امواجی که در اعماق آن ناپدید می‌شوند؛ در هر دو مورد، آنها درون اقیانوس و با آن یکی هستند. به همین ترتیب، انسان‌هایی که در طول «زندگی» بر سطح اقیانوس کیهانی شناورند یا در هنگام «مرگ» در آن ناپدید می‌شوند، به طور یکسان در اقیانوس ابدیت قرار دارند.

* * *

انعکاس ماه در آب متلاطم به وضوح قابل مشاهده نیست، اما به محض اینکه سطح آب آرام شود، انعکاس ماه کاملاً واضح می‌شود. همین امر در مورد ذهن نیز صادق است: وقتی آرام است، می‌توانید چهره روح خود را با وضوح و دقت کامل ببینید.

***

پروردگارا، پرتوهای خورشید حکمت خود را برای هدایت من در روزهای شاد موفقیتم، و نور ماه کامل رحمتت را هنگامی که در شب‌های تاریک غم و اندوه گام برمی‌دارم، بفرست.

***

مراقبه وسیله‌ای است که از طریق آن با ذهن کیهانی ارتباط برقرار می‌کنید و وقتی با آن آگاهی بی‌نهایت هماهنگ شوید، قادر خواهید بود تمام اسرار خلقت را بشناسید.

***

میل به نزدیک شدن به خدا و شناخت او خود به خود به وجود نمی‌آید، بلکه باید پرورش یابد و زندگی بدون آن میل ارزشی ندارد.

***

زندگی دنیوی یک توقفگاه موقت است و وظیفه اصلی بشریت درک هدف و مقصد این سفر است. آن هدف، شناخت خداست و نمی‌تواند چیز دیگری باشد.

***

آرامش تو گنج گرانبهای توست، پس اجازه نده کسی این گنج را از تو بگیرد.

* * *

یاد بگیر که تنها، در امنیت و آرامش، در قلعه‌ی فضایل و عزت نفس خود بایستی.

* * *

همه چیز وجود دارد زیرا خدا وجود دارد و چون او وجود دارد، شما نیز وجود دارید به لطف وجود او، از آسایش و شادی‌های زندگی لذت می‌برید، بنابراین، سپاسگزاری شما از خدا باید عمیق باشد.

***

کتاب‌های خوب می‌توانند دوستانی ساکت، مودب و محترم باشند. در لحظات سخت خود این کتاب‌ها را رها نکنید، زیرا آنها هرگز شما را ترک نخواهند کرد، برخلاف دوستان فیزیکی که ممکن است شما را ترک کنند.

***

هر کسی که از سلامت کامل، زندگی راحت و ظرفیت ذهنی بالایی برخوردار باشد، اما فاقد شادی باشد، هنوز در زندگی موفق نشده است. وقتی واقعاً بتوانید بگویید: «من شاد هستم و هیچ کس نمی‌تواند شادی مرا از من بگیرد»، تصویر خدا را در درون خود یافته‌اید.

***

بر آرامش و صلح تأکید کنید و اگر می‌خواهید در صلح و هماهنگی زندگی کنید، فقط افکار محبت‌آمیز و نیات نیک بفرستید. زندگی‌ای را بر پایه درستکاری و تقوا داشته باشید، و تمام کسانی که زندگی‌شان به زندگی شما مرتبط است، صرفاً از بودن با شما بهره‌مند خواهند شد.

***

اگر دوستی ندارید، یا اگر دوستانتان وقت شما را تلف می‌کنند، یا اگر با آنها کنار نمی‌آیید، پس بگذارید کتاب‌ها [و مطالبی] که حاوی خرد هستند، دوستان شما باشند، زیرا می‌توانید از طریق درهای صفحات آنها به دنیایی از ایده‌های شگفت‌انگیز و هیجان‌انگیز وارد شوید.

***

یافتن خدا به معنای به دست آوردن هر آنچه دل آرزو می‌کند، و معنوی بودن به معنای گشودن درهای سلامتی، شادی و موفقیت است.

***

در درون ما جرقه‌ای از قدرت الهی نهفته است که تمام حیات را خلق و حفظ می‌کند و منتظر است تا شعله‌ور شود.

***

مطالعه یک فعالیت ذهنی بسیار مفید است؛ ذهن را تمرین می‌دهد و آن را انعطاف‌پذیر نگه می‌دارد. یک یا دو ساعت مطالعه روزانه، در عرض چند سال به هر کسی پایگاه دانش متنوعی می‌دهد، به شرطی که کتاب‌های ارزشمندی انتخاب کند. با خواندن رمان‌های ارزان یا کتاب‌های بی‌اهمیت که هیچ هدف یا معنایی ندارند، وقت خود را تلف نکنید و به توانایی‌های ذهنی خود آسیب نرسانید.

***

کسانی که تمایلات اجتماعی دارند، در کتاب‌های ارزشمند، انرژی جدیدی برای کمک به بشریت از طریق درس‌های موجود در کتاب‌های نوشته شده توسط مردان و زنان شریف و با استعداد، خواهند یافت.

* * *

مطالعه یک فعالیت ذهنی بسیار مفید است؛ ذهن را تمرین می‌دهد و آن را انعطاف‌پذیر نگه می‌دارد. یک یا دو ساعت مطالعه روزانه، در عرض چند سال به هر کسی پایگاه دانش متنوعی می‌دهد، به شرطی که کتاب‌های ارزشمندی انتخاب کند. با خواندن رمان‌های ارزان یا کتاب‌های بی‌اهمیت که هیچ هدف یا معنایی ندارند، وقت خود را تلف نکنید و به توانایی‌های ذهنی خود آسیب نرسانید.

* * *

خودخواهی و غرور باید از بین بروند زیرا آنها بزرگترین موانع دانش معنوی هستند.

* * *

بدون حس خدا، این دنیا پر از درگیری، خشونت و ناامیدی‌های تلخ به نظر می‌رسد. خوشبختی در احساس نزدیکی به خداست.

* * *

کسانی که خدا را می‌شناسند، شادی و سرور دائمی در قلب‌هایشان دارند، زیرا امنیت و آرامشی سرشار را احساس می‌کنند، طوفان‌های خشم نمی‌توانند آنها را بلرزانند و ترس نمی‌تواند به قلب‌هایشان راه یابد.

* * *

کتاب‌های خوب بهترین دوستان شما هستند؛ از طریق آنها می‌توانید صدای ذهن‌های بزرگ را بشنوید که به آرامی با شما صحبت می‌کنند، شما را آرام می‌کنند و بهترین توصیه‌ها را ارائه می‌دهند. عدم پرورش میل واقعی برای خواندن کتاب‌های خوب به معنای از دست دادن میراث نسل‌ها است.

* * *

بدون یاری الهی، مردم محکوم به شکست هستند، زیرا قدرت و خرد لازم برای موفقیت در نبرد زندگی از منبعی بی‌نهایت سرچشمه می‌گیرد.

وقتی شخصی خدا را نادیده می‌گیرد، رگ حیاتی را که کمک و پشتیبانی لازم برای موفقیت را برای او فراهم می‌کند، قطع می‌کند.

جویندگانی که درِ فرصت‌های معنوی را می‌کوبند، در را به روی خود باز خواهند یافت، زیرا خداوند به کسانی که به خودشان کمک می‌کنند، یاری می‌رساند.

وقتی با خدا هماهنگ باشی، تمام طبیعت با تو هماهنگ خواهد بود.

* * *

عشق مانند کاغذ سنباده است که ذهن را صیقل می‌دهد و ناهمواری‌ها را از شخصیت پاک می‌کند.

* * *

وقتی ناگهان خدا را همه جا می‌یابی، و وقتی او به سراغت می‌آید، الهام‌بخش توست و تو را هدایت می‌کند، داستان عشق الهی آغاز شده است.

* * *

باشد که عشق در قلب‌ها بتابد و پرتوهای شفابخش را به دیگران بفرستد

* * *

در جوانی و قدرت، خدا را بشناس، زیرا در پیری و بیماری ممکن است دیگر نتوانی او را جستجو کنی. در سنی که مردم شروع به درک معنای واقعی زندگی می‌کنند، بدن ضعیف می‌شود و آنها بقیه عمر خود را به جای جستجوی حقیقت، صرف رسیدگی به قوای جسمانی شکننده خود می‌کنند.

* * *

من از هر ملتی بهترین‌ها را خواهم آموخت و از ویژگی‌های خوب همه ملیت‌ها بدون تمرکز بر معایب آنها قدردانی خواهم کرد.

* * *

همانطور که به ارزش غذایی غذای روزانه خود اهمیت می‌دهیم، باید به مواد مغذی روانی که هر روز برای ذهن خود فراهم می‌کنیم نیز توجه کنیم.

* * *

کلمات محبت‌آمیز درمانی شگفت‌انگیز برای بسیاری از بیماری‌ها هستند و دارای نیروی مغناطیسی قدرتمند و تقریباً جادویی هستند که نعمت‌ها و رفاه فراوانی را برای گوینده خود به ارمغان می‌آورند. کسانی که از کلمات آرامش‌بخش و ملایم استفاده می‌کنند، جریانی لطیف را بدون وقفه در خود احساس می‌کنند و وجودشان سرشار از حس آرامش عمیقی می‌شود. این به این دلیل است که این جریان به منبع والاتر خود متصل

است، جریانی دائمی که در هماهنگی با آن منبع به روح‌ها می‌رسد و آنها را قادر می‌سازد تا شادی را به کسانی که مشتاق صلح هستند منتقل کنند.

* * *

چه بسیار سخنان محبت‌آمیزی که از دل برخاسته و غم‌های بسیاری را از میان برده و چه بسیار نداهای خردمندانه که با چراغ‌های شادی و آرامش، راه‌های تاریک را روشن کرده‌اند!

* * *

ما در هر تجربه‌ای که از سر می‌گذرانیم رشد می‌کنیم، مادامی که متوجه شویم می‌توانیم درس‌های ارزشمندی از آنها بیاموزیم. هر درد و رنجی که تجربه می‌کنیم معنا و هدفی دارد. با وجود سختی این تجربیات، آنها مانند آتشی هستند که سنگ آهن را ذوب می‌کنند و آن را به فولادی زیبا، قوی و همه‌کاره تبدیل می‌کنند.

* * *

تمام دستاوردهای قابل توجه زندگی من به لطف قدرت ذهنی هماهنگ با خدا حاصل شده است. وقتی مولد الهی در حال کار است، هر آنچه که آرزویش را دارم بدون استثنا به ثمر می‌نشیند، ابتدا به صورت طرحی نامرئی و اثیری شکل می‌گیرد و سپس با نیرویی مقاومت‌ناپذیر در واقعیت تجلی می‌یابد.

* * *

وقتیِ ذهن، نجوای صمیمانه و پرشوری را از اعماق روح مشتاق، در گوش خدا زمزمه می‌کند، ندای روح، قلب کیهانی را لمس می‌کند و پاسخ فرا می‌رسد و شادی عظیمی را به همراه می‌آورد. این نجوای فکری، اراده را پرورش می‌دهد تا زمانی که قدرت لازم برای رسیدن به هدف مورد نظر را به دست آورد.

* * *

وقتیِ ذهن و اراده‌ی انسان با خدا هماهنگ باشد، از قدرت بی‌حد و حصری برخوردار می‌شود، به طوری که صرفاً فکرِ کردن به چیزی برای رسیدن به آن کافی است، زیرا قانون الهی به نفع کسانی عمل می‌کند که با اراده‌یِ برتر هماهنگ هستند.

* * *

<u>دغدغه‌های ما هر چه که باشند، خدا باید جایگاه اول را در زندگی ما داشته باشد. یکی از مهمترین عناصر رشد معنوی، نجوای مداوم و صمیمانه با خداست، که در آن شما شخصاً یک تغییر مثبت شگفت‌انگیز را تجربه خواهید کرد که شما را بسیار تحت تأثیر قرار خواهد داد.</u>

* * *

انسان نباید تمام توانایی‌های ذهنی خود را که خداوند به او داده است، صرف جستجوی چیزهای زودگذر کند، در غیر این صورت خود را در هزارتوی مادیات گم می‌کند و برای خود محدودیت‌ها و قیودی ایجاد می‌کند که به آنها نیازی ندارد. در عوض، باید از قوای ذهنی خود برای به دست آوردن ضروریات زندگی استفاده کند و برای توسعه استعدادهای معنوی خود تلاش کند تا بین درست و غلط و بین مضر و مفید تمایز قائل شود.

* * *

حقیقت فراتر از نظرات و نظریه‌ها نهفته است، و بسیاری از کسانی که این رویکرد را اتخاذ می‌کنند، مقید به نتیجه‌گیری‌های ذهنی خود می‌شوند.

* * *

پروردگارا، دروازه‌های آرامش را بگشا و پناهگاه اندیشه‌های معنوی مرا از حملات زمزمه‌های شیطانی محافظت کن و بگذار گل‌های سرخ آرزوهایم در باغ قلبم شکوفا شوند، در حالی که منتظر سپیده دم آمدنت هستم.

* * *

* دانش نظری قادر به کسب دانش الهی نیست و توصیه می‌شود وقت گرانبهای خود را صرف نظریه‌هایی که در واقعیت قابل اجرا نیستند، نکنید، در غیر این صورت خود را در میان جنگل‌های فکری متراکم خواهید یافت و قادر به فراتر رفتن از قلمرو نظریه‌ها نخواهید بود.

* * *

شادی ثمره پیروزی روانی بر شرایط ناپایدار زندگی است.

* * *

آن کس که خدا او را می‌شناسد، شاید برای جهان ناشناخته باشد.

* * *

اگر کسی خود را با دانش نظری [بدون آزمایش واقعی] برنامه‌ریزی کند، مانند یک دستگاه ضبط صوت قابل حمل خواهد شد که ضرب‌المثل‌ها را تکرار می‌کند و عبارات والا را تکرار می‌کند، و دیگران او را یک محقق فرهیخته می‌دانند، اما چنین دانشی نه با درک مستقیم حقیقت تقویت می‌شود و نه با دستاوردهای معنوی مطابقت دارد.

* * *

مشکلات در جهان ادامه خواهند داشت، پس برای راهنمایی و هدایت به کجا می‌توان روی آورد؟ افکار انسان که تحت تأثیر عادات، تعصبات، سوگیری‌ها و تعصبات قرار دارند، هیچ فایده‌ای ندارند و تأثیرات محیط، خانواده، کشور یا جهان او قادر به ارائه راهنمایی واقعی نیستند. بنابراین، باید به خدا روی آورد و به صدای آرام و متین که از اعماق روح سرچشمه می‌گیرد، صدایی هماهنگ با حقیقت، گوش فرا داد.

* * *

قلب‌هایتان را به روی فیض الهی بگشایید تا در شما جاری شود و زندگی‌تان را سرشار از برکات و خوبی‌های معنوی کند.

* * *

هر کاری که انجام می‌دهید و هر دستاوردی که می‌توانید به دست آورید، همیشه به یاد داشته باشید که خداوند منبعی است که تمام قدرت لازم برای کار و دستیابی به آن را به شما می‌دهد.

* * *

* پروردگارا، بگذار تو را در فقر و رفاه، در بیماری و تندرستی، در جهل و خرد به یاد آورم، و بگذار نور مبارک تو را ببینم که در لحظه، تندرستی و شفا می‌بخشد.

* * *

در خلوت افکارم، مشتاق شنیدن صدای مقدس تو هستم، صداهای خشن و زمینی پنهان در تار و پود خاطراتم را از من دور کن، می‌خواهم برای همیشه در آرامش روحم به صدای آرام و آهنگین تو گوش دهم.

* * *

زندگی در تاریکی فرو رفته است و ما باید اجازه دهیم نور خدا چراغ راهنمای ما در راه‌های تاریک آن باشد. او ماه کامل در شب‌های جهل و تاریکی، خورشید روشنایی در ساعات بیداری، چراغ هدایت و ستاره قطبی برای کسانی است که دریاهای هستی زمینی و زودگذر را در می‌نوردند.

* * *

وقت آن رسیده است که بشریت از خواب غفلت بیدار شود و به بیداری معنوی دست یابد. پروردگارا، از تو می‌خواهیم که آگاهی ما را از اعماق غفلت و تفکر محدود و کوته‌بینانه به افق‌های صلح، نور، عشق و شفقت جهانی انسانی ارتقا دهی.

* * *

اوضاع سرانجام بهتر خواهد شد، زیرا قدرت‌ها و شگفتی‌های خداوند در پشت تناقضات زندگی بشر پنهان شده‌اند و هر کس که به اجتناب‌ناپذیری این وضعیت متقاعد نشده باشد و سعی کند با ذهن و ایمان خود به آنچه در ورای حجاب است نفوذ کند، در به رویش گشوده خواهد شد.

* * *

ایمان هرگز به معنای بی‌احتیاطی یا عدم برخورد عاقلانه با شرایط نیست، بلکه صرف نظر از هر اتفاقی که بیفتد، فرد باید به خود اطمینان دهد که اگر با تمام قلب، روح و احساسات خود به خدا روی آورد، تنها اوست که می‌تواند در شرایط سخت و طاقت‌فرسا از او حمایت کند.

* * *

اگر حواس ما می‌توانستند تمام حقیقت را به ما منتقل کنند، زمین را به صورت رودخانه‌هایی از الکترون‌ها و هر ذره غبار را به صورت توده‌ای غلتان از نور می‌دیدیم. کسانی که از قلمرو مادی به معنوی نفوذ می‌کنند، ماهیت توهم را درک می‌کنند و جوهر حقیقت را می‌شناسند.

* * *

چه در جنگل آفریقا، چه در میدان نبرد، چه از بیماری یا فقر رنج می‌برد، باید خود را متقاعد کند که دست خدا از هر خطری قوی‌تر است و قادر به محافظت از کسانی است که به او پناه می‌برند. هیچ وسیله محافظتی مؤثرتر از این وجود ندارد. البته، باید در برخورد با رویدادها از عقل استفاده کرد و همزمان به کمک الهی کاملاً اعتماد داشت.

* * *

عشقی که در قلب همه موجودات ساکن است - عشق همه مادران، پدران، دوستان و عزیزان - از عشق الهی سرچشمه می‌گیرد.

* * *

باید بین وظایف اصلی و فرعی تمایز قائل شد و مهمترین را بر وظایف صرفاً مهم اولویت داد. علاوه بر این، هیچ وظیفه‌ای نباید با وظیفه دیگر در تضاد باشد. کتاب مقدس به ما می‌گوید که وقتی یک وظیفه با وظیفه دیگر در تضاد است، گواه آن است که آن وظیفه واقعی نیست.

* * *

همچنان که پرتوهای حیات‌بخش خورشید گسترده می‌شوند، من پرتوهای امید را در دل‌های فقرا و رهاشدگان [کسانی که جامعه آنها را رها کرده است] خواهم پراکند، و عزم و اراده‌ای تازه را در دل‌های کسانی که خود را شکست‌خورده می‌دانند، خواهم دمید.

* * *

استاد پاراماهانسا به یکی از شاگردانش گفت:

«هیچ‌کس را از دایره عشق خود بیرون نکن، همه را در قلب خود نگه دار، آنها تو را در قلب خود نگه خواهند داشت.»

* * *

پروردگارا، کمکم کن تا همیشه اراده‌ام را برای انجام کارهای مفید و نیک به کار گیرم.

کمکم کن تا با اراده تو هماهنگ شوم، به طوری که تمام افکارم به اهداف تو پاسخ دهند و با اراده تو هماهنگ باشند.

او به من کمک کرد تا قدرت پنهان و مبارک درونم را بیدار کنم تا بتوانم بر همه مشکلات و آزمایش‌ها غلبه کنم.

* * *

به آن شخصیت روحانی جسور و فروتن بنگرید - شخصیتی که قدرت شیرها را با لطافت کبوترها ترکیب می‌کند.

* * *

نه به انتقادات تلخ و دروغین اهمیت خواهم داد و نه به ستایش‌های گزاف و چاپلوسی، تنها آرزوی من انجام اراده توست، ای پروردگار، و کسب لطف تو.

* * *

نمی‌توانید شادی عظیمی را که هنگام احساس حضور الهی در شما ایجاد می‌شود، تصور کنید. آنگاه روحتان از عشق بی‌کران خداوند سرمست خواهد شد. عشقی که میلیون‌ها بار بزرگتر از هر عشق انسانی است - عشقی که تمام آرزوهای شما را برآورده می‌کند و قلبتان را از شادی و رضایت سرشار می‌کند.

* * *

از طریق تمرکز درونی، می‌توانید مستقیماً سعادت معنوی را در درون خود و اطرافتان تجربه کنید. اگر این آگاهی را پرورش دهید، شخصیت شما به طور هماهنگ رشد خواهد کرد و شما یک جاذبه مغناطیسی جذاب برای افراد و موجودات دیگر به دست خواهید آورد.

* * *

ای محافظ بزرگ، اگر به خاطر سرنوشتی که ساخته‌ی دست خودم است، همه چیز را از دست بدهم، برایم مهم نیست، اما از تو، ای تنها پناهگاهم، می‌خواهم که شمع عشقم به تو را از بادهای غفلت و فراموشی محافظت کنی.

* * *

بیایید از آب‌های پاک و گوارای آرامش که از چشمه‌های شرایط مساعد جاری می‌شوند، سیراب شویم و با عزم راسخ خود برای مثبت اندیشی و داشتن دیدگاهی خوش‌بینانه، آن را تقویت کنیم.

* * *

وجدان یک حس شهودی است که ماهیت و انگیزه‌های واقعی فرد را آشکار می‌کند. وقتی وجدان شما پاک است و می‌دانید که کار درست را انجام می‌دهید، هیچ ترسی ندارید. وجدان پاک گواهی بر رفتار خوب از جانب خداست. تبرئه شدن در دادگاه وجدان به معنای داشتن خوشبختی و دریافت نعمت‌های الهی است.

* * *

سعی کن کارهای جسورانه و لذت‌بخشی انجام بدی که بیشتر مردم انجام نمی‌دن، و به کسانی که دیگران نادیده‌شون می‌گیرن عشق و آرامش بده.

* * *

استاد پاراماهانسا به یکی از شاگردانش گفت:

«اگر برای پرورش ذهن وقت نگذارید، هیچ میزان رفاه مادی شما را راضی نخواهد کرد.» این پرورش شکنجه نیست، بلکه آموزش آگاهیِ برای پرورش افکار و اعمالی است که به خوشبختی منجر می‌شوند.

***

شادی تو موفقیت توست، پس نگذار کسی آن را از تو بدزدد. از خودت در برابر کسانی که سعی در آزارت دارند محافظت کن. وقتیِ پسر بچه بودم، هر وقت کسی شایعات دروغین درباره من پخش می‌کرد، صبرم را از دست می‌دادم. بعداً فهمیدم که آرامش خاطرم از تأیید یا تحسین مردم مهم‌تر است.

* * *

کاش داستان عشق الهی را که برخی از عابدان با خدا تجربه می‌کنند می‌دانستی! هیچ تجربه دیگری در زندگی با آن شادی قابل مقایسه نیست. من قدیسی را می‌شناختم که پیوسته غرق در عشق خدا بود و از چهره‌اش عشق مقدس می‌تابد. چشم خدا همیشه بر کسانی است که او را دوست دارند و او هرگز آنها را برای یک لحظه رها نمی‌کند.

* * *

تعداد کمی از کسانی که به توسعه قوای ذهنی و معنوی خود علاقهٔ دارند،

* * *

به خودت اجازه نده که در قعر تعلل فرو بروی، از خواب واقعیت‌های روزمره و کسل‌کننده برخیز و به سوی افق‌هایِ یک زندگیِ پالایش‌یافته رهسپار شو، جایی که موفقیت، شادی و آرامش وجود دارد.

* * *

در درون شما پتانسیل عظیمی نهفته است که منتظر سرمایه‌گذاری است، و شما تنها کسی هستید که قادر به فعال کردن و بهره‌مندی از آن هستید.

* * *

رهایی از قید و بند عادت‌های بد و امیال ناسالم، شادی بسیار بیشتری نسبت به موفقیت مادی به همراه دارد. در موفقیت فکری، رفاه روانی نهفته است که شرایط بیرونی نمی‌تواند آن را از بین ببرد. می‌توانید تمام

وقت خود را صرف جمع‌آوری ثروت کنید، اما آن ثروت، آرامش و امنیت پایداری را که به دنبالش هستید، به شما نمی‌دهد. برعکس، ناراحتی بیشتری برای شما به ارمغان می‌آورد، زیرا شادی و آرامش واقعی در ذهن نهفته است، نه در دارایی‌های مادی.

وقتی در خودِ واقعی‌تان محکم و استوار باشید، هر کاری را به انجام می‌رسانید و از همه چیزهای خوب با شادی الهی لذت می‌برید.

* * *

نگذارید ضعف به ذهنتان راه پیدا کند و در معاشرت با افرادی که افکار منفی و دیدگاه بدبینانه دارند، احتیاط کنید تا افکار ضعیف آنها به ذهن شما راه پیدا نکند، مگر اینکه ذهن شما به درجه‌ای از قدرت رسیده باشد که افکار دیگران نتواند آن را تضعیف کند، بلکه برعکس، می‌تواند افکار دیگران را تقویت کند و اعتماد به نفس آنها را افزایش دهد.

* * *

خدا در اولویت است و ما نباید روز خود را بدون فکر کردن به او شروع یا پایان دهیم. باید به یاد داشته باشیم که بدون قدرت و انرژی که از خدا دریافت می‌کنیم، قادر به انجام هیچ کاری نخواهیم بود، بنابراین بزرگترین وظیفه ما در قبال اوست.

* * *

راهی برای ارزیابی و قضاوت آداب و رسوم و سنت‌ها وجود دارد. در ابتدا، هر سنتی توجیهی داشته است. اگر دریابیم که آن توجیه هنوز وجود دارد، آن سنت معنا و فایده دارد. با این حال، پیروی کورکورانه از سنت‌ها عاقلانه نیست. ما باید حقیقت را بدانیم و از آن پیروی کنیم، تشخیص دهیم چه چیزی می‌تواند ما را شاد کند و سپس آن را به کار گیریم.

* * *

وقتی این همه آدم را می‌بینی که از شادی یا موفقیت محرومند، فرض نکن که این سرنوشت آنهاست. می‌توانی خودت را به هر چیزی که می‌خواهی تبدیل کنی. موفقیت درونی تو چیزی است که واقعاً تو را موفق می‌کند.

* * *

اگر در درون خود چیزی نداشته باشید، خوشحال نخواهید بود. اما اگر در اطراف خود چیزی نداشته باشید و در درون خود خوشحال باشید، بدون شک موفق هستید. بنابراین، قضاوت در مورد افراد بر اساس شرایط بیرونی آنها غیرممکن است.

* * *

در میان انبوه جمعیت، ممکن است شخصی باشد که به مرتبه‌ای از تعالی معنوی رسیده و از آرامش درونی و شادی والای معنوی برخوردار است.

* * *

من به یقین می‌دانم که هر آنچه نیاز دارم به سویم خواهد آمد، و بنابراین نگران آینده نیستم. این لاف یا تظاهر نیست، زیرا من بارها کار و اثربخشی آن نیروی مبارک را در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام.

* * *

چه در سطح زندگی شناور باشم و چه در اعماق دریا غرق، می‌دانم که با خدا هستم و او با من است، و هیچ چیز نمی‌تواند به من آسیبی برساند. این دانش، شادی وصف‌ناپذیر و عمیقی به من بخشیده است.

* * *

شکی نیست که خریدن چیزی جدید یک تجربه لذت‌بخش است، اما بعد از مدتی، آن احساس شادی به تدریج محو می‌شود و حتی ممکن است علاقه‌تان را به کلی از دست بدهید، آن را فراموش کنید و چیز دیگری را بخواهید. با این حال، صورتحساب آن کالا فراموش نخواهد شد، به خصوص اگر آن را قسطی خریده باشید!

* * *

هر فرد باید کنترل زندگی خود را به دست بگیرد و تا حد امکان آن را ساده کند. او باید مقداری پول برای ضروریات و موارد اضطراری پس‌انداز کند، پس‌انداز را بر خرج کردن برای تجملات اولویت دهد و به دیگران در حد توانشان کمک کند. وقتی به دیگران کمک می‌کنید، کمک به نحوی به شما خواهد رسید و شما هیچ کمبودی نخواهید داشت و از هیچ چیز محروم نخواهید شد.

* * *

در شادی همه قلب‌ها، طنین سعادت تو را می‌شنوم، پروردگارا، و در دوستی همه مؤمنان، عشق تو را احساس می‌کنم. از موفقیت و سعادت دوستانم شادمان می‌شوم و قلبم مسرور می‌شود، همانطور که از رفاه و آسایش خود شادمان می‌شوم. همانطور که به دیگران حکمت الهام می‌بخشم، گنجینه‌های حکمت خود را چند برابر می‌کنم و در خوشبختی همه، حکمت خود را می‌یابم.

* * *

بزرگترین دشمن خوشبختی، قرض گرفتن پول برای خرید تجملات است. مردم به اشتباه معتقدند که نمی‌توانند خوشحال باشند مگر اینکه چیز خاصی را به دست آورند. اما حتی پس از به دست آوردن آن چیز، با وجود

شادی موقتی که به همراه دارد، خوشبختی واقعی را تجربه نخواهند کرد. دنبال کردن سراب خوشبختی زمینی که فقط وعده‌ی نابودی می‌دهد، چه فایده‌ای دارد؟ مردم باید ساده زندگی کنند، بدون نیاز به دارایی‌های متعددی که نیاز به توجه مداوم دارند.

* * *

بهشت من در درون من است. همچنان که از نعمت‌های خدا لذت می‌برم، او را شکر می‌کنم و شادی درونی‌ام افزایش می‌یابد. بدون آن رضایت درونی، حتی لذت‌ها و خوشی‌های دنیوی نیز به جهنم تبدیل می‌شوند. من دریافته‌ام که بدون آن شادی درونی، بار مسئولیت‌هایی که بر دوشم گذاشته شده بود، آرامشم را از من می‌گرفت و مرا از خوشبختی‌ام محروم می‌کرد.

* * *

اگر ثروت با بیماری و مشکلات همراه شود، عواقب آن بی‌شمار خواهد بود. بهداشت و مراقبت‌های بهداشتی از جمله نقاط قوت غرب هستند. حشرات مضر و میکروب‌های کشنده در کشورهای توسعه‌یافته به طور مؤثر کنترل می‌شوند، در حالی که در کشورهای دیگر به وفور یافت می‌شوند. اما از بین بردن این آفات اوج موفقیت نیست، زیرا انواع دیگری از مصائب در کشورهای توسعه‌یافته وجود دارد، مانند قبوض دشوار برای پرداخت و بحران‌های مالی خفه‌کننده به دلیل سیستم‌های خرید اقساطی - مصائبی که خواب را مختل می‌کنند و آرامش ذهن را تضعیف می‌کنند.

* * *

ما بخش جدایی‌ناپذیری از همان آگاهی هستیم که این جهان بزرگ از آن پدید آمده است.

* * *

آیا تا به حال گله گوسفند دیده‌اید؟ اگر یکی از آنها بپرد، بقیه گله بدون هیچ تردیدی از آن تقلید می‌کنند. اکثر مردم اینگونه هستند. ممکن است کسی ایده‌ای داشته باشد یا روند جدیدی را معرفی کند، و دیگران فوراً سوار بر موج می‌شوند و آن را کپی می‌کنند. این الگو نسل‌هاست که ادامه داشته است. هر ملتی آداب و رسوم و سنت‌های خود را دارد و ما نمی‌توانیم ادعا کنیم که همه آنها صحیح یا درست هستند. اما چه کسی می‌داند؟ شاید برخی از این آداب و رسوم و سنت‌ها بی‌معنی و بی‌معنی باشند.

* * *

وقتی طوفان آشفته افکار فروکش می‌کند، وارد قلمرو آرامش می‌شویم و حضور الهی را لمس می‌کنیم.

* * *

به خدا فکر کنید، یا به منظره‌ای زیبا که الهام‌بخش آرامش است، یا به تجربه‌ای شاد و لذت‌بخش. فعالیت ذهنی مثبت و آرام، نیروبخش و طراوت‌بخش است.

* * *

ما در دنیایی آشفته و پر هرج و مرج زندگی می‌کنیم. ممکن است فکر کنید پول به معنای خوشبختی است، اما وقتیِ آن را به دست می‌آورید، متوجه می‌شوید که هنوز ناراضی هستید. ممکن است ثروت به دست آورید و سلامتی خود را از دست بدهید (خدای ناکرده). یا ممکن است سلامتی داشته باشید و پول خود را از دست بدهید. یا ممکن است هم ثروت و هم سلامتی داشته باشید، اما از مشکلات متعددی با دیگران رنج ببرید و مهربانی کنید، اما در عوض با نفرت و کینه روبرو شوید. بدون خدا، هیچ چیز در این زندگی نمی‌تواند واقعاً شما را راضی کند.

* * *

زمین برای کسانی که در جهل از طرح الهی زندگی می‌کنند، به شکنجه‌گاه تبدیل می‌شود. اما وقتی تجربیات زندگی را به عنوان معلمان خود در نظر می‌گیرید و از آنها ماهیت واقعیِ این جهان و نقش تعیین‌شده خود را در نمایش کیهانی می‌آموزید، آن تجربیات به روشنایی‌های ارزشمندی در مسیر رضایت و شادی پایدار تبدیل می‌شوند.

* * *

آنجا، فراتر از تاریکیِ نامیرا، سکوتِ بی‌صدا، و نیستیِ نامخلوق، جوهرِ جاودان نهفته است، که خاستگاهِ هستی و سرچشمه‌ی همه‌ی قدرت‌ها و موجودات، چه مرئی و چه نامرئی، است.

* * *

خداوند این زمین را برای ما نیافریده است که صرفاً بخوریم، بخوابیم و بمیریم، بلکه تا بتوانیم اراده او را بشناسیم و هدف از وجود خود را درک کنیم. تعداد انگشت‌شماری از خردمندان معنای طرح کیهانی را درک کرده‌اند، اما اکثر مردم کور و از آن هدف بی‌خبرند.

* * *

پول هرگز هدف من در زندگی نبود؛ هدف من خدمت به برادران و خواهرانم در بشریت بود، بنابراین، خداوند درهای فرصت زیادی را برای من گشود تا از خودم حمایت کنم و مأموریتم را انجام دهم.

* * *

خداوند این جهان را طوری آفریده که طبق یک قانون ثابت و تغییرناپذیر عمل کند. اگر هر یک از این قوانین جهانی را نقض کنیم، خودمان را مجازات می‌کنیم. کسی که از پشت بام یک ساختمان بلند بپرد،

استخوان‌هایش می‌شکند. بنابراین، ما نمی‌توانیم قانون جاذبه را بدون تحمل عواقب آن نادیده بگیریم.

* * *

وقتی با نگاهی عمیق به تمدن‌های جهان می‌نگریم و اسرار پنهان تمدن‌های باستانی را کاوش می‌کنیم، تصویری بزرگ، با خطوط درهم‌تنیده، فصل‌های متنوع و جزئیات دقیق، پدیدار می‌شود و درمی‌یابیم که انسان همزمان هم فردی و هم اجتماعی است.

* * *

اگر خدا می‌خواست ما فقط در آگاهی مادی زندگی کنیم، ما کاملاً از مادیات راضی و به شیوه‌های دنیوی قانع می‌شدیم.

* * *

پرتوهای پاکی، آرامش و شادی فراتر از رویاها، در اعماق وجود ما سوسو می‌زنند و می‌رقصند

* * *

با هر تجربه‌ای که در طول این سفر زمینی در آسمان زندگی ما ظاهر می‌شود، باید یاد بگیریم که چگونه آگاهی خود را گسترش دهیم و چگونه درک بیشتری از شرایطی که ما را احاطه کرده یا از سر می‌گذرانیم، داشته باشیم و سپس قادر خواهیم بود در هماهنگی بهتری زندگی کنیم و با مردم و زندگی راحت‌تر برخورد کنیم.

* * *

بیشتر مردم از دیگران تقلید می‌کنند. یک فرد باید اصیل و خلاق باشد و در هر کاری که انجام می‌دهد، استاد باشد.

در شرق، تمرکز اصلی بر پرورش شادی معنوی بوده است، در حالی که جنبه‌های مادی زندگی اغلب نادیده گرفته شده‌اند. در غرب، برخی از آسایش‌های مادی وجود دارد اما شادی روانی بسیار کمی وجود دارد. آنچه مورد نیاز است، تعادل بین این دو است، زیرا تمرکز تنها بر یک جنبه از زندگی منجر به عدم تعادل و ناتوانی در برخورد منطقی با خواسته‌های زندگی می‌شود.

* * *

بزرگترین خوشبختی - پس از خوشبختی الهی - این است که انسان با خویشاوندان نزدیک خود که هر روز سال را با آنها زندگی می‌کند، در صلح و آرامش باشد.

مردم زمان زیادی را با عجله و رفتارهای تکانشی و بدون انجام کار خاصی تلف می‌کنند. تعداد کمی مکث می‌کنند تا تأمل کنند و سعی کنند بفهمند زندگی چه چیزهایی برای ارائه دارد.

* * *

ما باید برای ساختن بناهای درونی حکمت در باغ‌های صلح تلاش کنیم، باغ‌هایی که با گل‌های بی‌شماری از فضایل معنوی شگفت‌انگیز شکوفا می‌شوند و می‌درخشند.

* * *

هماهنگی درونی منبع غنی قدرت است و انرژی تجدیدپذیر تولید می‌کند.

* * *

با نگاهی به زندگی، می‌توان دریافت که موفقیت آسان نیست. زندگی اغلب سخت و بی‌رحم است و ما باید برای امرار معاش تلاش کنیم. به تلاشی که برای حفظ سلامت و دوری از بیماری بدن خود نیاز دارید فکر کنید! حتی اگر در این امر موفق شوید، این موفقیت موقتی است. بدن - باشد که عمر طولانی داشته باشید - سرانجام به خاک سپرده خواهد شد. ضرورت، مبارزه با نیروهای متعدد، چه داخلی و چه خارجی، را برای دستیابی به موفقیت مطلوب حکم می‌کند. این نیروها خستگی‌ناپذیر تلاش می‌کنند تا هرگونه دستاورد واقعاً مهم را از شما بگیرند.

* * *

سعی کن در هر شرایطی آرام باشی و بگذار بذر آرامش درونت با شادی و لبخند رضایت شکوفا شود.

* * *

حتی بزرگترین قدیسان نیز به رستگاری کامل دست نمی‌یابند، مگر اینکه موفقیت خود - تجربیات معنوی و دانش والاتر خود - را با دیگران به اشتراک بگذارند و به آنها در رسیدن به درک معنوی کمک کنند. به همین دلیل است که کسانی که به چنین مراحلی رسیده‌اند و به چنین حالاتی دست یافته‌اند، مشتاقند تا به کسانی که به آن نیاز دارند، درک و فهم ببخشند. اگر آرزوی موفقیت واقعی را دارید، نه تنها شادی خود، بلکه شادی دیگران را نیز تضمین خواهید کرد.

* * *

هر کسی که هوش و ذکاوت داشته باشد می‌تواند پول دربیاورد، اما اگر در قلبش عشق باشد، هرگز از آن پول برای اهداف خودخواهانه استفاده نمی‌کند؛ بلکه آن را با دیگران تقسیم می‌کند. پول در دست خودخواهان و خسیسان، نفرین و بدبختی است و در دست کسانی که قلب‌های مهربان و روح‌های سخاوتمند دارند، نعمت و موهبت.

* * *

ممکن است کسی تصمیم بگیرد برای مدت طولانی سکوت کند و از صحبت با خانواده‌اش خودداری کند. در حالی که این شخص ممکن است به درجه‌ای از آرامش درونی دست یابد، رفتار او خودخواهانه و مضر برای شادی خانواده‌اش است. آنها را نمی‌توان واقعاً موفق دانست مگر اینکه عزیزانشان نیز از دستاوردهای آنها بهره‌مند شوند. به همین ترتیب، دستیابی به موفقیت مادی صرفاً به حق ما برای لذت بردن از رفاه محدود نمی‌شود؛ بلکه مسئولیت اخلاقی ما را در قبال دیگران برای کمک به آنها در بهبود شرایط مالی و زندگی‌شان نیز در بر می‌گیرد.

* * *

من پشت دیوارهای وجدان پاکم پناه گرفته‌ام، گذشته‌ی تاریک را سوزانده‌ام و فقط به امروز فکر می‌کنم.

* * *

امروز دریافتم که من با نور بزرگترین نیکی یکی هستم و چراغ راه کسانی هستم که در برابر امواج دریای غم‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند.

* * *

افراد بسته به جاه‌طلبی‌هایشان در زندگی، دیدگاه‌ها و نظریه‌های متفاوتی در مورد موفقیت دارند. شنیدن اینکه برخی افراد موفقیت را با دزدی برابر می‌دانند و چیزهایی مانند «او یک دزد موفق بود!» می‌گویند، غیرمعمول نیست. این تأکید می‌کند که موفقیت در همه اشکال و انواع آن مطلوب و مورد توجه است. با این حال، موفقیت ما نباید به دیگران آسیب برساند.

معیار دیگری نیز برای موفقیت وجود دارد: وقتی می‌توانیم نتایج هماهنگ و مفیدی برای خودمان به ارمغان بیاوریم، باید دیگران را نیز در موفقیت خود سهیم کنیم و ثمرات آن را با آنها به اشتراک بگذاریم.

موفقیت به معنای رضایت و خشنودی فرد از محیط خود است. موفقیت واقعی نتیجه اعمالی است که بر اساس اصول درستکاری بنا شده‌اند و شادی و رفاه دیگران را به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از شادی خود در بر می‌گیرد. اگر این اصل را در زندگی مادی، فکری، اخلاقی و معنوی خود به کار گیریم، تعریف کامل و جامعی از موفقیت خواهیم داشت.

* * *

اینجا در این دنیای محدود، ما طول، عرض و چگالی را درک می‌کنیم، اما سطح دیگری وجود دارد که در آن ابعاد وجود ندارند؛ همه چیز واضح و شفاف است - همه چیز آگاهی و ادراک است. حس چشایی ادراک است، همانطور که حس بویایی است. احساسات، افکار و بدن ما حالاتی از آگاهی هستند. همانطور که می‌توانیم در خواب ببینیم، بشنویم، بو کنیم، بچشیم و

لمس کنیم، در آن سطح بالاتر نیز، همه این احساسات را از طریق آگاهی محض تجربه می‌کنیم.

* * *

پروردگارا، ما را با احساس نزدیکی به خودت شادمان کن، ما را از قید و بند آرزوها آزاد کن و شادی درونی به ما عطا کن که تجربیات زندگی و رویدادهای متغیر آن بر آن تأثیر نگذارد.

* * *

وقتی ذهن ما با ادراکات والاتر هماهنگ باشد، آگاهی معنوی در درون ما بیدار می‌شود و شگفتی‌های شگفت‌انگیز خرد و عشق الهی را تجربه می‌کنیم.

* * *

اگر خدا را کاملاً دوست داشته باشیم و با تمام افکار و قلب خود به او روی آوریم، به او احساس نزدیکی خواهیم کرد و درخواهیم یافت که او بزرگترین پناهگاه امنیت در زندگی است.

* * *

در پهنه‌ی به ظاهر خالی و وسیع فضا، ارتباطی کیهانی و حیاتی جاودانه وجود دارد که ما را با تمام موجودات زنده و بی‌جان در کیهان متحد می‌کند - موجی از حیات والا که در سراسر هستی جریان دارد. ابدیت خانه‌ی حقیقی و منزلگاه دائمی ماست و وجود ما در این کالبدها موقتی است، مانند استراحتی کوتاه برای کاروانی که در بیابان سفر می‌کند.

* * *

وقتی خود را با نیروهای خلاق روح هماهنگ می‌کنیم، با ذهن کیهانی و بی‌نهایت که قادر به هدایت ما و حل مشکلاتمان است، ارتباط برقرار خواهیم کرد. قدرت خلاق بی‌وقفه از بزرگترین منبع وجودمان به سوی ما جاری خواهد شد و ما را قادر می‌سازد تا در هر زمینه‌ای از فعالیت خود به موفقیت خلاقانه دست یابیم.

* * *

عشق در محیطی سرشار از اعتماد، بردباری و احترام متقابل رشد می‌کند و شکوفا می‌شود

* * *

پروردگارا، ما را با نور افکار پاک و عادات نیک برکت ده، تا اگر تاریکی عادات بد و افکار منحرف به ما نزدیک شود، فوراً از بین برود و به ما کمک کن تا تو را با عشقی چنان عمیق دوست داشته باشیم که نه توهمات مادی و نه وسوسه‌های دنیوی نتوانند ما را به دام بیندازند و نه ذهن و قلب ما را تسخیر کنند.

* * *

چیزهایی که به راحتی به دست می‌آیند، به ندرت ارزشمند هستند. ما این را از مطالعه زندگی مردان و زنان بزرگ و چگونگی تبدیل شدن آنها به بزرگان با پرورش استعدادهایشان، انجام وظایفشان، ایجاد ارزش‌های اخلاقی، مطالعات عمیق و اجتناب از خودخواهی می‌دانیم. نتایجی که آنها به دست آوردند و دستاوردهایی که به دست آوردند، بی‌نهایت بزرگتر از تلاش‌هایی بود که انجام دادند.

* * *

آزادی حقیقی در آزادی انتخاب نهفته است، انتخابی که با خرد هدایت شده و با درک، درستی و اراده‌ای راسخ پشتیبانی شود.

* * *

وقتی اراده، عزم و تشخیص آگاهانه خود را بیدار می‌کنید، نیروهای نامرئی از آگاهی برتر - از طریق بینش روح - آزاد می‌شوند تا به شما کمک کنند و با کمک خداوند، مسیرهای منتهی به آسایش روانی و شادی را روشن کنند.

* * *

انسان باید با تلاش خود، مجاری روح را باز کند. هیچ کس داوطلبانه رنج و بدبختی را بر آرامش و خوشبختی ترجیح نمی‌دهد. جهل ریشه رنج و مانعی است که باید برداشته و از بین برود. جهل علف هرز مضری است که ریشه عمیقی دارد و در باغ بشریت رشد می‌کند و گیاهان خوب و مفید را از میدان به در می‌کند. جهل باید با اراده‌ای تزلزل‌ناپذیر و عزمی راسخ بر آن غلبه کرد. خاک ذهن باید با تمرکز ذهنی دقیق [بر جنبه‌های مثبت] شخم زده شود و بذرهای خوب با آب ایمان آبیاری شوند. هنگامی که پرتوهای حیاتی و گرم عشق می‌درخشند، بذر نیکی رشد می‌کند و بر علف‌های هرز و علف‌های هرز انگلی غلبه می‌کند، زیرا تاریکی نمی‌تواند در حضور نور وجود داشته باشد.

* * *

لذت‌های مادی محو و ناپدید می‌شوند، اما شادی الهی هرگز کم رنگ نمی‌شود. این یک سعادت الهی است که بی‌پایان و فراتر از توصیف است.

* * *

ما هرگز نباید از روش‌های نادرست برای رسیدن به خوشبختی استفاده کنیم، و همچنین نباید آرامش و ثروت معنوی که در درون خود داریم را در پی آسایش خیالی و زندگی پر زرق و برقی که ممکن است با اعمال و رفتارهای جهنمی با اثرات مخرب در پیش روی ما آویزان شود، رها کنیم.

* * *

آرامش بهترین دوربین برای ثبت حضور الهی است. از دریچه آرامش ناب و دقیق، تصویر مقدس با وضوح کامل نمایان خواهد شد.

* * *

در واقع، تمام خرد و حکمت در درون خودتان است و تنها چیزی که نیاز دارید این است که آگاهانه از آن آگاه شوید.

* * *

رضایت در خودسازی نهفته است، به طوری که دیگران به دنبال شما باشند نه اینکه شما به دنبال آنها باشید. عشق و دوستی باید بدون انتظار یا چشم داشتی در عوض داده شود، زیرا انتظار باعث رنجش و تلخی می‌شود. حتی هنگام تلاش برای خودسازی، فرد باید تنها، ایمن و در آرامش در قلعه فضایل و ارزش خود بایستد.

* * *

باشد که آبشارهای شادی و خوش‌بینی همواره از قلبم جاری شوند، و افشانه‌ی طراوت‌بخش آنها همه کسانی را که ملاقات می‌کنم، لمس کند.

* * *

شادی معنوی در روح میل به کمک به دیگران از هر طریقی را ایجاد می‌کند و توانایی قدردانی از لذت‌های اخلاقی ناب را که منجر به خوشبختی می‌شوند، توسعه می‌دهد و در نتیجه تمایل به لذت‌های خام را کاهش می‌دهد.

* * *

مهم نیست نقش شما چقدر کوچک باشد، از نظر مشارکت در موفقیت نمایش کیهانی که ارواح در صحنه زندگی اجرا می‌کنند، به اندازه بزرگترین نقش‌ها اهمیت دارد.

* * *

آگاهی جهانی، آگاهی مطلق و بی‌نهایت است که دائماً خود را تجدید می‌کند و در خلاقیت خود پایان‌ناپذیر است و از طریق شما سعی می‌کند جنبه‌ای منحصر به فرد از خود را ابراز کند.

* * *

اگر حتی یک بار طعم عشق الهی را بچشی، هرگز آن را رها نخواهی کرد زیرا در کل کیهان هیچ چیز دیگری مانند آن وجود ندارد.

* * *

کسانی که خدا را می‌شناسند به درجات معنوی بسیار بالایی رسیده‌اند، به طوری که صرفاً به ارائه نصیحت معنوی به گناهکاران اکتفا نمی‌کنند، بلکه می‌توانند - به لطف و یاری خدا - آنها را به قدرت معنوی‌ای مجهز کنند که آنها را از عواقب اعمال گناه‌آلودشان رهایی بخشد.

* * *

تمام اعمال خوب و بد در سلول‌های مغز قرار دارند و به صورت عادات یا تمایلات نیک یا بد در فکر ظاهر می‌شوند. فردی که به دلیل شارژ شدن سلول‌های مغزش از قدرت آن عادات، از عادات ناسالم رنج می‌برد، می‌تواند خود را از طریق اراده، مراقبه، دعای خالصانه و تلقین مثبت مداوم آزاد کند تا زمانی که تمام عادات نامطلوبش به عادات نیک صلح و آرامش تبدیل شوند. این زمانی اتفاق می‌افتد که نیروی حیات به درستی هدایت شده، ماهیت غیرطبیعی سلول‌های مغز را تغییر دهد، به طوری که آن سلول‌ها پر از همه چیزهای خوب، نیک و زیبا شوند.

* * *

فهم، چشم باطن، چشم بینای روح و تلسکوپ قلب است، تعادل بین آرامش ذهن و پاکی وجدان است.

* * *

هر روز صحنه‌های متفاوتی می‌بینیم و هر روز درس جدیدی برای آموختن به همراه دارد. انتظار می‌رود که فرد با تمرکز بر هدف نهایی وجود خود، درس را بیاموزد: شناخت منبع هستی و پایه و اساس زندگی خود.

بیایید تلاش کنیم تا غم‌های گذشته را فراموش کنیم و تصمیم بگیریم که دیگر به آنها فکر نکنیم. با عزم راسخ و اراده‌ای فعال، زندگی خود را از نو بسازیم، موفقیت‌های خود را افزایش دهیم و عادات خوب و ویژگی‌های والا را در خود پرورش دهیم.

خدا قدرت من است و من به هیچ قدرت دیگری اعتقاد ندارم

در نبردهای زندگی بجنگ و تا پایان استقامت کن، هرگز تسلیم نشو
هرگز نگو "من نمی‌توانم مسیر را پیدا کنم، پس دست از تلاش برمی‌دارم"
اگر اشتباه کرده‌اید، راهنمایی بخواهید، اما هرگز دست از تلاش برندارید
بسیاری از افراد هنگام مواجهه با موانع، شکست را می‌پذیرند کسانی که شکست می‌خورند باید با افراد موفق معاشرت کنند، نه با شکست‌خوردگان
مصمم باشید که موفق شوید؛ بگذارید این فلسفه شما در زندگی باشد

هر روز باید از طریق مراقبه، تفکر صحیح و کار مثبت و پربار که برای بدن، ذهن و روح مفید است، قدرت جسمی خود را تقویت کنیم، قدرت ذهنی خود را افزایش دهیم و خود واقعی‌مان را بشناسیم.

وقتی می‌خواهید یک عادت خوب را در خود ایجاد کنید یا یک عادت بد را ترک کنید، روی سلول‌های مغزتان که مکانیسم‌های عادت‌های مختلف در آنها قرار دارند تمرکز کنید. برای ایجاد یک عادت خوب، ابتدا آرام بنشینید و مراقبه کنید و از راهنمایی الهی بهره‌مند شوید.

ذهن خود را روی مرکز اراده در پیشانی، بین ابروهایتان متمرکز کنید و عادتی را که می‌خواهید در مغزتان نهادینه شود، قاطعانه تأیید کنید. وقتی می‌خواهید عادت‌های بد را از بین ببرید، توجه خود را نیز روی مرکز اراده متمرکز کنید و قاطعانه تأیید کنید که تمام شیارهایی که آن عادت‌ها در آنها ریشه دوانده است، در حال پاک شدن هستند.

با تمرکز و اراده، می‌توانید حتی شیارهای عمیق عادت‌های قدیمی ریشه‌دار را پاک کنید.

بارها و بارها به خودتان تأکید کنید که اراده لازم برای ریشه‌کن کردن عادت‌های ناسالم از مغزتان را دارید. بهترین زمان برای این تأکید، صبح زود است که اراده و تمرکز شما در اوج خود قرار دارد. به خودتان تأکید کنید که از هرگونه اجبار و محدودیتی آزاد هستید و روزی - با کمک خدا - متوجه خواهید شد که واقعاً خود را از عادتی که می‌خواهید ترک کنید، رها کرده‌اید.

از هر چه می‌ترسی، آن را از افکارت بیرون کن و به خدا بسپار. ایمانت را به خدا تقویت کن و به او اعتماد داشته باش که می‌تواند به تو کمک کند و بدان که بسیاری از رنج‌ها از نگرانی و اضطراب ناشی می‌شود.

چرا باید الان رنج بکشی وقتی چیزی که از آن می‌ترسی هنوز اتفاق نیفتاده است؟ از آنجایی که بیشتر آشفتگی‌های ما از ترس ناشی می‌شود، اگر ترس را از زندگی خود حذف کنیم، احساس آزادی خواهیم کرد و بهبودی فوراً حاصل خواهد شد.

هر شب، درست قبل از خواب، به خودتان تلقین کنید که خدا با شماست، از شما محافظت و مراقبت می‌کند. نور محافظ او را که از همه طرف شما را احاطه کرده است، تجسم کنید و محافظت شگفت‌انگیز او را احساس خواهید کرد.

در این نمایش کیهانی، انسان‌ها از همه نژادها، نمایش زندگی را بر صحنه زمان به نمایش می‌گذارند.

ما باید معنای زندگی را بدون اینکه بیش از حد درگیر نقش‌های موقت خود شویم یا بیش از حد روی آنها تمرکز کنیم، درک کنیم. درک ما از زندگی اغلب تحریف شده و گمراه کننده است زیرا ما آن را از دریچه خودخواهی و دیدگاه محدود خود می‌بینیم. اگر با چشمان روح نگاه می‌کردیم، چیزها را از دیدگاهی کاملاً متفاوت می‌دیدیم.

وقتی چشم خرد را باز می‌کنیم، نور فراگیر خدا را می‌بینیم و در آن نور، ماهیت معنوی خود را درک می‌کنیم که بازتابی از ماهیت آگاهی جهانی است که در تمام ذرات و اجزای جهان هستی نفوذ می‌کند.

حقایق معنوی ما را احاطه کرده‌اند، بر درهای چشمان بسته‌مان می‌کوبند و ما را ترغیب می‌کنند که به جای تاریکی، نور را ببینیم، به جای جهل، با خرد عمل کنیم، قلب‌هایمان را به جای نفرت، با عشق پر کنیم و در برقراری صلح و آوردن فراوانی و امنیت به جهان خود همکاری کنیم. وقتی این کار را انجام دهیم، جهل از بین می‌رود، اختلافات دنیوی از بین می‌رود، وحدت را در کثرت می‌بینیم و با اراده الهی هماهنگ‌تر می‌شویم.

رابطه ما با خدا، مانند رابطه بین کارفرما و کارمند، سرد یا بی‌عشق نیست. ما فرزندان او هستیم و مراقبت او از ما دائمی است؛ او همیشه به ما گوش می‌دهد. ما بخش جدایی‌ناپذیری از وجود او هستیم و رابطه ما با او زنده و پویا است. او به ما ثروتی بی‌پایان از عشق، درک، بینش، حسن نیت و قدرت معنوی عطا کرده است، اما اکثر ما این ثروت را بیهوده هدر داده‌ایم.

خداوند می‌خواهد ما در امنیت، صلح و همکاری دوستانه، آنطور که شایسته اعضای یک خانواده شریف و دوست‌داشتنی است، زندگی کنیم، اما حرص و طمع و محاسبات خودخواهانه در روح مردم جوانه زده و ریشه دوانده و باعث تفرقه در میان خانواده شده است.

خدا می‌خواهد ما ارباب باشیم، اما ما برده بودن را انتخاب کرده‌ایم. بشریت از خانه آسمانی خود بسیار دور شده و بهشت درونی احساس نزدیکی به خدا و نزدیکی خدا به ما را از دست داده است و بدون تلاش شخصی قادر به بازیابی آن بهشت نخواهد بود. خدا ما را به تصویر خود آفرید، اما این حقیقت از ذهن ما گریخته است.

ما تسلیم این توهم شده‌ایم که سرنوشت ما سختی و سرنوشت ما نابودی است و باید پرده توهم را با خنجر خرد پاره کنیم تا حقیقت روشن را در پس پرده ببینیم.

خداوند در طول این سال‌های طولانی زندگی‌ام، شادی را به من ارزانی داشته است. چه مردم لبخند رضایت را بر چهره‌ام ببینند و چه نبینند، شادی الهی همیشه با من است و هرگز مرا ترک نمی‌کند. رودخانه بزرگ سعادت پیوسته در زیر شن‌های آگاهی من جاری است و مانند چشمه‌های پربرکتی فوران می‌کند که باغ‌های زندگی‌ام را آبیاری می‌کنند.

نه آشوب‌های ناگهانی زندگی می‌تواند آرامش مرا بر هم زند و نه شبح مرگ می‌تواند شادی معنوی را که احساس می‌کنم از من بگیرد.

دائمی و تغییرناپذیر کردن آن حالت دشوار بود، اما ثمرات روحی که اکنون از آن لذت می‌برم و با دیگران به اشتراک می‌گذارم، ارزش تمام تلاشی را که صرف آن کردم، داشت.

من با هدایت روح الهی فکر و عمل می‌کنم. پول هرگز هدف من در زندگی نبوده است، بلکه خدمت به برادران و خواهرانم در بشریت بوده است. بنابراین، خداوند درهای خیر بسیاری را برای من گشوده است تا بتوانم خودم را حفظ کنم و مأموریتم را انجام دهم. و هر زمان که به کمک نیاز داشته باشم، خداوند فوراً آن را فراهم می‌کند.

تنها آرزوی من خدمت به شماست و به همین دلیل است که اینجا هستم

قدرت خدا در زندگی شما نیز در حال کار است. وقتی ایمانتان تقویت شود و متوجه شوید که ثروت واقعی نه از موفقیت مادی، بلکه از جانب قادر متعال حاصل می‌شود، خودتان این حقیقت را تجربه خواهید کرد.

هر لحظه‌ای که با خدا می‌گذرانید، برای منفعت نهایی شما خواهد بود، و هر کاری که از روی عشق و برای خشنودی خدا انجام دهید، برای شما در پرونده ابدیت ثبت خواهد شد.

به خلوت افکار عمیق خود پناه ببرید و از آرامشی که از چشمه سکوت جاری می‌شود، لذت ببرید.

اگر کار نیک بکاریم، شادی و نعمت درو می‌کنیم و اگر کار بد بکاریم، انواع و درجات مختلفی از بحران‌ها و مشکلات را درو می‌کنیم.

هر عمل نیک مانند کلنگی است که با آن خاک آگاهی را می‌کاویم تا چشمه شادی الهی را کشف کنیم.

یاد بگیرید که در دریای درون‌نگری و کاوش غوطه‌ور شوید، چه در رابطه با کتاب‌های خوب، باورها، مسائل، فلسفه یا شادی درونی، و بدانید که تنهایی [متفکرانه] معمولی، بهای شادی واقعی است.

اگرچه زندگی غیرقابل پیش‌بینی، دمدمی مزاج و مرموز به نظر می‌رسد، مملو از شک و تردیدها و انواع مشکلات و آشفتگی‌ها، ما تحت حمایت مداوم خداوند هستیم. ما نباید در مسائل اغراق کنیم یا در مواجهه با وقایع خونسردی خود را از دست بدهیم، زیرا اگر اجازه دهیم وحشت بر ما غلبه کند، به شر قدرت می‌دهیم و ریشه‌های آن را عمیق‌تر می‌کنیم، که در خاک ترس و اضطراب رشد و نمو می‌کنند.

هر شب از خود بپرسید: چقدر با خدا وقت گذرانده‌اید، چقدر تفکر کرده‌اید، چقدر به موفقیت رسیده‌اید، چقدر برای دیگران کاری انجام داده‌اید و چقدر خواسته‌های خود را کنترل کرده‌اید؟

نباید انتظار داشته باشیم که در سختی‌های زندگی، شادی و آرامش پایدار پیدا کنیم؛ بلکه باید آنها را در درون خود جستجو و کشف کنیم. سپس، هر تجربه‌ای را که از سر بگذرانیم، با آنها همانطور برخورد خواهیم کرد که تجربیات شخص دیگری را در یک فیلم تماشا می‌کنیم، چه خوشایند باشد چه دردناک.

اگر به ذهن خود اجازه دهد، می‌تواند تمام تجربیات خود را به مصائب دردناک و فلاکت‌بار تبدیل کند. ممکن است از سلامتی خوبی برخوردار باشند، اما ارزش آن را درک نکنند. اما اگر بیمار شوند، فروتن می‌شوند و قدر نعمت تندرستی را می‌دانند. ما باید لطف خدا را بشناسیم و از او به خاطر نعمت‌هایی که به ما ارزانی داشته است، سپاسگزار باشیم، بدون اینکه منتظر شرایط نامساعد باشیم تا ما را سپاسگزار و سپاسگزار لطف او کند.

زندگی باید ترکیبی از تفکر و عمل باشد. وقتی فردی تعادل روانی خود را از دست می‌دهد، در برابر هجوم نگرانی‌ها، ابرهای غم و اندوه و دردهای شدید آسیب‌پذیر می‌شود و اگر سعی کند قوانین سلامت، رفاه و خرد را نقض کند، ناگزیر از بیماری، فقر و جهل رنج خواهد برد.

ما باید نیت‌هایمان را خالص، انگیزه‌هایمان را پاک نگه داریم و به گونه‌ای عمل کنیم که آرامش خاطر داشته باشیم و اجازه ندهیم شرایط زندگی آرامش ما را به هم بزند و شادی ما را از بین ببرد.

قلب‌های غمگین و افکار شکسته، هر چقدر هم که دور باشند، مرا جذب می‌کنند.

مرزهای قلمرو درخشان عشق خود را گسترش دهید تا به تدریج خانواده، همسایگان، جامعه، کشور و همه کشورها و موجودات آگاه را در بر بگیرد.

ما همچنین باید عقل خود را تقویت کنیم و بار ضعف فکری و اخلاقی به ارث رسیده از سال‌ها و نسل‌ها را کنار بگذاریم. این ناخالصی‌ها باید در آتش عزم و اراده‌ی تازه و عمل سازنده سوزانده شوند. با این رویکرد سازنده، فرد واقعاً متعهد می‌تواند به افق‌های رهایی و آزادی دست یابد.

قدرت بی‌نهایت درونت را فعال کن تا بتوانی نقش پرافتخار خود را در صحنه زندگی ایفا کنی.

به محض اینکه شخصی شروع به پرستش دارایی، پول، شهرت یا هر چیز دیگری غیر از خدا می‌کند، ناراحتی نصیبش می‌شود. کسانی که تمام توجه خود را بر این چیزها متمرکز می‌کنند، در واقع آنها را می‌پرستند و

بنابراین به خدا نزدیک‌تر نمی‌شوند، بلکه از او دور می‌شوند. اما کسانی که در مورد خدا تأمل می‌کنند، در مورد او مراقبه می‌کنند و در قلب خود با او ارتباط برقرار می‌کنند، به او نزدیک می‌شوند و در ارتباط خاموش خود با او، شادی درونی را تجربه می‌کنند.

تنها خداوند قادر به تحقق رویاها و امیدهای انسان برای خوشبختی پایدار است، بنابراین نباید اجازه داد هیچ چیز جای خدا را در قلب بگیرد.

نمادهای مقدسی وجود دارند که می‌توانند به سالک کمک کنند تا خدا را به یاد آورد و به او نزدیک‌تر شود، با این حال، اگر شخصی شروع به پرستش این نمادها کند، ضرر آنها بیش از سودشان خواهد بود. پرستش باید فقط متوجه خدا باشد، زیرا هیچ چیز دیگری شایسته پرستش نیست.

ماهیت عبادت آیینی هرچه که باشد، تا زمانی که عبادت‌کننده آن را با آگاهی معنوی و اشتیاق به سوی او انجام دهد، مورد قبول خداوند است. با این حال، بسیاری از مردم جوهره عبادت را درک نمی‌کنند و افکار و قلب‌هایشان از خدا به سوی مناسک منحرف می‌شود و در نتیجه از عبادت خود بهره زیادی نمی‌برند.

عبادت‌کنندگان حقیقی اجازه نمی‌دهند که آگاهی‌شان به هیچ تصویر یا شکلی محدود شود، بلکه با عمیق‌ترین عشق و توجه کامل بر روح الهی که در پس همه تصاویر و اشکال قرار دارد، تمرکز می‌کنند.

خدا مطلق و نامتناهی است و هیچ تصویر یا مجسمه‌ای نمی‌تواند او را در خود جای دهد

می‌توان گفت که خدا خود را در هر کسی که او را صادقانه دوست دارد و با او هماهنگ است، آشکار می‌کند، زیرا او در همه جا حضور دارد و بنابراین در همه کس حاضر است. با این حال، همه افراد توانایی تجلی حضور الهی را ندارند. خورشید به طور مساوی بر زغال سنگ و الماس می‌تابد، اما الماس نور خورشید را دریافت و منعکس می‌کند، در حالی که زغال سنگ نمی‌تواند.

به همین ترتیب، همه مردم در نور خدا غرق هستند، اما تنها تعداد کمی قادر به دریافت آن نور و انعکاس آن در افکار و اعمال خود هستند. برای انجام این کار، آنها باید خود را از طریق مراقبه و با پیروی از آموزه‌ها و احکام الهی تطهیر کنند.

وقتی نام خدا را بر زبان می‌آوریم، باید عمیقاً و صادقانه از آنچه می‌گوییم آگاه باشیم. اگر می‌توانستید افکار مردم را هنگام دعا ببینید، متوجه می‌شدید که اکثر آنها به همه چیز جز خدا فکر می‌کنند، حتی اگر نام او را بر زبان بیاورند! چنین دعایی بی‌ثمر و بی‌ارزش است.

وقتی دعا می‌کنیم، باید تمام ذهنمان را روی خدا متمرکز کنیم، نه اینکه فقط نام مبارک او را تکرار کنیم و اجازه دهیم افکارمان پراکنده شوند. یکی از عمه‌هایم عادت داشت دعاهایش را با تسبیح بخواند، که به ندرت از دستش خارج می‌شد. اما یک روز به من اعتراف کرد که با وجود چهل سال تمرین این عادت دعا، خدا به دعاهایش پاسخ نداده است. جای تعجب نیست! «دعاهای» او چیزی بیش از یک عادت عصبی نبود.

وقتی دعا می‌کنیم، نباید به جز خدا به چیزی فکر کنیم. باید تلاش کنیم که در عبادت خود خالص و در دعاهایمان متعبد باشیم. استفاده از تسبیح و ذکر مداوم نام خدا زمانی کاملاً قابل قبول است که این عمل از قلب سرچشمه گرفته و با خلوص نیت و ذهن متمرکز پشتیبانی شود. با این حال، این عمل می‌تواند به مرور زمان خودکار شود.

ما باید نام خدا را در قلب خود، با اشتیاق و عشق الهی زمزمه کنیم؛ این عبادت واقعی است که قلب خدا را لمس می‌کند. بر زبان آوردن نام خدا با سردی و ذهنی سرگردان، کفر و بی‌احترامی است. وقتی کسی دعا می‌کند، قلب و ذهنش باید سرشار از عشق خدا باشد.

پروردگارا، تو ستاره قطبی الهی هستی که افکار سرگردان من در دریای متلاطم آزمایش‌ها و رنج‌ها به وسیله آن هدایت می‌شوند.

تمرین تمرکز ذهن از طریق تمرینات یوگای سطح بالا، همانطور که به تفکر در مورد خدا و ارتباط با او کمک می‌کند، به نزدیک‌تر شدن به خدا، منبع والای جلال و شکوه، نیز کمک می‌کند.

ضروری است که (در صورت امکان) یک روز در هفته را به خلوتگاه معنوی اختصاص دهید تا در مورد خدا تأمل کنید و آرامش، صلح و آرامش درونی را تجربه کنید. زمانی که به این روش صرف می‌شود، مرهمی آرامش‌بخش برای مشکلات و اضطراب‌هایی خواهد بود که در طول بقیه هفته با آنها مواجه می‌شوید.

هر کسی نیاز دارد که هر هفته یک روز را در خلوت یا «اعتقاد معنوی» بگذراند تا زخم‌ها و دردهای عاطفی‌اش را التیام بخشد. وقتی آن روز، روزی سرشار از آرامش، شادی و رضایت شود، هفته به هفته مشتاقانه منتظرش خواهید بود.

تنهایی بهای بزرگی است. از نتایج شگفت‌انگیزی که از طریق این خلوتگاه معنوی و ارتباط با روح و خدا برای ذهن، بدن و روحتان حاصل می‌شود، شگفت‌زده خواهید شد. اگر آرزوی خوشبختی واقعی را دارید، باید صبح زود پس از بیدار شدن و همچنین قبل از خواب شبانه، خود را در اقیانوس آرامش الهی غوطه‌ور کنید.

فرزانگان هند نه تنها یک روز انزوا را توصیه می‌کنند، بلکه بر لزوم مراقبه آرام در چهار زمان خاص در هر روز تأکید دارند. در سپیده دم، قبل از بیدار شدن و دیدن کسی، باید از آرامش و حس آرامش لذت برد. در ظهر، باید قبل از ناهار ذهن را آرام کرد و دوباره قبل از شام از یک دوره آرامش لذت برد. در نهایت، قبل از رفتن به رختخواب در شب، باید یک بار دیگر وارد حالت آرامش شد.

کسانی که در خلوت و در طول این چهار دوره روزانه با پشتکار سکوت را رعایت می‌کنند، قطعاً با خدا هماهنگی را تجربه خواهند کرد. کسانی که نمی‌توانند همه این دوره‌ها را رعایت کنند، باید حداقل ساعات صبح و عصر را به این امر اختصاص دهند. با انجام این کار، زندگی آنها به سمت بهتر شدن تغییر خواهد کرد و شادی واقعی را تجربه خواهند کرد. تجربه بهترین گواه است.

اگر بدون واریز وجه کافی برای پوشش حساب بانکی خود، به نوشتن و امضای چک ادامه دهید، پولتان تمام خواهد شد. همین امر در مورد زندگی شما نیز صدق می‌کند. بدون واریز منظم آرامش به حساب زندگی‌تان، انرژی‌تان تحلیل می‌رود، آرامشتان از بین می‌رود و شادی‌تان تبخیر می‌شود. خلاصه اینکه، در نهایت دچار ورشکستگی عاطفی، ذهنی، جسمی و معنوی خواهید شد. اما مراقبه عمیق روزانه در مورد خدا، حساب عاطفی شما را دوباره پر می‌کند.

سالکِ پارسا روزانه مراقبه می‌کند، با تمام عشق و اشتیاقی که در قلبش دارد با خدا ارتباط برقرار می‌کند و از او التماس می‌کند که خود را به او نشان دهد. اگر عاشق خدا هستید و مشتاق تجربه حضور او هستید، باید ذهن و بدن خود را در آرامش او غوطه‌ور کنید، آنگاه زندگی به شما لبخند خواهد زد و امور شما از بسیاری جهات بهبود خواهد یافت.

یک فرد آرام به ندرت اشتباه می‌کند و در جایی که هزاران نفر دیگر شکست می‌خورند، موفق می‌شود.

کسانی که به خدا فکر نمی‌کنند یا به او اهمیت نمی‌دهند، افسرده و بدبخت می‌شوند. آنها تحریک‌پذیر می‌شوند و به ماشین‌های متحرک تبدیل می‌شوند.

خورشید خرد و آرامش در آسمان آرامش طلوع خواهد کرد و وجود شما را در پرتوهای شفابخش خود غرق خواهد کرد، مادامی که تلاش معنوی کنید و در قلب خود جایگاه اول را به خدا بدهید.

یک ماه به تنهایی از مجموع تمام ستارگان درخشان‌تر است. خورشید که کوچک به نظر می‌رسد، تاریکی را از منطقه‌ای میلیون‌ها برابر بزرگتر از خود دور می‌کند. به همین ترتیب، یک انسان خوب، صرفاً با وجود داشتن در

جهان، ارتعاشاتی ساطع می‌کند که بسیاری از ارتعاشات ساطع شده توسط افراد شرور را خنثی و خنثی می‌کند.

روز تفکر همچنین باید روز استراحت ذهنی و جسمی و پرورش آرامش درونی باشد. هر فعالیتی که منجر به خرد و آرامش شود، در آن روز فعالیتی مبارک است.

در مورد احترام به والدین، کتاب‌های مقدس به نیکی به آنها توصیه کرده‌اند: «به پدر و مادرت احترام بگذار» و «به والدینت نیکی کن».

والدین انسان باید به عنوان نمایندگان خداوند که به آنها موهبت آفرینش نوع بشر را عطا کرده است، مورد احترام قرار گیرند. مادر مظهر عشق خالص خداوند است، زیرا یک مادر مهربان جایی را می‌بخشد که هیچ کس دیگری نمی‌بخشد. پدر مظهر حکمت خداوند و محافظ فرزندان اوست.

انسان نباید پدر و مادر خود را جدا از خدا دوست داشته باشد، بلکه به عنوان تجلی عشق محافظ و خردمندانه او، روح والای الهی هم پدر و هم مادر می‌شود تا به فرزند کمک کند؛ بنابراین، باید در والدین مورد احترام قرار گیرد.

کتاب مقدس همچنین به ما توصیه می‌کند که از کشتن به خاطر کشتن خودداری کنیم، زیرا در این صورت فرد قاتل می‌شود. انسان نباید در لحظه‌ای از احساسات شدید، جان دیگری را بگیرد. با این حال، اگر عزیزانش در معرض تهدید قرار گیرند، باید برای محافظت از کسانی که خداوند به او سپرده است، بجنگد، زیرا دفاع از خانواده و کشور یک وظیفه مقدس است.

در مورد ممنوعیت زنا، هدف ایده‌آل از پیوند جنسی باید تولید مثل فرزندانی باشد که به تصویر خدا آفریده شده‌اند و ابراز عشق خالص همسرانی که خدا را در یکدیگر می‌بینند. کسانی که صرفاً در سطح فیزیکی زندگی می‌کنند، بدون هیچ توجهی به عشق واقعی یا هدف والاتری که میل جنسی برای آن آفریده شده است، طبق این فرمان مرتکب زنا می‌شوند. در این مورد، آنها هیچ تفاوتی با حیواناتی ندارند که غرایز جنسی خود را ارضا می‌کنند و سپس به راه خود می‌روند.

خداوند این انگیزه خلاقانه را در مردان و زنان برای تولید مثل و ابراز عشق واقعی متقابل در زندگی زناشویی ایجاد کرده است و نباید از آن سوءاستفاده شود، بلکه باید به یک فعالیت و دانش مقدس تبدیل شود.

اگر بتوانید نیروی جنسی را در وجود خود کنترل و توزیع کنید، قادر خواهید بود توانایی‌های ذهنی بزرگی را برای نوشتن، نقاشی یا آشکار کردن استعدادهای نهفته به روش‌های بی‌شمار دیگری پرورش دهید.

و هنگامی که سرانجام قادر به کنترل و تحول معنوی فعالیت خلاق شوید، آرامش عظیم، عشق عظیم و شادی معنوی فزاینده‌ای را تجربه خواهید کرد.

قدیسان و رهبران معنوی که فعالیت جنسی خود را از نظر معنوی متحول کرده‌اند، غول‌هایی هستند که قادر به انجام شاهکارهای شگفت‌انگیز و حیرت‌انگیز در جهان و در جستجوی باطنی حقیقت می‌باشند.

بنابراین، بالاترین کاربرد غریزه جنسی، ارتقای قدرت آن است، یعنی هدایت انرژی آن به سمت هدفی والاتر برای تجلی خرد، آرمان‌های والا و اصول معنوی. نباید از افکار جنسی لذت برد یا به آنچه ممنوع است تمایل داشت. وقتی این نوع خویشتن‌داری حاصل شود، فرد دیدگاه درستی نسبت به رابطه جنسی و هدف والاتر آن خواهد داشت.

اسارت در امور جنسی به معنای از دست دادن سلامت، خویشتن‌داری و آرامش فکری و خلاصه تمام عناصر سعادت مورد نیاز انسان است.

کتاب‌های مقدس همچنین ما را به دزدی نکردن ترغیب می‌کنند. اگر گروهی متشکل از هزار نفر از یکدیگر دزدی کنند، هر کدام ۹۹۹ دشمن خواهند داشت. بنابراین، نباید به حقوق دیگران تجاوز کرد و سرزمین، صلح، عشق، عزت یا هیچ یک از دارایی‌های مادی یا معنوی آنها را تصاحب کرد. اگر تمایلی به گرفتن آنچه که مال شما نیست، ندارید، آنچه نیاز دارید یا آرزویش را دارید به سراغ شما خواهد آمد. دزدی ابتدا در ذهن سرچشمه می‌گیرد، زمانی که فرد شروع به حسادت به دیگران می‌کند. بذر آرزوهای بدخواهانه باید از ذهن ریشه کن شود. نوع‌دوستی معنوی راه است. سپس، فرد به طور طبیعی فراوانی را جذب می‌کند و نعمت‌ها از منابعی که می‌شناسد و منابعی که نمی‌شناسد به سمت او جاری می‌شود. این یک قانون الهی مصون از خطا است. در مورد دزدان و افراد خودخواه، آنها زندگی خود را صرف تعقیب دارایی‌های مادی می‌کنند و چشمانشان همیشه به آنچه دیگران دارند است، حتی اگر خزانه‌های خودشان سرشار از طلا باشد.

تا خودخواهی مادی کنار گذاشته نشود، جهان نمی‌تواند شادی را تجربه کند

شادی تنها از طریق همکاری معنوی حاصل می‌شود. این شادی زمانی حاصل می‌شود که فرد نیازهای دیگران را مانند نیازهای خود احساس کند و همانطور که برای خود تلاش می‌کند، برای دیگران نیز تلاش کند.

فرمان مهم دیگر، پرهیز از شهادت دروغ است. آسیب رساندن به کسی با تحریف حقیقت، راه دیگری برای تضعیف هماهنگی اجتماعی است. اگر کسی می‌خواهد با او خوب رفتار شود، باید با دیگران نیز بر این اساس

رفتار کند. حقیقت همیشه باید گفته شود، اما باید بین بیان حقیقت و صرفاً بیان حقایق تمایز قائل شد. اشاره به کسی به عنوان لنگ یا کور، مضر و آسیب‌زننده است. باید به احساسات دیگران توجه داشت و از شرمسار کردن آنها اجتناب کرد. به همین ترتیب، آشکار کردن حقیقتی که بدون هدف والا به کسی خیانت کند نیز اشتباه است. از سوی دیگر، نباید برای اجتناب از گفتن حقیقت دروغ گفت؛ بلکه می‌توان در موقعیت‌های خاص سکوت کرد تا از شرمسار کردن یا آسیب رساندن به دیگران جلوگیری کرد.

باید از حسادت، بیماری مخربی که آرامش روح را می‌خورَد، برحذر بود. هر چه انسان بیشتر به آنچه متعلق به دیگران است طمع بورزد، ناراحتی و رنج او بیشتر می‌شود. فرد حسود زندگی پرآشوبی را سپری می‌کند و هرگز طعم آرامش را نمی‌چشد. برای آنها بسیار بهتر است که به خود احترام بگذارند، به خود تکیه کنند و به دنبال غنای معنوی درونی باشند.

کرامت و ارزش ذاتی یک فرد بسیار والاتر از هر چیزی است که ممکن است آرزو یا آرزوی داشتن آن را داشته باشد. خدا در هر انسانی به گونه‌ای آشکار است که در هیچ انسان دیگری آشکار نیست. چهره آنها مانند هیچ کس دیگری نیست و روح آنها مانند هیچ کس دیگری نیست، زیرا در درون آنها بزرگترین گنج تمام آفرینش نهفته است - و آن بزرگترین گنج خداست.

ما می‌خواهیم زندگی‌مان با اعمال نیک بدرخشد و شکوفا شود، از شادی و خوشبختی معطر گردد و برای همیشه در یاد کسانی که قدر ما را می‌دانند، زنده بماند.

وقتی کسی ایمان درست داشته باشد و بر اساس آن عمل کند، از کسانی که ایمان ندارند و وظایف خود را در نبرد زندگی انجام نمی‌دهند، شادتر است.

ایمان سالم و عمل صالح (که با انگیزه‌های والا و نیات نیک پشتیبانی می‌شوند) همیشه در هر کجا که شادی وجود داشته باشد، حضور دارند و هر جا که شادی غایب باشد، از بین می‌روند. از این رو، می‌توانیم نتیجه بگیریم که آنها دو شرط اساسی برای شادی هستند که بدون آنها نمی‌توان به آن دست یافت. کسانی که خواهان شادی هستند، فقط باید این دو عنصر اساسی را داشته باشند که سنگ بنا و ستون آن هستند.

انسان‌ها نمی‌توانند اجزای بی‌نهایت جهان را به دلخواه کنترل، تغییر یا پاک کنند. این اجزا به طور پیچیده‌ای با تار و پود زندگی انسان در هم تنیده شده‌اند و انسان‌ها نمی‌توانند جدا از آنها عمل کنند. با این حال، انسان‌ها می‌توانند ذهن خود را کنترل کنند تا با این اجزا سازگار شوند و از آسیب دیدن توسط آنها جلوگیری کنند.

اجداد ما از ما شادتر بودند، نه به این دلیل که از چیزهای دنیوی و لذت‌های بیشتری نسبت به ما برخوردار بودند، یا به این دلیل که کمتر در معرض مشکلات زندگی بودند، بلکه به این دلیل که از تعادل روانی برخوردار بودند که به آنها آسایش، آرامش، رضایت و به طور خلاصه شادی می‌داد.

آنها برای شادی خود به شرایط بیرونی وابسته نبودند و تسلیم شرایط بیرونی که شادی را از آنها می‌گرفت، نیز نشدند. احساس راحتی، آرامش، شادی و رضایت آنها طبیعی، عادی، سالم و پایدار بود. ما نیز اگر می‌خواهیم شادی داشته باشیم، باید این احساسات را در خود پرورش دهیم. و چه کسی در میان ما این کار را نمی‌کند؟

سرنوشت نتیجه‌ی اعمال اراده‌ی آزاد یا آزادی انتخاب در گذشته است. ما از طریق اعمال اراده‌ی آزاد گذشته‌مان، سرنوشت و تقدیر را برای خود رقم زده‌ایم و همچنان می‌زنیم. با این حال، ما نه مقید به گذشته هستیم و نه برای همیشه در قید و بند عواقب اعمال خود. اگر بخواهیم و برای اصلاح مسیر خود و بهبود کیفیت برداشت خود تلاش کنیم، می‌توانیم آنچه را که کاشته‌ایم باطل کنیم و آنچه را که نوشته‌ایم پاک کنیم.

اگر بذر اعمالی را که عواقب دردناکی دارند ریشه کن کنیم و به جای آنها بذرهایی بکاریم که با طبیعت روح سازگارتر باشند، مطمئناً میوه‌های خوشبختی را از آن بذرهای خوبی که در خاک روح کاشته شده‌اند، خواهیم چید. اگر می‌خواهیم به خوشبختی بیشتری دست یابیم یا رنج و درد را کاهش دهیم، باید اراده آزاد را همین حالا، همین الان و نه فردا، به کار گیریم.

بنابراین، شرایط سعادت در درون انسان نهفته است و تنها کاری که او باید انجام دهد این است که با آن معادله‌ای که خطا نمی‌کند، به طور جدی برخورد کند و اگر بهترین ارزیابی و برخورد را با آن داشته باشد، نتایج به نفع او خواهد بود.

پروردگارا، باشد که وجودم سرشار از نشاط تو، قلبم سرشار از حضور تسلی‌بخش و دلسوزانه‌ات، ذهنم سرشار از خرد تو و روحم سرشار از آگاهی الهی تو باشد.

در خاک قلب‌هایتان، بذر عشق می‌روید، آن بذرها را با آب عشق و شفقت جهانی آبیاری کنید.

قدرت ذهن نامحدود است و بر این اساس، اگر به اندازه کافی عمیق در مورد هر موضوعی فکر کنید، پاسخ هر سؤالی مربوط به آن موضوع را خواهید یافت.

اگر شخصی تمام کار و فعالیت‌های خود را وقف خدمت به دیگران کند و آنها را با ذهنیتی رضایت‌بخش به انجام برساند، واقعاً شایسته توجه و قدردانی است.

نباید تک‌رو باشیم، بلکه باید فعالیت‌هایمان را متعادل کنیم و کارها و وظایفمان را بر اساس اهمیت هر کدام اولویت‌بندی کنیم.

وظیفه عملی است که فرد با شادی و نه برای سود مادی انجام می‌دهد و وظیفه معنوی و اخلاقی باید در زندگی در اولویت باشد.

هر انسانی پتانسیل‌های بکری دارد. او تمام نقاط قوت لازم را داراست. ذهن خود یک قدرت برتر است و باید از عادات و مفاهیم منسوخ و محدودکننده رهایی یابد.

تأثیر سیارات و ستارگان بر زندگی انسان ناشی از نیروهای جاذبه و دافعه بین سیارات و بدن انسان است.

افکار شیطانی فرد را به محیطی مضر سوق می‌دهند که در آنجا می‌تواند خود را مطابق میل خود ابراز کند. با این حال، فرد می‌تواند افکار و آگاهی خود و در نتیجه محیط خود را از طریق اراده تغییر دهد. اگر فردی برای مدت طولانی در یک محیط مضر باقی بماند، آن محیط به طور ناخودآگاه بر او تأثیر می‌گذارد. با گذشت زمان، او آزادی خود را برای انتخاب یک محیط سالم و بی‌خطر کاملاً از دست می‌دهد و تحت تأثیر تأثیرات منفی آن محیط مضر قرار می‌گیرد. از سوی دیگر، کسانی که اراده قوی دارند، با خدا هماهنگ هستند.

انرژی ذهنی متمرکز

وقتی نور خورشید را از طریق یک ذره‌بین روی یک نقطه کوچک متمرکز می‌کنید، گرما تولید می‌شود و آن گرما می‌تواند چوب، پارچه، کاغذ و موارد دیگر را آتش بزند. به طور مشابه، وقتی ذهن خود را به طور دقیق متمرکز می‌کنید، انرژی متمرکز آن می‌تواند ریشه‌های شک و تردید را در پشت هر شکست بسوزاند و به نور خرد اجازه دهد تا به روشنی بدرخشد.

وقتی ذهن با خدا، منبع همه خوبی‌ها و منشأ همه قدرت‌های مبارک، همسو می‌شود، از حضور الهی آگاه می‌شود و همه عناصر موفقیت را در اختیار می‌گیرد. این عناصر ارتباط نزدیکی با قدرت عظیم خداوند دارند و قادر به ایجاد فرصت‌های جدید برای موفقیت در هر زمینه‌ای هستند.

مشکلات و سختی‌ها از عدم آگاهی فرد از اعمال گذشته‌اش که در زمان و مکان خاصی مرتکب شده است، ناشی می‌شوند. رنج فعلی آنها

ناشی از افکار و اعمالی است که از خود بروز داده‌اند، که در خاک آگاهی آنها ریشه دوانده، به صورت گیاهی جوانه زده و میوه‌ای به بار آورده که منعکس کننده همان افکار و اعمال است.

آزمایش‌ها و بلایا برای شکستن انسان یا فلج کردن اراده او نمی‌آیند، بلکه برای این می‌آیند که او عظمت خدا را درک کند و به قوانین او احترام بگذارد، که از طریق آن می‌تواند به سعادت واقعی دست یابد. خداوند این آزمایش‌های سخت را نمی‌فرستد زیرا در درجه اول ساخته دست بشر هستند. تنها چیزی که از بشریت انتظار می‌رود این است که آگاهی خود را از خواب غفلت بیدار کند و از تاریکی جهل به نور دانش گام بردارد.

اغلب اوقات، حواس ما به ما لذت‌های زودگذر را وعده می‌دهند، اما در نهایت درد و رنج طولانی مدتی را برای ما به ارمغان می‌آورند. با این حال، فضیلت و خوشبختی واقعی وعده کمی می‌دهند، اما در نهایت شادی خالص و پایدار را به ما ارزانی می‌دارند. به همین دلیل است که من شادی درونی و پایدار را شادی واقعی و لذت‌های حسی موقت را صرفاً لذت می‌دانم.

وقتی از میلیون‌ها مایل دورتر در فضا به خورشید نگاه می‌کنید، این ستاره عظیم بسیار کوچکتر از زمین ما به نظر می‌رسد.

با این حال، قطر زمین تقریباً ۷۹۰۰ مایل است، در حالی که قطر خورشید صد برابر بزرگتر از زمین است. اگر بتوانید سیاره زمین را مستقیماً در مقابل خورشید قرار دهید، در مقایسه با خورشید مانند یک نقطه کوچک به نظر می‌رسد.

بیایید فرض کنیم که میدان عظیم خورشیدی در حال گسترش و پهن شدن است تا زمانی که جرم عظیم آن تمام آسمان آبی را ببلعد. آسمانی که ما می‌بینیم تنها بخش کوچکی، در واقع نقطه‌ای کوچک، از فضایی است که جهان بی‌کران را در بر گرفته است.

حتی اگر خورشید به گسترش خود ادامه دهد و تا بی‌نهایت در فضا امتداد یابد، باز هم نمی‌تواند بی‌نهایت را در بر بگیرد.

توهم کیهانیِ کوچکی و محدودیت، ذهن را از درک آن عظمت کیهانی باز می‌دارد.

این خلأ مطلق از کجا آمده است و محدودیت‌های آن کجاست؟

آن کس که تابع ابعاد و اندازه‌گیری نیست، هیچ حد و مرزی ندارد، خداست که در همه جا حاضر است و در دورترین نقاط فضا وجود دارد. او در ستارگان دوردست و دوردست است، همانطور که در درون تو و من

وجود دارد، آگاهانه از هر فضایی که اشغال می‌کند، آگاه است، مهم نیست چقدر کوچک یا بزرگ باشد.

گذشته برای اکثر بشریت ناشناخته است، به استثنای تعداد کمی از افراد روشنفکر. با این حال، جهل ما از گذشته به نفع ماست، زیرا اگر همه کارهایی را که در این زندگی و زندگی‌های قبلی انجام داده‌ایم می‌دانستیم، از حجم عظیم اعمال خود غرق در حیرت و کاملاً گیج می‌شدیم. حتی ممکن است اراده ما در اثر شوک فلج شود و ما را از ادامه فعالیت‌هایمان ناتوان کند و ما را طعمه ناامیدی سازد. حتی در این زندگی زمینی، فراموشی نعمتی از جانب خداست که مانع از آن می‌شود که افکار و احساسات ما توسط خاطرات گذشته، به ویژه خاطرات تلخ و دردناک، مصرف شود. خوشبختانه، جرقه الهی درون ما دائماً با امید و میل به ادامه سفر بی‌وقفه زندگی می‌درخشد. ما باید خدا را به خاطر این دو نعمت شکر کنیم: توانایی فراموش کردن گذشته و امید به آینده.

نباید نتیجه بگیریم که سرنوشت موانعی را در مسیر اراده آزاد قرار می‌دهد، با این حال، باید تمام تلاش خود را بکنیم تا در برابر تأثیرات منفی که اکثر مردم به سرنوشت و تقدیر نسبت می‌دهند، مقاومت کنیم و آزادی انتخاب خود را بر اساس اعتقادات درونی خود اعمال کنیم، مشروط بر اینکه این اعتقادات مبتنی بر ایمان سالم و ریشه در قوانین الهی داشته باشند، که بدون آنها انسان نمی‌تواند طعم خوشبختی واقعی را بچشد.

وقتی عملی را آغاز می‌کنیم، نباید از شرایط نامطلوب بترسیم، بلکه باید تا حد امکان خوش‌بین باشیم و ایمان کامل داشته باشیم که هیچ چیز نمی‌تواند مانع اعمال اراده و آزادی انتخاب ما شود.

انسان‌ها اغلب مانند برگی شناور بر سطح رودخانه هستند و باید خود را از جریان عادت‌های خودکاری که آنها را به سمت آبشارهای توهم و نابودی می‌برد، بیرون بکشند. اکثر مردم بی‌تفاوت به نظر می‌رسند و اجازه می‌دهند که جریان رودخانه آنها را با خود ببرد.

اگر در رسیدن به هدف خود شکست بخوریم، می‌توان به طور ضمنی اذعان کرد که موانعی وجود داشته که خودمان ساخته‌ایم و مانع رسیدن ما به آن شده است. باید پشتکار داشته باشیم و تلاش‌هایمان را برای رسیدن به نتیجه مطلوب دو برابر کنیم. همچنین باید به خودمان اطمینان دهیم که مهم نیست موانع و چالش‌ها چقدر قوی و سهمگین باشند، ما هنوز قدرت غلبه بر آنها را داریم. حتی اگر با وجود تمام تلاش‌هایمان شکست بخوریم، نیازی به ناامیدی یا سرخوردگی نیست، تا زمانی که درک کنیم ارادهٔ انسان قوی‌تر از سرنوشت است که ساخته دست خودمان است. بنابراین، مهم نیست چند بار شکست بخوریم، نباید از تلاش دست بکشیم، زیرا همیشه درهای باز وجود دارد. ما فقط باید به تلاش و تکرار تلاش ادامه دهیم تا زمانی که موفقیت به ما عطا شود. خداوند تا زمانی که به او توکل کنیم و تلاش لازم را انجام دهیم، به ما کمک خواهد کرد. [کسی که در مسیر گام بردارد به مقصد خواهد رسید و کسی که به خدا توکل کند ناامید نخواهد شد]

وقتیِ کسی چیزی را با شدت و پشتکار می‌خواهد، آن آرزو هرگز از ضمیر ناخودآگاهش خارج نمی‌شود، هر کجا که برود و هر مشغله‌ای که داشته باشد. این آرزو با فعالیت مداوم و خستگی‌ناپذیر خود، عزم و انرژی عظیمی را در خود جای می‌دهد. این زمزمه درونی قدرتمندتر و مؤثرتر از تضرع مکانیکی است که صرفاً لب‌ها را حرکت می‌دهد. کسانی که خدا را دوست دارند، اینگونه عمل می‌کنند. آنها عشق خود را به او بی‌وقفه زمزمه می‌کنند، زمزمه‌های قلبی آنها در طول فعالیت‌های روزانه‌شان نامفهوم باقی می‌ماند. این زمزمه قلبی آنها را منحرف نمی‌کند یا با سایر وظایفشان تداخل نمی‌کند. همانطور که اشتیاق آنها به خدا افزایش می‌یابد، عشق آنها به او عمیق‌تر و شدیدتر می‌شود، تا زمانی که حضور او را تجربه می‌کنند و نور او را با چشم جان می‌بینند. آنها شادی فراوانیِ را می‌چشند و آرامشی وصف‌ناپذیر را احساس می‌کنند.

خداوند درس‌هایی را که در زندگی به آنها نیاز داریم برای ما می‌فرستد تا بتوانیم از آنها بهره ببریم و درک و تجربه کسب کنیم. هر کس از این درس‌ها اجتناب کند، مجبور خواهد شد آنها را یاد بگیرد، مهم نیست چقدر طول بکشد.

هر آزمایشی اگر از آن درس بگیریم، یک دوست است و اگر فرصت را از دست بدهیم و با غرغر، کینه و قضاوت نادرست از آن سوءاستفاده کنیم، یک مستبد ظالم خواهد بود.

وقتی درک درست و نگرش درستی نسبت به زندگی داشته باشیم، زندگی زیبا و عاری از پیچیدگی می‌شود.

-

موارد روانشناختی

انسان نمی‌تواند برای همیشه سوار بر امواج شادی، غوطه‌ور در آب‌های متلاطم غم یا غرق در اعماق کسالت باقی بماند. در این دنیای دوگانگی‌های متضاد، انسان معمولی در معرض فراز و نشیب‌هایی است - سوار بر امواج شادی بالا می‌رود، در ورطه بی‌تفاوتی فرو می‌رود و با امواج خروشان غم به این سو و آن سو پرتاب می‌شود - و به ندرت حالت دیگری از آگاهی را تجربه می‌کند.

اجازه دادن به شرایط برای تغییر افکار به این شکل، به معنای تسلیم اراده خود در برابر سرنوشتی دمدمی مزاج و همواره در حال تغییر است. آنچه فرد برای داشتن یک زندگی موفق و رضایت‌بخش نیاز دارد، تعادل روانی است و این تنها از طریق تفکر متمرکز و کنترل بر قوای عاطفی خود حاصل می‌شود.

حتی عمیق‌ترین غم‌ها با گذشت زمان التیام می‌یابند، بنابراین دلیلی ندارد که هر روز از زندگی‌مان را با غم و اندوه سپری کنیم. سوگواری مداوم برای از دست دادن عزیزان نه به آنها و نه به ما کمکی نمی‌کند و چیزی را تغییر نمی‌دهد. به طور مشابه، پرورش عقده حقارت یا مجازات

خود به خاطر اشتباهات یا شکست‌های گذشته نتیجه معکوس می‌دهد؛ این کار فقط زندگی را تلخ می‌کند و قوای ذهنی را سرکوب می‌کند.

ما نباید به خودمان اجازه دهیم که در گودال روزمرگی‌های خسته‌کننده بیفتیم، زیرا این یک وضعیت روانی است که به هیچ وجه راحت نیست، زیرا ذهن را آشفته می‌کند و توانایی‌های نهفته را در کوره بی‌تفاوتی می‌سوزاند.

شکست را باید از ریشه خشکاند و مزرعه زندگی را با کوشش و اراده شخم زد و بذر نیکی کاشت تا به یاری خدا، محصول فراوانی برداشت شود.
کاری انجام دهید که قبلاً هیچ‌کس انجام نداده است - کاری که دنیا را شگفت‌زده کند - نشان دهید که قدرت خلاق خدا از طریق شما در حال کار است.

افرادی که خلق و خوی آرام و اصیلی دارند، به ما کمک می‌کنند تا افکارمان را جذاب و سالم کنیم. تشخیص اینکه آیا یک فرد از یک محیط آرام یا آشفته تغذیه فکری خود را دریافت می‌کند، دشوار نیست. اضطراب، پریشانی و سردرگمی، همگی ناشی از معاشرت با افراد نامناسب، چه دوستان و چه اقوام، است که منجر به افکار مضطرب و خلق و خوی آشفته می‌شود.

بدن انرژی و فعالیت خود را از غذاهای فیزیکی دریافت می‌کند، در حالی که غذاهای مغناطیسی، انرژی مورد نیاز بدن و ذهن را تأمین می‌کنند که هضم آنها آسان‌تر از غذاهای جامد و مایع است که به راحتی به انرژی زنده تبدیل نمی‌شوند.

وقتی بتوانید جهل را به خرد، ضعف و سستی را به سلامت و نشاط تبدیل کنید، و با اطمینان و جسارت - حتی به تنهایی - در مسیرهای زندگی گام بردارید، و شادی درونی را در داشتن وجدانی زنده و بیدار، و ایمان راسخ به عدالت خداوند و پیروزی حق بر باطل و حقیقت بر توهم بیابید، و وقتی روزانه تلاش کنید تا افکار خود را به سطوح بالاتر و پالایش‌یافته‌تر ارتقا دهید، و قلبی مهربان و سپاسگزار و نیت‌های نیک نسبت به دیگران

داشته باشید، تغذیه فکری شما مغناطیسی می‌شود و هر آنچه زیبا و سودمند است - چیزها، افراد و شرایطی - را که برای ادامه سفرتان به سوی سواحل امنیت و آسایش ضروری هستند، به سوی خود جذب خواهید کرد. و در نهایت، وقتی برای به دست آوردن آنچه نیاز دارید تلاش می‌کنید و به آنچه خداوند فراهم می‌کند راضی هستید، از نظر روحی غنی‌تر و راضی‌تر از کسانی خواهید بود که غرق در امیال دنیوی و حریص لذت‌های زودگذر آن هستند.

شفقت پلی است که هر روحی را به روح‌های دیگر متصل می‌کند
شفقت دروازه ورود به هر قلبی است

وقتی شخصی خدا را جستجو می‌کند، که تنها دوست واقعی فراتر از همه دیگران است، ایجاد دوستی واقعی در تمام روابط انسانی - خانوادگی، برادری، زناشویی و معنوی - امکان‌پذیر می‌شود. دوستی یک عنصر حیاتی در روابط زناشویی است و نزدیکی فکری و عاطفی، حس جذابیت معنوی و عشق واقعی باید در اولویت باشد. کسانی که نمی‌توانند بین عشق واقعی و جذابیت جسمی تمایز قائل شوند، بارها ناامید می‌شوند.

وقتی ازدواج بر پایه آرمان‌های والا و احترام متقابل بنا شود، به پیوندی شاد و موفق بین دو روح عاشق و همکار تبدیل می‌شود که با همدلی متقابل و درک دوستانه، بار زندگی یکدیگر را سبک می‌کنند و نگرانی‌های زندگی را از بین می‌برند.

هیچ کس نمی‌تواند مرا کنترل کند یا اراده‌ام را از من بگیرد، مگر اینکه خودم اجازه دهم افکار و اعمال دیگران بر من تأثیر بگذارد.

اگر تفکر خود را به ماده محدود کنید، همه چیز را از منظر مادی خواهید دید. اما هنگامی که هوشیاری خود را به حالت آگاهی معنوی ارتقا دهید، جریان فراگیر نور خدا را خواهید دید که فراتر از همه مواد جاری است و همه چیز را از منظر معنوی خواهید دید.

پروردگارا، من دریافته‌ام که فرصتی بی‌پایان برای کشف توانایی‌هایم و کشف پتانسیل معنوی‌ام دارم. امروز افکارم را سرشار از خوش‌بینی خواهم

کرد و خود را از تجربیات ناخوشایند جدا خواهم کرد. آنچه را که بدن، ذهن و روحم را به شیوه‌ای متعادل و هماهنگ پرورش می‌دهد، تمرین خواهم کرد.

دلبستگی‌های مادی را با آرمان‌های والاتر جایگزین خواهم کرد
و من متوجه خواهم شد که روح وفادار همیشه با من است

رقص زندگی و مرگ همیشه حاضر است، اما من با نجات هویت معنوی‌ام، خود را برای همیشه آزاد خواهم کرد و هنگامی که با طوفان‌های آزمایش‌ها و مصائب روبرو می‌شوم، با قایق معنوی‌ام در دریای زندگی به سوی سواحل امن و الهی بادبان خواهم کشید.

وقتی کار می‌کنم و خلق می‌کنم، به یاد خواهم داشت که خدا از طریق من کار می‌کند. او پروردگار جهان است و من می‌توانم از طریق تفکر عمیق در مورد او با او ارتباط برقرار کنم.

خدای عزیزم، من دریافته‌ام که افکارم، بسته به اینکه کدام ایده در زندگی‌ام قوی‌تر باشد، برایم شکست یا موفقیت به ارمغان خواهند آورد. و سعی خواهم کرد به یاد داشته باشم که تو دست یاری‌ات را دراز می‌کنی و راه را برای موفقیت من هموار می‌کنی.

وقتی مصیبت‌ها و بدبختی‌ها بر من نازل می‌شوند، نیروی خود را فرا می‌خوانم و عزم خود را برای غلبه بر آنها جزم می‌کنم. در روابطم با همه صادق و راستگو خواهم بود و افکار عشق و آرزوهای خوب را منتشر خواهم کرد. آنگاه خداوند با قدرت و حکمت خود از من حمایت خواهد کرد.

بیماری‌های روحی و درمان آنها
استاد پاراماهانسا یوگاناندا

سعی کنید گروهی از چهره‌های انسانی را تصور کنید که نامتناسب و ناهماهنگ هستند:

یکی با سر کوچک به اندازه نخود و هیکل بزرگ به اندازه شتر!
یکی دیگر دستی قدرتمند مانند دست سامسون یا هرکول و بدنی مانند بدن یک کوتوله دارد!
و سومی سر یک فیل عظیم و بدن یک موش لاغر و استخوانی را دارد!
آیا اگر ناگهان جمعیتی از آن موجودات را با ترکیبی عجیب و ناهماهنگ ببینید، آن صحنه برای شما شگفت انگیز و حیرت انگیز، یا غم انگیز و تأسف بار نخواهد بود؟
حالا گروه دیگری از افراد را تصور کنید که از نظر ظاهری و اندام طبیعی هستند، اما از نظر ذهنی نامتعادل و از نظر روانی دچار اختلال هستند.
همانطور که لباس‌ها زخم‌ها، جراحات و سایر ناهنجاری‌های جسمی را می‌پوشانند، یک بدن قوی و سالم و یک چهره زیبا و درخشان نیز بسیاری از بیماری‌های روانی جدی و نقص‌های مادرزادی را پنهان می‌کند.
اگر با جمعیت زیادی از مردم عادی که به خاطر ظاهر برازنده و سلامت خوبشان متمایز هستند، ملاقات کنید، و اگر بتوانید با بینش معنوی خود به کالبد ذهنی آنها نفوذ کنید، غافلگیری شگفت‌انگیزی خواهید داشت و ممکن است از آنچه کشف خواهید کرد، اندوه عمیقی شما را فرا بگیرد.
شما می‌توانید کالبد ذهنی آنها را به صورت زیر مشاهده کنید:
ذهن با سر، حواس و احساسات با تنه و اراده با دست‌ها و پاها نشان داده می‌شود که همگی غیرطبیعی، بیمار و بدشکل هستند.
خواهی دید که برخی سر کوچکی با خردی توسعه نیافته دارند، که بر بدنی شل و ول و متورم از جاه‌طلبی‌های خودخواهانه و امیال نفسانی سوار است.
همچنین متوجه خواهید شد که برخی افراد بدنی عاری از احساس و نشاط دارند، حتی اگر بازوی بسیار توسعه یافته و کارآمدی داشته باشند.
برخی دیگر ممکن است مغز بزرگ و خلاقی داشته باشند، اما همدلی و ظرفیت عاطفی آنها رشد نیافته و تحلیل رفته است. و دسته دیگری از افراد وجود دارند که از نظر جسمی و روانی وضعیت طبیعی دارند، اما اراده و خودکنترلی آنها یا ضعیف است یا فلج.
و فهرست مشاهدات همچنان ادامه دارد. عمرتان دراز باد!
چنین تحریفات روانی بی‌شماری در کالبدهای ذهنی که در برخی جنبه‌ها توسعه نیافته و در برخی دیگر بیش از حد توسعه یافته‌اند، در واقع - اگرچه پنهان - در انسان‌ها وجود دارند. این تحریفات باعث درد روانی در آنها می‌شوند و مانع از آن می‌شوند که استعدادها و توانایی‌هایشان آنطور که باید نشان داده شوند.

پرداختن به برخی از بیماری‌های روانی در اینجا می‌تواند به شناسایی علل اساسی همه مشکلات انسانی کمک کند، به طوری که حداقل برای همه کسانی که از آنها رنج می‌برند، حتی به صورت ناخودآگاه، شناخته شوند تا بتوانند ماهیت آن نقص‌ها، علائم آنها و نفوذ خاموش آنها در روان را درک کنند، تا بتوانند تخریب خزنده آرامش و شادی آنها را دفع کنند.

مالیخولیای معنوی

این بیماری در میان کسانی که به بهانه غرق شدن عمیق در امور معنوی، از نظر فکری و جسمی غیرفعال هستند، شایع است. این افراد مبتلا، وظایف اصلی و فرعی زندگی مادی را تحت پوشش خدمت به خدا نادیده می‌گیرند و بدین ترتیب خود را در معرض شیطان قرار می‌دهند که می‌تواند به آنها آسیب جدی وارد کند. آنها از بدبینی و عدم قدردانی از هر چیز مفید یا زیبایی در اطراف خود رنج می‌برند. این یک بیماری مسری است و همه کسانی که آرمان‌های معنوی دارند باید از آن برحذر باشند و با زنده نگه داشتن مداوم نشاط و تقویت سیستم ایمنی خود از طریق تفکر مثبت، دیدگاه خوش‌بینانه و کار سالم و پربار، خود را از آن رهایی بخشند.

سوء هاضمه معنوی

این اتفاق در نتیجه‌ی مصرف تصادفی (سرخ کردن)، یعنی بلعیدن سریع مقادیر زیادی از داروهای روان‌گردان آماده که با نام‌های پر زرق و برق ثبت شده‌اند و در قالب کتاب‌ها و درس‌های معنوی جعلی توسط «پزشکان معنوی» که در هنر شارلاتان‌بازی و جادوگری تجربه دارند، ارائه می‌شوند، رخ می‌دهد.

این بیماری نه تنها عطش معنوی برای شناخت حقیقت را از بین می‌برد، بلکه توانایی تشخیص خوب و بد، مفید و مضر را نیز از بین می‌برد.

کسی که دائماً ایده‌های الهیاتی را می‌بلعد و از هر چیزی که به دستش می‌رسد تغذیه می‌کند، نه تنها پرخوری می‌کند، بلکه ایده‌های سمی را نیز همراه با ایده‌های مفید مصرف می‌کند و باعث سوء هاضمه فکری و در نتیجه مرگ تدریجی معنوی می‌شود.

مطالعه‌ی بیش از حد و مداوم ایده‌های مختلف معنوی و فلسفی، بدون تشخیص یا تلاش برای هضم و بررسی آنها از طریق تجربه‌ی شخصی به منظور اطمینان از اعتبارشان، در نهایت باعث شک، بی‌تفاوتی و بی‌اعتمادی به تمام اصول و قوانین معنوی می‌شود.

اشتیاق و وسواس

مبتلایان به این بیماری، زندگی بی‌معنی و هدر رفته‌ای دارند، زیرا پول و وقت زیادی دارند و فاقد هدف و درک درستی از زندگی هستند.

این افراد تحت تأثیر امیال خود قرار دارند؛ هر کاری که به ذهنشان خطور کند و آنها را خوشحال کند انجام می‌دهند. زندگی خود را با رمان‌های بی‌ارزش و پیش پا افتاده، فیلم‌های مهیج و سرگرمی‌های سطحی و بی‌معنی پر می‌کنند. آنها تا زمانی که دچار شوک شدید یا فروپاشی عصبی نشوند، متوجه نمی‌شوند که به این بیماری خطرناک مبتلا شده‌اند - یعنی پس از اینکه آسیب وارد شده است.

سرماخوردگی روانی

این وضعیت نام دیگری هم دارد: ناامیدی. فرد هرگز نمی‌داند چه زمانی به آن دچار می‌شود و علائم ناراحت‌کننده‌اش، مانند ناامیدی، عدم تحمل، اضطراب و بی‌صبری را تجربه خواهد کرد. بدتر از آن، اغلب طولانی است و قربانیان آن، حتی اگر معتقد باشند که به سرعت بهبود یافته‌اند، اغلب به راحتی دوباره به آن مبتلا می‌شوند.

زکام روانی

این بیماری ناشی از نگرانی‌های مزمن دنیوی است. کسانی که از آن رنج می‌برند معمولاً از استفاده از سلاح اراده خود غفلت می‌کنند و بنابراین به جای مقابله شجاعانه با ترس‌هایشان و از بین بردن آنها در دوران کودکی، منفعلانه و مطیعانه تسلیم ترس‌های مداوم خود می‌شوند.

وابستگی روانی غیرطبیعی

قربانیان این بیماری در جستجوی خوشبختی خود دچار یک‌جانبه‌گرایی می‌شوند. با این باور که خوشبختی در انباشت ثروت، کسب شهرت یا داشتن سلامتی یا قدرت نهفته است، همه چیز - سلامتی، شهرت خوب، آرامش خاطر، افتخار و عزت - را در قربانگاه جاه‌طلبی سوزان خود قربانی می‌کنند. خیلی دیر، آنها متوجه می‌شوند که تنها یک زندگی متعادل، زندگی‌ای که به قوانین طبیعت و احکام الهی احترام می‌گذارد و فعالیت را با آرامش هماهنگ می‌کند، می‌تواند خوشبختی واقعی را به ارمغان بیاورد و هدف یک زندگی شریف را محقق کند.

کسانی که از اختلالات دلبستگی ناسالم رنج می‌برند، غرق در افکار اشتیاق لجام‌گسیخته هستند که منجر به دیدگاهی تحریف‌شده و منحرف از زندگی می‌شود. برای مثال، تاجری به موفقیت بزرگی دست یافت و ثروتی اندوخت، اما قبل از اینکه بتواند از ثروتش لذت ببرد، به دلیل نگرانی‌ها و ترس‌های طاقت‌فرسا دچار فروپاشی عصبی شد و با دلی شکسته درگذشت.

برخی دیگر معتقدند که برای رسیدن به هدف، همه چیز مجاز است. به دلیل این سردرگمی، آنها هدف واقعی خود را از دست می‌دهند و حتی اگر چیزهایی را که آرزویش را داشته‌اند، داشته باشند، قادر به دستیابی به

کوچکترین رضایتی نیستند، زیرا طبیعت انسان گسترده و چندوجهی است و نیاز به توسعه متعادل در همه سطوح دارد.

وابستگی معنوی کورکورانه

این تعصب نابجا نسبت به باورهای خاص، از چسبیدن به عقاید و نظرات خاص بدون پرسش یا بررسی آنها ناشی می‌شود و در نتیجه در افراد مبتلا به این بیماری، خشم و خصومت نسبت به هر ایده معنوی سالم یا اندیشه باز و آزاد ایجاد می‌کند. این انزوا منجر به طغیان علیه قوانین الهی می‌شود که در کارایی فکری، رفاه مادی، سلامت روانی و جسمی و عشق و احترام به افراد از هر پیشینه‌ای آشکار می‌شود.

القای اصول معنوی

از آنجا که بیماری‌های جسمی ملموس، دردناک و ناخوشایند هستند، ما را به مقاومت فعال در برابر خود ترغیب می‌کنند و ما را به تلاش برای غلبه بر آنها از طریق روش‌های درمانی مختلف، از ورزش و تغذیه سالم گرفته تا داروها و مواد مخدر مختلف، سوق می‌دهند. با این حال، بیماری‌های روانی، با وجود اینکه علت اصلی همه دردها و ترس‌های انسانی هستند، با فوریت کافی پیشگیری یا درمان نمی‌شوند و اجازه داده می‌شوند که زندگی ما را ویران و تخریب کنند.

مربیان، معلمان تربیت بدنی، واعظان، مصلحان، پزشکان و قانون‌گذاران زمانی می‌توانند پیشرفت را به پیش ببرند که ابتدا خودشان یاد بگیرند و سپس راه‌های صحیح پرورش طبیعت انسان را به شیوه‌ای متعادل و هماهنگ، مطابق با قوانین زندگی و اصول یک وجود سالم، به دیگران آموزش دهند. این آموزش واقعاً مؤثر و فرهنگ جامع انسانی است که مردم در سراسر جهان به آن نیاز دارند.

مؤسسات آموزشی به دلیل سردرگمی ادراک‌شده بین این اصول و آموزه‌های مختلف دینی، آموزش مبانی معنوی در مدارس دولتی را غیرممکن می‌دانند. با این حال، اگر این مؤسسات بر اصول جهانی صلح، عشق، خدمت، ایمان، روشنفکری و پذیرش دیگران - که ثابت‌های معنوی کاملاً تثبیت‌شده‌ای هستند - تمرکز می‌کردند و روش‌های عملی برای القای این اصول در زمین حاصلخیز ذهن و روح کودکان تدوین می‌کردند، می‌توانستند راه‌حلی معقول و قابل قبول برای این مشکل فرضی و خیالی پیدا کنند. نادیده گرفتن این موضوع صرفاً به دلیل مشکلات ظاهری مرتبط با آن، اشتباه بزرگی است.

بیشتر فارغ التحصیلان دانشگاه، دانشگاه را در حالی ترک می‌کنند که سرشان از مطالب کتاب‌ها چنان سنگین و متورم شده است که به سختی می‌توانند در مسیر زندگی قدم بردارند، زیرا اراده و خویشتن‌داری آنها تقریباً به دلیل بی‌توجهی و عدم استفاده فلج شده است. بنابراین، می‌بینید که آنها بی‌پروا عمل می‌کنند و رو به زوال می‌روند، با سر به ورطه ازدواج‌های نابرابر می‌شتابند، از تمایلات جنسی خود سوءاستفاده می‌کنند، به دنبال پول می‌روند و در حرفه خود شکست می‌خورند زیرا یاد نگرفته‌اند که چگونه به درستی از چاقوی تیز هوش آکادمیک خود استفاده کنند. در نتیجه، آنها خود را زخمی می‌کنند و به خود آسیب می‌رسانند.

عجیب است که به نظر می‌رسد بسیاری از جوانان از انجام فعالیت‌هایی که در نهایت برایشان آسیب و درد به همراه دارد، لذت می‌برند. برخی بدون هیچ گونه محدودیت یا عامل بازدارنده‌ای به دزدی و سایر اعمال خلاف، حتی اعمال مجرمانه، متوسل می‌شوند. کسانی که در جلوگیری از گسترش فساد در جامعه کوتاهی می‌کنند، رفتار نادرست برخی را تشویق می‌کنند. هر فرد با وجدان و با ایمان واقعی باید از نظر درستکاری، صداقت، شرافت و عزت نفس، الگوی خوبی برای دیگران باشد. مدارس، کالج‌ها، دانشگاه‌ها و نهادهای اجتماعی روش‌های علمی کافی برای کاهش جرم با پرداختن به علل ریشه‌ای آن، که در درجه اول در ذهن یافت می‌شود، ارائه نمی‌دهند.

همچنین باید مدارس ویژه‌ای تأسیس شوند تا هنر زندگی شاد و موفق را آموزش دهند، پتانسیل‌های فرد را توسعه دهند و قابلیت‌های شخصی او را افزایش دهند.

چنین مدارسی مانند باغ‌ها و پارک‌هایی خواهند بود که ذهن‌های جوان در آنها رشد و شکوفا می‌شوند. مربیان باید با دقت انتخاب شوند و از همکاری والدین و جامعه اطمینان حاصل شود. این مدارس به شکل‌گیری مؤثرتر افراد کمک می‌کنند. باید در نظر داشت که تغذیه معنوی فرد در مراحل اولیه، سلامت و توانایی او را برای رشد بعدی تعیین می‌کند.

روش‌های تربیت ذهنی و جسمی مورد استفاده در مدارس مدرن بدون شک مفید هستند، اما فاقد پایه و اساس معنوی هستند. بدون پرورش شخصیت فضیلت‌مند، رشد ناقص خواهد بود.

علوم مربوط به رشد جسمی، ذهنی و معنوی باید به جوانانی آموزش داده شود که ذهنشان هنوز لطیف و انعطاف‌پذیر است و قوایشان هنوز به طرق خاصی هدایت نشده است.

پس از آموزش جامع، دانش‌آموزان آن مدارس باید تحت آزمون‌های مستمر بازتابی قرار گیرند و گواهینامه‌های کسب‌شده شامل سلامت،

شهرت خوب، اثربخشی، ثروت مادی و معنوی، شادی، موفقیت و اعتماد به نفس خواهد بود.

نتایج آزمون نهایی در پایان این سفر زمینی بر اساس مجموع کلی دستاوردها و گواهینامه‌های ذهنی و معنوی کسب شده در طول آزمون‌های فرعی در طول زندگی تعیین خواهد شد.

کسانی که در این آزمون نهایی و بزرگ سربلند بیرون آیند، گواهی مقدس خودکفایی و وجدانی آزاد، پاک و شاد دریافت خواهند کرد.

و نعمت‌هایی که برای همیشه بر صفحه روح حک شده‌اند
این جایزه نادر توسط پروانه‌ها دستکاری نخواهد شد
و دست دزدان به آن نخواهد رسید
یا زمان آن را پاک خواهد کرد
به عنوان گذرنامه عمل خواهد کرد
برای عضویت افتخاری در گروه صالحین

خوشبختی کجا نهفته است؟

خداوند، با رحمت مطلق خود، شادی و الهام خود را به ما عطا می‌کند
و به ما زندگی واقعی می‌دهد
خرد حقیقی
و خوشبختی حقیقی

درک واقعی از طریق تمام تجربیات متنوع زندگی ما حاصل می‌شود.

اما جلال خدا تنها در آرامش معنوی که روح تجربه می‌کند و در تلاش جدی ذهن برای هماهنگی با او آشکار می‌شود. در آنجا، ما رو در روی حقیقت ایستاده‌ایم. در بیرون، توهمات فوق‌العاده قدرتمند هستند و تعداد بسیار کمی می‌توانند از تأثیر محیط بیرونی فرار کنند. جهان با پیچیدگی‌های بی‌پایان و آزمایش‌های بی‌شمارش ادامه دارد. صدای خدا در پشت ظواهر زندگی نهفته است، دائماً ما را صدا می‌زند و از گل‌ها، کتاب مقدس، وجدان ما و از طریق تمام چیزهای زیبایی که زندگی را ارزشمند می‌کنند، با ما صحبت می‌کند.

هرچه بیشتر بر چیزهای بیرونی تمرکز کنیم، کمتر می‌توانیم شکوه درونی را تجربه کنیم؛ و هرچه بیشتر به درون خود توجه کنیم، با مشکلات بیرونی کمتری روبرو می‌شویم. این

یک معادله ثابت است، اما اکثر مردم به دلیل تأثیر معاشرت‌های دنیوی، جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند و عادات ناسالم، این حقیقت را درک نمی‌کنند. جامعه، فرد را غرق در مسائل سطحی و مشغول نگه می‌دارد و مانع از تعمق او در حقایق عمیق‌تر می‌شود.

حتی برخی از افراد بدون تمایل واقعی برای بهره‌مندی از فضای مقدس مکان‌های معنوی، از آنها بازدید می‌کنند، بنابراین هیچ نکته‌ی قابل توجهی از این بازدیدها به دست نمی‌آورند.

هر که آرزوی دیدن خدا را داشته باشد، او را همه جا خواهد یافت. عادات انسانی مخرب، غارتگرانه و حریصانه هستند؛ آنها نابود می‌کنند، تباه می‌کنند و از بین می‌برند. وقت آن رسیده است که بشریت یاد بگیرد چگونه از آنچه دارد شاد و راضی باشد. ما نباید چیزی بیش از آنچه به ما می‌رسد، آرزو کنیم. خداوند سخاوتمند است. او می‌داند ما به چه چیزی نیاز داریم و آن را در زمان مناسب فراهم می‌کند. این بدان معنا نیست که باید بدون هیچ تلاشی به خدا تکیه کنیم. به هیچ وجه. این بدان معناست که ما باید سهم خود را به بهترین شکل ممکن انجام دهیم و بقیه را به خدا بسپاریم، که هرگز ما را از آنچه نیاز داریم و شایسته آن هستیم، محروم نمی‌کند.

بهترین راه برای خوشبختی ابدی، احساس حضور خداست. بالاترین آرزوی ما باید شناخت خدا و تصمیم به بودن با او باشد. خدا باید در درجه اول افکار و احساسات ما باشد و ما باید او را قوی‌ترین و محکم‌ترین ستون زندگی خود بدانیم.

(پس به ریسمان خدا چنگ بزنید و به او پناه ببرید)

زیرا او ستون توست اگر همه ستون‌های دیگر تو را از پا درآورند

من به این درک رسیده‌ام که تنها هدف زندگی، شناخت خداست. کسانی هستند که ممکن است متقاعد نشده باشند که یافتن خدا هدف نهایی زندگی است. اما هیچ کس نمی‌تواند انکار کند که هدف زندگی، یافتن خوشبختی است. و من با اطمینان و یقین کامل می‌گویم که خدا نهایت خوشبختی است. او سعادت والا است. او عشق مطلق و جهانی است. او شادی ابدی است که هرگز روح کسانی را که با او هماهنگ هستند، ترک نمی‌کند. پس چرا ما برای رسیدن به آن خوشبختی کامل تلاش نکنیم؟ هیچ کس دیگری نمی‌تواند آن را به ما بدهد. ما باید دائماً آن را

در درون خود پرورش دهیم و پرورش دهیم. نیروهای طبیعت خستگی‌ناپذیر تلاش می‌کنند تا به مردم لذت‌های دنیوی را عطا کنند، اما چنین لذت‌های زودگذری در نهایت منجر به پشیمانی، تلخی و پشیمانی می‌شوند. حتی خوش‌شانس‌ترین فرد، که به نظر می‌رسد همه چیز دارد، ممکن است هنوز واقعاً خوشحال نباشد. آنها برای مدت طولانی از چیزهای زمینی راضی نخواهند بود زیرا این چیزها عطش واقعی آنها را فرو نمی‌نشاند یا گرسنگی معنوی آنها را برآورده نمی‌کند.

دارایی‌های مادی فقط حس کاذب آرامش و رضایت زودگذر را ارائه می‌دهند. جهان به طور کلی در آشفتگی و هرج و مرج فرو رفته است و خواسته‌های خودخواهانه و حریصانه‌ای که جنگ را به وجود می‌آورند، به آن دامن می‌زنند. هیچ چیز دیگری جنگ نمی‌آفریند.

قهرمان واقعی در نبرد زندگی کسی است که بر خود غلبه می‌کند و بر خواسته‌هایش غلبه می‌کند. پول، شهرت، شهوت و هر چیزی که با این اصل در تضاد باشد، برای آرامش و شادی ما مضر است. اگر مردم یاد می‌گرفتند که همیشه بر اساس ارزش‌های واقعی زندگی فکر کنند، شادی مورد نظر خود را پیدا می‌کردند، اما آنها از هدف خود منحرف می‌شوند و توسط جریان خواسته‌های زمینی برده می‌شوند. من دریافته‌ام که هیچ وسوسه‌ای نمی‌تواند مرا از مسیری که برای خود انتخاب و دنبال کرده‌ام منحرف کند.

من می‌توانم هزاران نفر را با قدرتی که خدا به من داده است، مسحور کنم، اما این مسیر برای من مضر خواهد بود. در هر صورت، نمی‌خواهم هزاران نفر را مسحور کنم و ذهن آنها را تسخیر کنم. من فقط می‌خواهم شاگردان صادقی را ببینم که در خدا ثابت قدم هستند. کسانی که خدا را دوست دارند، از این ایده‌ها لذت خواهند برد و کسانی که شور و شوقشان ادامه دارد، برکات و حضور خدا را از طریق این آموزه‌ها احساس خواهند کرد.

غیرممکن است که کسی بتواند خدا را فریب دهد، زیرا او همیشه حاضر است و می‌داند در ذهن آنها چه می‌گذرد و چه می‌خواهند. وقتی آنها از دنیا دست می‌کشند و آرزوی هماهنگی معنوی می‌کنند، خدا به سراغشان می‌آید. وقتی آن آرزو در قلب کسی که آن را می‌جوید ریشه بدواند، خدا به آن قلب می‌آید و

آن را با خیر و برکت پر می‌کند. تنها چیزی که ارزش زندگی کردن را دارد، هماهنگی با خدا و جلب رضایت اوست. این هماهنگی باید یک پیمان ابدی و یک تعهد ناگسستنی باشد (کسانی که به پیمان خدا پایبندند و آن را نمی‌شکنند).

همه آرزوی ثروت بیشتری نسبت به دیگران دارند، حتی وقتی آن را به دست می‌آورند، ناراضی می‌مانند و متوجه می‌شوند که شخص دیگری ثروتمندتر است. مردم در باتلاقی از بدبختی خودساخته زندگی می‌کنند که با خواسته‌هایشان تقویت می‌شود. ما باید به آنچه داریم راضی باشیم. دارایی‌های مادی خوشبختی نمی‌آورند؛ بلکه اغلب اضطراب‌ها، نگرانی‌ها و دلهره‌ها را تقویت می‌کنند.

راه رسیدن به خدا ساده‌ترین و آسان‌ترین راه است، اما با وجود آیین‌ها و تشریفات مذهبی فراوان، کمتر کسی در آن گام برمی‌دارد. بهتر است قلب‌هایمان را به سوی خدا بگردانیم و از او بهترین و ماندگارترین را برای خود بخواهیم. در حقیقت، خدا منتظر ماست زیرا می‌خواهد ما را از شر و خطر دور نگه دارد. او می‌خواهد ما در قلب و ذهنمان با او باشیم، زیرا کالاهای ارزان این دنیا نمی‌توانند اشتیاق انسان را برآورده کنند یا خلأ معنوی را که در اعماق وجودمان احساس می‌کنیم، پر کنند. خدا همیشه با ما صحبت می‌کند، اما کمتر کسی صدای او را می‌شنود. آن صدای آرام اغلب در هیاهوی افکار پر سر و صدا و آرزوهای آشکار غرق می‌شود. اما وقتی افکار فروکش می‌کنند و آرزوها آرام می‌شوند، صدای خدا را به وضوح می‌شنویم، حتی اگر خاموش و ضعیف باشد. به راستی، خدا همه کار می‌کند تا به بشریت کمک کند، درها را باز می‌کند و راه‌ها را روشن می‌کند تا ببینیم کجا باید قدم بگذاریم، مبادا بلغزیم یا لغزش کنیم. اما اکثر مردم این حقیقت را درک نمی‌کنند.

نمی‌خواهم مردم فکر کنند که می‌توانند صرفاً با گوش دادن به دیگران یا خواندن کتاب‌ها به دانش دست یابند. آنها باید آنچه را که می‌خوانند و می‌شنوند به کار گیرند. رفتن به عبادتگاه‌ها بهتر از ماندن در خانه و گوش دادن به وراجی‌های بیهوده است. اما حتی در عبادتگاه‌ها نیز باید حضور خدا را در قلب خود احساس کرد و دانست که چگونه آن را تجربه کند. طغیان‌های احساسی و تحلیل‌های منطقی نمی‌توانند دانشی را که روح ما مشتاق کسب آن است به ما بدهند.

وقتی خود را به خدا بسپاریم و با خواسته‌های خودخواهانه خداحافظی کنیم، و وقتی مطمئن شویم که خدا همیشه با ماست، در روح ما ساکن است و افکار و احساسات خوب و والا را به ما الهام می‌بخشد، از شادی و آزادی برخوردار خواهیم شد و شاهد طلوع خورشید خرد در افق روح خواهیم بود.

تصور کنید! دهه‌ها بعد، وجود ما یک رویا خواهد بود و هر کاری که اکنون انجام می‌دهیم بخشی از آن رویا خواهد شد. حتی بزرگترین چهره‌های بشریت نیز به خیالاتی از آگاهی بشر تبدیل خواهند شد. اما آن چهره‌های بزرگ به هدف نهایی خود دست یافتند زیرا به بالاترین سطح رسیدند و با روح زنده ماندند، کاملاً آگاه و هوشیار از هر آنچه اتفاق می‌افتد، زیرا آنها در آگاهی الهی متحد هستند. هر کسی که سعی کند از طریق افکار و آموزه‌های آنها با آنها هماهنگ شود، ناگزیر حضور آنها را احساس خواهد کرد، برکات آنها را دریافت خواهد کرد و در اعماق وجودش خواهد دانست که واقعاً با آنها در ارتباط است.

زندگی یک رویای بزرگ است، با این حال، وقتی اکنون به بدن خود نگاه می‌کنید و آن را پر جنب و جوش از زندگی می‌بینید، کاملاً به واقعیت این رویا متقاعد می‌شوید. فکر می‌کنید برای خوشبختی باید این یا آن چیز را به دست آورید، اما مهم نیست چند خواسته را برآورده کنید، از طریق آنها به خوشبختی نخواهید رسید. هر چه فرد بیشتر به دست آورد، بیشتر آرزو می‌کند. اگر کسی می‌خواهد در آسایش، آرامش و رضایت درونی زندگی کند، باید خواسته‌ها را فیلتر و زندگی را ساده کند.

کتاب مقدس می‌گوید کسی که آرزوهایش همیشه به سمت درون (به سمت روحش) جریان دارد، فردی با آرامش درونی بالاست. از این نظر، آنها مانند دریا هستند که هرگز تغییر نمی‌کند یا کم نمی‌شود، بلکه پر از آبی است که بی‌وقفه به درون آن جاری می‌شود. اما کسی که در مخزن آرامش خود سوراخ‌هایی از آرزوها ایجاد می‌کند و اجازه می‌دهد آب‌های حیاتی نشت کنند و هدر بروند، چیزی از آرامش معنوی و شادی درونی نمی‌داند.

ما به راهنمایی کسانی نیاز داریم که خدا را می‌شناسند، کسانی که توانایی برقراری ارتباط با او و احساس آگاهانه حضور او را دارند. پیامبران از ما خواسته‌اند که خدا را در آرامش

درونی، در خلوت روح، جایی که روح ایمان و شادی والای معنوی در آن ساکن است، جستجو کنیم. معلمان روشنفکر هند نیز این ایده‌ها را تأیید می‌کنند و بر اهمیت مراقبه عمیق برای درک خود الهی در اعماق روح تأکید دارند.

هر آنچه در هستی است، ارتعاشی موج‌مانند است که توسط ذهن خدا هدایت می‌شود. این ارتعاش هوشمند، روح القدس یا روح امین است که می‌توان از طریق دعا و مراقبه با او ارتباط برقرار کرد.

در سکوت روح و باغ ذهن متمرکز شما، عشق ورزیدن به مطلق و بی‌نهایت بی‌پایان است، اما اگر ابتدا به دنبال پول باشیم، یافتن خدا دشوار است. باید خدا را بخش جدایی‌ناپذیر زندگی خود قرار دهیم و آنگاه هر آنچه را که در این زندگی نیاز داریم، خواهیم داشت. هر کس خدا را در قلب خود جایگاهی دائمی قرار دهد، خداوند سهم فراوانی از نعمت‌های زمین و آسمان را به او عطا می‌کند و افق‌های وسیعی را در برابر او می‌گشاید که در آن خورشیدهای خرد می‌درخشند و راه‌هایشان را روشن می‌کنند و تاریکی اطرافشان را از بین می‌برند. خداوند معشوق ابدی است و هیچ سعادتی برای بشر وجود ندارد، مگر زمانی که خدا را همانطور که - حداقل - عزیزترین عزیزان خود را دوست دارند، دوست داشته باشد، زیرا بدون خدا، ما جوهر عشق را نمی‌شناسیم و شیرینی آن را نمی‌چشیم.

ما باید یاد بگیریم که از اراده خود استفاده کنیم و ذهن خود را متمرکز کنیم تا با تمام وجود خدا را جستجو کنیم. اعمال انسان توسط آرزوها دیکته می‌شود و این عادات دائماً ما را مجبور به انجام کاری می‌کنند که نمی‌خواهیم انجام دهیم. به راستی، انسان دشمن خود است، بی‌خبر از آن. او نمی‌داند چگونه آرام بنشیند و نه برای خدا وقت می‌گذارد، با این حال آرزوی خوشبختی و ورود تضمین‌شده به بهشت را بدون تأخیر دارد. این تجربه مقدس را نمی‌توان صرفاً با خواندن کتاب، گوش دادن به موعظه یا انجام اعمال نیک به دست آورد. همه اینها بدون شک مفید هستند، اما کافی نیستند. رسیدن به خدا نیاز به تمرکز دقیق و تفکر عمیق دارد.

ما باید ابتدا لطف خدا را بطلبیم. ما نمی‌توانیم همه را راضی کنیم، زیرا این غیرممکن است. من سعی می‌کنم کسی را نرنجانم. من هر کاری از دستم بربیاید انجام می‌دهم و این تنها

کاری است که از دستم برمی‌آید. تنها هدف من خشنود کردن خداست. من از دستانم برای دعا کردن فروتنانه در پیشگاه او، از پاهایم برای جستجوی او در همه جا و از ذهنم برای فکر کردن به او و تأمل در شگفتی‌هایش استفاده می‌کنم. خدا باید جایگاه اول را در قلب‌های ما داشته باشد تا بتوانیم او را به عنوان آرامش، عشق، درک، مهربانی، شفقت و خرد تجربه کنیم. این، و نه چیز دیگری، چیزی است که من آمده‌ام تا به آن شهادت دهم و با شما در مورد آن صحبت کنم.

علاوه بر تفکر، باید معاشرت خوب را حفظ کرد. نباید دنبال مردم بدویم، بلکه باید دنبال خدا بدویم. اگر در این افکار سودی یافتید، آن را نعمتی از جانب خدا بدانید، زیرا همه اعتبار از آن اوست. آنها را با دیگران به اشتراک بگذارید تا آنها نیز آنچه را که شما یافته‌اید، در آنها بیابند (و اما درباره نعمت پروردگارت، از آن سخن بگو). و فراموش نکنید که هر روز به اندازه توانایی خود به کسی کمک کنید. تا زمانی که پولی در جیبم دارم، از بخشش دست نمی‌کشم، زیرا منبع پایان‌ناپذیر و همیشه جاری من خداست.

در نهایت، ما باید خدا را همانطور که بزرگان شناختند، بشناسیم. این امر از طریق تفکر و تلاش شخصی امکان‌پذیر است.

یک بار، داشتم بیرون از صومعه قدم می‌زدم و به معلم بزرگم، سری یوکتیشوار، فکر می‌کردم که چند سال پیش از دنیا رفته بود. دلم برایش خیلی تنگ شده بود و از اینکه با من نبود تا از زیبایی و فضای صومعه لذت ببرم، ناراحت بودم. ناگهان، او از آسمان به من ظاهر شد و گفت: «فکر می‌کنی تنها کسی هستی که از این مکان زیبا لذت می‌برد؟ من هم مثل تو از آن لذت می‌برم!»

جوینده‌ای که آرزوی وحدت با خدا را دارد، باید از طریق تمرین روزانه مراقبه و عشق ورزیدن به او و گسترش آن عشق به همه، تلاش کند. این تنها راه جلوگیری از درگیری است. همکاری معنوی ضروری است. بدون معنویت واقعی، هیچ شادی فردی یا جهانی وجود ندارد. هماهنگی مقدس تنها راه حل برای همه مشکلات جسمی، مالی، زناشویی، اخلاقی و معنوی است.

شادی از احساس نزدیکی به خدا ناشی می‌شود. بشریت خود را پشت میله‌های جهل زندانی کرده است و زمان آن رسیده

است که از این زندان تحقیرآمیز رهایی یابد. ذهن باید همیشه، در هر شرایطی، به سمت خدا معطوف باشد و آنگاه آرامش و شادی عظیمی را تجربه خواهید کرد.

آنان که مشتاق خدا هستند و وجود خود را وقف او می‌کنند، یکدیگر را تشویق و راهنمایی می‌کنند و پیوسته به یاد خدا هستند، سعادتمندان دنیا و برندگان سعادت آخرتند.

درود بر شما

پرده بالا خواهد رفت و محو خواهد شد

هر یک از ما به صورت خدا آفریده شده‌ایم، ما از روح الهی او سرچشمه گرفته‌ایم و ذات او با تمام پاکی، جلال و سعادت بی‌نظیرش در درون ما ساکن است. این میراث مقدس، دژی تسخیرناپذیر است. محکوم کردن خود به عنوان گناهکار و دست و پا زدن در مسیر گناه، یکی از بزرگترین گناهان است. زیرا با انجام این کار، خود را به درماندگی، ناامیدی و ناتوانی در صعود محکوم می‌کنند. درست است که یک فرد ممکن است مرتکب اعمالی خلاف قوانین طبیعی و الهی شود، اما باید فوراً مسیر خود را تغییر دهد و به مسیر درست روی آورد. در ذات پاک خود، یک فرد معبدی مقدس است و روح الهی در درون او ساکن است.

ما باید همیشه به یاد داشته باشیم که خداوند ما را خالص و بی‌قید و شرط دوست دارد، اما از آنجایی که او به ما حق انتخاب مطلق داده است که به او نزدیک شویم یا از او روی بگردانیم، منتظر می‌ماند تا ما قبل از اینکه به سوی ما بیاید، اشتیاق خود را برای عشق او ابراز کنیم.

یک بار در حین مراقبه صدایش را شنیدم که زمزمه می‌کرد: «تو می‌گویی که من با تو نیستم، اما به درونت نگاه نکرده‌ای، من هرگز تو را برای یک لحظه ترک نمی‌کنم، به معبد روح وارد شو و مرا خواهی دید، زیرا من همیشه اینجا هستم تا تو را بپذیرم و با درود عشق الهی به تو سلام کنم.»

صداقت عمیق در مسیر معنوی ضروری است. در پاکی و حقیقت، سپیده دم روح طلوع می‌کند.

خرد انسانی ما در مقایسه با خدا هیچ است تنها راه نزدیک شدن به او این است که همان عشق خالصی را که او به ما ارزانی می‌دارد، به او نیز بدهیم.

همه سرانجام رستگاری را خواهند یافت، اما کسانی که در این مسیر تردید می‌کنند، در ورطه بی‌تفاوتی فرو می‌روند. بی‌تفاوتی مانع از آن می‌شود که اهمیت حیاتی یافتن خدا را همین حالا، در همین لحظه، درک کنیم. سیاره بزرگ زمین ما که در فضا شناور است، و هویت انسانی ما، به ما داده نشده‌اند که چند سالی را اینجا بگذرانیم و سپس در نیستی ناپدید شویم. بلکه قرار است عمیقاً تأمل کنیم و راز هستی را درک کنیم. زندگی بدون درک هدف زندگی، احمقانه، ابلهانه و اتلاف وقت است. اسرار زندگی از هر طرف ما را احاطه کرده است و خداوند به ما هوش و ذکاوت بخشیده است تا راه‌حل‌های آنها را بیابیم.

در جستجوی عشق پایدار، متوجه شدم که خدا مرا به هر طریق قابل تصوری دوست دارد. او مرا به عنوان یک مادر، یک پدر و یک دوست دوست داشت.

من آن دوست ابدی را فراتر از همه دوستان جستجو کردم،

و درباره آن معشوق بزرگی که اکنون در هر چهره مهربان و دوست داشتنی می درخشد، آن دوست الهی هرگز مرا ناامید نکرده و هرگز مرا ناامید نکرده است.

خدا پشت هر چیزی است که وجود دارد. ما باید به والدین خود احترام بگذاریم و با آنها با مهربانی رفتار کنیم، اما باید خدا را با تمام قلب و روح خود دوست داشته باشیم. ما باید بدون اتلاف وقت، اهمیت ارتباط حیاتی با او را درک کنیم.

وقتی می‌خوابیم، نمی‌دانیم که بیدار خواهیم شد یا نه. ما یکی‌یکی این زمین را ترک می‌کنیم. اما این فکر نباید باعث اضطراب شود. وقتی می‌میریم، فراخوانده می‌شویم تا دوباره روی زمین متولد شویم و زندگی جدیدی را از جایی که در این زندگی متوقف شده بودیم، آغاز کنیم.

من زندگی را همچون تشکیل و انحلال امواج بر سطح اقیانوس می‌بینم. موج انسانی در بدو تولد از سطح اقیانوس الهی برمی‌خیزد و در هنگام مرگ، در قلب خدا آرام می‌گیرد. من این حقیقت را دریافته‌ام و می‌دانم که هرگز واقعاً نمی‌میرم، علیرغم مرگ جسم. زیرا چه در اقیانوس روح الهی آرمیده باشم و چه در جسم فیزیکی بیدار باشم، با اقیانوس کیهانی یکی هستم. آن شادی والا را نمی‌توان در جهان یافت. در عین حال، نیازی نیست که در جستجوی هدف به جنگل فرار کنیم. می‌توانیم خدا را در این جنگل زندگی روزمره - در اعماق غار سکوت - بیابیم.

انسان‌ها ممکن است اشتباهات زیادی مرتکب شوند، اما آنها به تصویر روح الهی شکل گرفته‌اند. خداوند این دنیای خیالی از لذت‌های زمینی را فقط برای یک هدف آفرید: تا بشریت متوجه شود که این صرفاً یک نمایش کیهانی است، توهمات را رها کند و تنها خدا را دوست داشته باشد. این حقیقت است و نمی‌تواند غیر از این باشد. چرا خداوند ما را آفرید تا اعضای خانواده خود را دوست داشته باشیم، اما ببینیم که آنها یکی یکی از ما جدا می‌شوند؟ این وقایع رخ می‌دهند تا ما را متوجه کنند که این خداست که واقعاً ما را دوست دارد، فراتر از همه کسانی که دوستشان داریم.

زندگی مجموعه‌ای از تصاویر متحرک است، اما درک این حقیقت دشوار است زیرا توهمات واقعی به نظر می‌رسند و واقعیت‌ها مانند توهم به نظر می‌رسند. جهان هر شب هنگام خواب از آگاهی ما محو می‌شود، شاید به این ترتیب بتوانیم درک کنیم که جهان فیزیکی واقعی نیست.

این درس خواب برای ترساندن ما نیست، بلکه برای این است که ما را مشتاق حقیقت خدا کند. هیچ چیز نمی‌تواند روح را ارضا کند جز خدا و عشق او. روح خدا حقیقت بی‌نظیری است. چیزی به نام غیرواقعی وجود ندارد و آنچه واقعی است نمی‌تواند غیرواقعی باشد. خردمندان این حقیقت تابناک را درک می‌کنند.

سال‌های زیادی از عمر ما گذشته است و فقط سال‌ها، هفته‌ها، روزها و ساعت‌ها باقی مانده است. چرا وقت خود را برای چیزهایی که سودمند نیستند تلف کنیم؟ ما باید شب و روز آرزوی ارتباط با خدا را داشته باشیم و در این آرزوی خود کاملاً صادق باشیم، قبل از اینکه زمان مقرر زندگی به پایان برسد و بدون انجام هیچ کار مهمی این دنیا را ترک کنیم.

در همان لحظه، نور عظیم خدا را دیدم که تمام آفرینش را در بر گرفته بود. چه شادی فراگیری! چه نور شگفت‌انگیزی!

خدای من، تو را شکر می‌کنم و به خاطر این نعمت‌های فراوانِ احساس حضورت، در برابرت سر تعظیم فرود می‌آورم.

بر همه به یک شکل برکت باد، تا دریابیم که تو حقیقت نهایی در جهان هستی و تو هدف نهایی ما هستی که فراتر از آن هدف دیگری نیست.

ما باید او را دوست داشته باشیم و در هر ثانیه از زندگی خود - در کار و استراحت، در حرکت و سکون - با تضرع عمیق و اشتیاق سوزان با او صحبت کنیم. آنگاه خواهیم دید که حجاب توهم بالا می‌رود و محو می‌شود. خدا در هر لحظه از زندگی ما با ماست. کسانی که با او تأمل و هماهنگی می‌کنند، او را در زیبایی گل‌ها، شرافت روح‌های مهربان، احساسات والا و نجیب و رویاهای زیبا می‌بینند. سرانجام، او از پشت حجاب‌های ضخیم بیرون خواهد آمد تا به هر جوینده صادقی بگوید:

«ما مدت زیادی از هم دور بوده‌ایم، چون می‌خواستم تو با میل و رغبت عشقت را به من بدهی، من تو را به شکل خودم آفریدم و منتظر ماندم تا تو از آزادی‌ات استفاده کنی و عشقت را به میل خودت به من بدهی.»

ما باید از خدا بخواهیم که هدیه ابدی و ماندگار عشق الهی خود را به ما عطا کند. اما چه کسی می‌تواند این خدای مهربان را بدون تلاش پیدا کند؟ اگر ۲۵ درصد تلاش را انجام دهید، بقیه به خدا و راهنمای معنوی شما بستگی دارد. من چیزی برای خودم نمی‌خواهم، زیرا تمام اعتبار متعلق به خداست، منبع همه خوبی‌ها و لطف‌ها. باشد که لطف او همراه شما باشد، آگاهی او با شما باشد و فراوانی حضور او را در درون خود و اطراف خود درک کنید.

خداوند فوراً به ما پاسخ نمی‌دهد، زیرا ما در نشان دادن میزان اشتیاقمان به او تردید داریم. نباید از نزدیک شدن به او بترسیم، بلکه باید او را از خود، معشوق خود بدانیم و بی‌وقفه با افکار، اعمال، قلب‌ها و ذهن‌هایمان او را جستجو کنیم و او را بزرگترین پناهگاه امنیت و آرامش در این هستی خواهیم یافت.

پروردگارا، من این دسته گل از ارواح نیک را به تو تقدیم می‌کنم تا معبد حضور تو را زینت بخشند. این ارواح را که خانواده و عزیزان تو هستند، همراهی کن. ما نام مبارک تو را می‌خوانیم. تاریکی جهل را با نور مقدس خود برطرف کن. تاریکی را با نور درخشان و بی‌کران وجودت از ذهن‌های ما دور کن. ما از آن تو هستیم، در هر شرایطی که باشیم. خود را به ما آشکار کن، ای پروردگار عظمت و بخشش. تک تک ما را برکت ده.
زمزمه‌های افکار آرزومندانه و ضربان‌های آرزوی قلب‌های مهربان ما را بپذیر. ما تمام عشق، افتخار و اشتیاق را به تو تقدیم می‌کنیم، زیرا تو معشوق ما و تمام آنچه در این جهان داریم هستی.

ما را با فیض خود برکت ده، دیوارهای آرزو را که ما را از تو جدا می‌کند، فرو ریز، پادشاه الهی باش که بر تمام آرزوهای ما سلطنت می‌کند، باشد که نور جلال تو در سراسر جهان پهناور گسترش یابد، همه ما را برکت ده، ما را با عطر حضور خود پر کن و بگذار بیش از پیش دریابیم که تو همیشه با ما بوده‌ای، اکنون با ما هستی و برای همیشه با ما خواهی بود.

از لطف و محبتی که به پیروان وفادارت که مشتاق قرب تو و منتظر حضور تو هستند، عطا فرموده‌ای، سپاسگزاریم. امیدواریم حلقه‌ی مریدان تو گسترش یابد تا بتوانیم حضور مبارک تو را جشن بگیریم و از قرب تو شادمان شویم.

ما را برکت ده تا بتوانیم قلب‌هایمان را به روی یکدیگر بگشاییم و نیت‌هایمان را خالص کنیم، تا شایسته‌ی حمایت و مراقبت تو باشیم. خود را آشکار کن، در درون و بیرون، همه ما را متحد کن و در پرتو آن وحدت، بگذار وجود بی‌نظیر تو را بشناسیم.

با خلوص قلب‌های متحد و اشتیاق روح‌های هماهنگمان، در برابر تو سر تعظیم فرود می‌آوریم و یاری، هدایت و آگاهی مداوم از حضور تو در روحمان را می‌طلبیم.

باشد که آتش جاودان عشق در دل‌های ما فروزان بماند، و باشد که نزدیکی تو را به خود از اکنون تا ابد احساس کنیم، ای پروردگار ما، ای محبوب ما!

میل عالی و کپسول‌های ذهنی

جلال خداوند بزرگ است. او جوهر حقیقت است و می‌توان آن را در این زندگی یافت. در قلب مردم دعاها و تضرع‌های زیادی وجود دارد: برای پول، شهرت، سلامتی - دعاهایی از هر نوع. اما دعایی که باید در درجه اول در هر قلبی باشد، برای احساس حضور خداوند است. همانطور که در مسیرهای زندگی در سکوت و یقین گام برمی‌داریم، باید درک کنیم که خداوند هدف نهایی است که می‌تواند ما را راضی کند و آرزوهای ما را برآورده سازد، زیرا در خداوند پاسخ هر آرزوی قلبی نهفته است.

وقتی نمی‌توانید با تلاش خود آرزویی را برآورده کنید، به دعا به خدا روی می‌آورید. بنابراین، هر دعایی که می‌کنید، اشتیاقی پنهان را در درون آشکار می‌کند. اما وقتی خدا را می‌یابید، همه آرزوها محو می‌شوند و همه آرزوها برآورده می‌شوند.

آرزوهای دنیوی از تصورات غلط در مورد هدف زندگی ناشی می‌شوند. این زمین خانه واقعی ما نیست. کتاب مقدس به ما می‌گوید که ما به خدا تعلق داریم، ما به تصویر او آفریده شده‌ایم و اراده او این است که ما به اصل الهی خود بازگردیم. چیزی که بشریت از درک آن عاجز است این است که مگر اینکه به منبع الهی خود بازگردد، مجبور خواهد شد برای تحقق آرزوهای بی‌شماری تلاش کند. تصور کنید! درست است که انسان‌ها نمی‌توانند جلوی داشتن آرزوها را بگیرند و داشتن آنها هیچ اشکالی ندارد. با این حال، بیشتر آرزوهای انسانی مانع

تحقق آرزوی نهایی برای بازگشت به خدا می‌شوند. بنابراین، آنها برای خوشبختی انسان مضر هستند. مگر اینکه بشریت خدا را بخواهد و او را پیدا کند، همچنان در آرزوی هر چیزی که فکر می‌کند برایش خوشبختی می‌آورد، خواهد سوخت. اما تحقق فوری همه آرزوها به طور خودکار برای کسانی که خدا را پیدا می‌کنند، حاصل می‌شود.

دو دسته خواسته وجود دارد: آن‌هایی که به ما کمک می‌کنند خدا را پیدا کنیم و آن‌هایی که مانع از یافتن او می‌شوند. برای مثال، اگر کسی به شما بدی کند، ممکن است میل به انتقام را احساس کنید. با این حال، اگر با استفاده از قدرت والاتر و قابل قبول‌تر عشق بر این میل غلبه کنید، از همان ابزاری استفاده کرده‌اید که به شما در یافتن خدا کمک می‌کند. همه خواسته‌ها باید به شیوه‌ای شریف برآورده شوند، زیرا وقتی از طریق ابزارهای دنیوی برآورده می‌شوند، خواسته‌ها به همراه مشکلات و رنج‌ها چند برابر می‌شوند. اگر یاد بگیریم که تمام آرزوهای خود را به خدا تقدیم کنیم، او برای برآورده کردن آرزوهای خوب ما و ریشه‌کن کردن آرزوهای مضر و مخرب ما تلاش خواهد کرد. هیچ محافظی بزرگتر از وجدان پاک نیست و هیچ دفاعی بهتر از داشتن آرزوهای شریف و والا در برابر ضربات زندگی وجود ندارد.

وقتی دریابیم که تصویر کامل خدا در درون ماست، تمام آرزوهایمان برآورده می‌شود، در آن آگاهی مقدس که از تمام گنج‌ها و ثروت‌های زمینی فراتر می‌رود، حتی اگر تمام دنیا را به تو بدهند، متزلزل نخواهی شد، نه ستایش در تو غرور ایجاد می‌کند و نه سرزنش به تو آسیبی می‌رساند، زیرا شادی خدا را در درون خود خواهی چشید و این مهمترین ملاحظه در زندگی تو خواهد بود.

ما باید در درجه اول و مهمتر از همه، در تلاش‌هایمان برای رسیدن به خواسته‌های مشروعمان، از خداوند راهنمایی بخواهیم و این بهترین راه برای دریافت پاسخ به همه دعاهایمان است. اما تضرع باید از دعا حذف شود. روش قدیمی دعا باید تغییر کند و ما باید با اعتماد کامل و ایمان راسخ به خداوند روی آوریم که او ما را می‌شنود و درخواست‌های ما را اجابت می‌کند. خداوند نمی‌خواهد ما از اراده خود - حتی وقتی که به درگاه او دعا می‌کنیم - دست بکشیم، زیرا آن اراده گرانبهاترین هدیه‌ای

است که از دست بخشنده او دریافت کرده‌ایم، حق مقدسی که او از لحظه خلقت ما برای ما در نظر گرفته است.

طبیعتاً باید بین دعاها و آرزوهای معقول و نامعقول تمایز قائل شد. به یاد داشته باشید که آرزو قدرت است؛ اگر به آرزویی - چه خوب و چه بد، چه مفید و چه مضر - بچسبید و شب و روز به آن فکر کنید، سرانجام به آن خواهید رسید. بنابراین، باید محتاط بود و از پرورش آرزوهای مضر خودداری کرد، زیرا آنها برآورده می‌شوند و آسیب‌های عظیم و بدبختی‌های جبران‌ناپذیری را به همراه خواهند داشت.

با گذشت زمان، متوجه خواهید شد که حتی با وجود برآورده شدن خواسته‌هایتان، قلبتان خالی می‌ماند و دچار شورش درونی خواهید شد. تصور کنید که دستگاه گوارشتان ضعیف است، اما هوس غذاهای سرخ‌شده می‌کنید. البته، هر بار که آنها را می‌خورید، با وجود لذتی که هنگام افراط در خوردن تجربه می‌کنید، احساس درد خواهید کرد. بنابراین، احساس خواهید کرد که اشتباه کرده‌اید. خرد حکم می‌کند که از قوه تشخیص برای تشخیص بین خواسته‌های خوب و بد استفاده کنید و هنگامی که این امر محقق شد، آن خواسته‌های اشتباه نباید برآورده شوند. انسان‌ها دارای قدرت درونی تشخیص هستند و باید همیشه از آن استفاده کنند و زندگی خود را مطابق با دستورات وجدان، که صدای خداست، هدایت کنند.

آرزوهای برآورده نشده در قلب باقی می‌مانند. چه ضرری دارد که آنها را در دل نگه داریم؟ پاسخ این است:

هر میلی از نیروهای خاصی تشکیل شده است: یا خیر یا شر، یا هر دو. وقتی شخصی می‌میرد - خدا او را رحمت کند - این نیروها با وجود تجزیه و پوسیدگی بدن نمی‌میرند، بلکه به شکل کپسول‌های معنوی متمرکز، روح را هر جا که می‌رود همراهی می‌کنند. وقتی شخص در یک تجسم جدید دوباره متولد می‌شود، این کپسول‌ها یا قرص‌های روانی به صورت تمایلات رفتاری ظاهر می‌شوند. بنابراین، شخصی که به عنوان یک الکلی از دنیا رفته است، هنگام تولد دوباره تمایل به الکل را با خود به همراه می‌آورد و این تمایل تا زمانی که بر هوس الکل غلبه کند، ادامه می‌یابد. این امر در مورد چیزهای دیگر نیز صدق می‌کند.

حتی کوچکترین کودکان نیز صفاتی را از زندگی‌های گذشته خود به ارث برده‌اند که برخی از آنها از کج‌خلقی‌های شدید رنج می‌برند. برخی دیگر خلق و خوی بدی دارند. البته، خداوند آنها را اینگونه نیافریده است. خواسته‌های برآورده نشده از زندگی‌های گذشته، این تمایلات روانی را شکل داده‌اند و به همین دلیل، روح تا حدودی عجیب به نظر می‌رسد، اگرچه به صورت خالص خداوند آفریده شده است. اگر تصویر خداوند در این زندگی در درون فردی تحریف شود، چه با خشم، ترس یا شهوت، و این صفات اکنون برطرف نشوند، آنگاه آنها با آنها دوباره متولد می‌شوند (یا با آنها دوباره متولد می‌شوند) و بار این تمایلات بدبخت را تا زمانی که در این یا تجسم‌های آینده بر آنها غلبه کنند، به دوش می‌کشند. تا زمانی که بر آنها غلبه نشود، راه فراری از آنها وجود ندارد.

بنابراین، بهتر است اکنون همه آرزوها را برآورده کنید یا آنها را فتح کنید

بهترین راه برای رهایی همیشگی از چنین امیالی، تجربه کردن شادی والای الهی است. در غیر این صورت، این امیال سرکوب‌شده و آرزوهای برآورده‌نشده، روح را آزار می‌دهند و آزار می‌دهند.

انسان باید از طریق بصیرت و خرد دریابد که تنها خداوند قادر به اعطای شادی خالص و پایدار است

بیشتر اوقات، آرزوها در ناخودآگاه پنهان می‌مانند. ممکن است فکر کنید که آنها محو شده‌اند، اما اینطور نیست؛ این یکی از اسرار زندگی است، که خود یک راز بزرگ است.

اما این راز زمانی آشکار می‌شود که زندگی را تحلیل کنیم و در معنای آن تأمل کنیم. اگر هر روز مدت کوتاهی آرام بنشینید و خود را بررسی کنید، متوجه خواهید شد که آرزوهای برآورده نشده‌ی زیادی دارید. این آرزوها مانند میکروب‌های کشنده‌ای هستند که فرد هر جا می‌رود، چه در این زندگی و چه در زندگی بعدی، با خود می‌برد.

بهترین راه پیش رو این است که - از طریق انتخاب عاقلانه - امیال مضر در این زندگی را تشخیص دهید و تلاش‌های خود را بر تحقق امیال خوب خود متمرکز کنید. اگر میل به خودکشی یا انجام هر کار اشتباهی را احساس می‌کنید، باید همین حالا آن میل را از خود دور کنید. در فکر و عمل خود را متقاعد کنید که

بارقه‌ای از الوهیت در روح خود دارید و به یاد داشته باشید که شما به تصویر قادر متعال آفریده شده‌اید و بنابراین قدرت دارید که از طبیعت و عادات فیزیکی خود فراتر بروید.

کمتر به تجملات وابسته باشید و بیشتر از آرزوها جدا شوید، آنگاه در نبرد زندگی پیروز خواهید شد. اگر از درد لاعلاجی رنج می‌برید، تا حد امکان سعی کنید خود را از آگاهی جسمی جدا کنید. از طریق بصیرت می‌توانید بر حواس غلبه کنید. بصیرت خردمندانه آتشی است که آرزوهای مضر و اشتهای مخرب را می‌سوزاند و آنها را به خاکستر تبدیل می‌کند.

این یک رسم رایج است که مردم وسایل قدیمی، فرسوده و غیرضروری را در گوشه‌ای از خانه انبار می‌کنند و هر از گاهی خانه را مرتب و تمیز می‌کنند. به همین ترتیب، در گوشه ذهن ناخودآگاه شما، آرزوهای زیادی با آسیب‌های نهفته نهفته است که اگر به درستی با آنها برخورد نکنید، ممکن است روزی دردسر بزرگی برای شما ایجاد کنند.

خودکاوی در مسیر معنوی بسیار مهم است. ممکن است شما نفرت‌انگیز، تحریک‌پذیر یا زود عصبانی شوید. در این صورت، این صفات ذخیره شده در آگاهی شما نتیجه اعمال گذشته شماست. برای پاک کردن روان خود از این اثاثیه بهم ریخته و فرسوده، باید با اعمال مثبت و سازنده شروع کنید و محبت به دیگران را در خود پرورش دهید. هرچه بیشتر مردم را دوست داشته باشید، آنها بیشتر شما را دوست خواهند داشت و شما عشق آنها را احساس خواهید کرد. اما اگر از آنها انتقاد کنید، حتی به خودتان، آنها آن انتقاد را حس می‌کنند و آن را با شدت بیشتری به شما بازمی‌گردانند!

فرض کنید دشمن قدیمی‌تان مرده است، اما شما هنوز کینه و نفرت نسبت به او دارید. در نتیجه‌ی این تلخی رنج خواهید برد و اثرات مضر آن در جسم و روان شما آشکار خواهد شد. بهتر است او را به خاطر خدا ببخشید، زیرا با این کار، خود را از هوس‌های شیطانی انتقام که آرامش خاطر شما را از بین می‌برد و آرامش شما را بر هم می‌زند، رها خواهید کرد. انباشتن نفرت روی نفرت، یا پاسخ دادن به دشمنی با نفرت، نه تنها خصومت دشمن شما را نسبت به شما تشدید می‌کند، بلکه در نتیجه بدن و احساسات خودتان را نیز مسموم می‌کند. پس با بخششی زیبا ببخشید.

هر از گاهی، انسان باید همه چیز را پشت سر بگذارد تا با خودش تنها باشد، تا در مورد هدف زندگی تأمل کند. اکثر مردم در جریانی از سنت‌ها و مدها سرگردانند. در واقع، آنها هرگز واقعاً زندگی خودشان را نگذرانده‌اند، بلکه زندگی دنیا را زیسته‌اند. به چه چیزی دست یافته‌اند و به کجا رسیده‌اند؟

بنابراین، عاقلانه است که انسان گاهی اوقات خود را از مشغله‌های روزانه و «وظایف» دور کند تا آشفتگی ذهنش آرام شود و سعی کند جوهره آن را بفهمد و هدفی را که می‌خواهد به آن برسد تعیین کند.

به یاد داشته باشید که بزرگترین گواهی که می‌توانید دریافت کنید، گواهی وجدان شماست: صدای بی‌چون و چرا و معصوم روح شما. آنچه وجدانتان به شما می‌گوید، همان چیزی است که واقعاً هستید، بدون هیچ گونه بزک یا پنهان‌کاری.

به قدرت عیسی مسیح فکر کنید که گفت: «پدر، آنها را ببخش، زیرا نمی‌دانند چگونه کاری را که نمی‌دانند انجام دهند.»

و به پیامبر بزرگ فکر کنید که فرمود: «آیا شما را از آنچه درجه انسان را بالا می‌برد، آگاه نکنم؟» گفتند: «بله، ای رسول خدا.» فرمود: «با کسی که به تو نادانی می‌کند، مدارا کن، به کسی که از تو دریغ می‌کند، عطا کن، با کسی که با تو قطع رابطه می‌کند، پیوند برقرار کن و از کسی که به تو ستم می‌کند، درگذر.»

گوش دادن به صدای وجدان روشنتان، مسیرتان را روشن و زندگیتان را پر از برکت خواهد کرد. وقتی در قلبتان میل شدیدی برای رسیدن به خواسته‌ای احساس می‌کنید، از قوه تشخیص خود استفاده کنید و از خود بپرسید: «آیا این خواسته‌ای خوب است یا بد که من به دنبال تحقق آن هستم؟»

عوامل زیادی باعث ایجاد تمایلات انسانی می‌شوند. وقتی کسی یک ماشین مدل جدید می‌بیند، می‌خواهد یکی مثل آن داشته باشد. وقتی خانه‌ای به سبک جدید می‌بیند، می‌خواهد یکی مثل آن داشته باشد. یک مد جدید محبوب می‌شود و مردم آرزوی خرید و پوشیدن آن سبک را دارند!

آرزوها از کجا می‌آیند؟ ساعت‌ها به این فکر کردم که آیا می‌توانی تمام آرزوهایت را دسته‌بندی کنی؟ توانستم همه آنها را مرتب کنم و فقط آرزوهای خوب را نگه دارم و وقتی به ارتباط الهی رسیدم، دریافتم که تمام آرزوهای خوبم به یکباره

برآورده شده‌اند. امروز چیزی را آرزو می‌کنی و فردا روحت آرزوی چیز دیگری را دارد. ذهن تو که از خدای متعال سرچشمه گرفته است، نمی‌تواند با کالاهای این دنیا ارضا شود و هرگز هم نخواهد شد، زیرا دوست عزیزم، تو گرانبهاترین و ارزشمندترین گنج روحت را از دست داده‌ای، کسی که تنها کسی است که قدرت ارضای آرزوهایت و تحقق آرزوهایت را دارد. آن گنج گمشده خداست.

درست است که برخی آرزوهای خوب یا ضروری وجود دارند و شما باید برای تحقق آنها تلاش کنید. اما در حین تلاش برای تحقق آرزوهای کوچکتر خود، فراموش نکنید که ابتدا بزرگترین آرزوی خود را نسبت به خدا برآورده کنید. این باور که آرزوها و وظایف کوچکتر باید ابتدا برآورده شوند، یک توهم و فریب است.

من هنوز در ابتدای سفر معنوی خود به یاد دارم که تعلل می‌کردم و مرتباً مراقبه نمی‌کردم، حتی با اینکه مدام به خودم می‌گفتم که برای آن وقت خواهم گذاشت. یک سال تمام به همین منوال گذشت تا اینکه متوجه شدم به آنچه به خودم قول داده بودم، عمل نکرده‌ام. بلافاصله با خودم عهد کردم که اولین کاری که صبح انجام دهم، شستن و سپس مراقبه در مورد خدا باشد. در آن زمان وظایف روزانه زیاد بود و فرار از آنها حتی برای مدت کوتاهی آسان نبود. بنابراین، تصمیم گرفتم ابتدا وظایف معنوی خود را انجام دهم. و به این ترتیب، درس بزرگی آموختم: وظیفه من در قبال خدا در اولویت است و تنها پس از آن به وظایف کم‌اهمیت‌تر دیگر می‌پردازم.

چرا خداوند باید دروازه‌های ابدیت را به روی بشریت بگشاید اگر بشریت وظایف و ملاحظات دیگری را بر خدا مقدم بدارد؟ خداوند بال‌های معنوی را در درون ما قرار داده و از ما انتظار دارد که در قلمرو روح پرواز کنیم. این بال‌ها آرزوهای معنوی ما، افکار والای ما و اشتیاق خالصانه ما برای منبع الهی‌مان هستند.

بیایید ابتدا خدا را بجوییم. عاقلانه نیست که به وظایف دنیوی نهایت اهمیت را بدهیم، زیرا عزرائیل ممکن است هر لحظه روح را احضار کند، و سپس تمام وظایف، تعهدات، نگرانی‌ها و الزامات یک بار برای همیشه متوقف و پایان می‌یابند. پس چرا اینقدر محکم به زندگی چسبیده‌ایم؟

فرد فکر می‌کند که از امنیت و آرامش خاطر برخوردار است، سپس ناگهان عزیزی را از دست می‌دهد، یا سلامتی یا شغل خود را از دست می‌دهد و امنیت و آرامش خاطر به باد می‌رود!

چقدر عشق من به مادرم زیاد بود! فکر می‌کردم او همیشه با من خواهد بود، اما ناگهان فهمیدم که او در کودکی مرا ترک کرده است! ما نباید از مرگ بترسیم، بلکه باید برای آن آماده باشیم.

زندگی آن چیزی نیست که به نظر می‌رسد به آن اعتماد نکن، زیرا بی‌ثبات، فریبنده و پر از ناامیدی و امیدهای بر باد رفته است. کمال را نمی‌توان اینجا یافت. نمی‌خواهم تصویری غیرواقعی از زندگی به شما ارائه دهم. این دنیا بهشت نیست. این یک آزمایشگاه الهی است که خداوند در آن ارواح را آزمایش می‌کند تا ببیند آیا می‌توانند با نیکی بر امیال شیطانی غلبه کنند و او - یعنی خدا - را بزرگترین آرزوی خود قرار دهند تا بتوانند به پادشاهی او بازگردند.

زندگی مملو از انواع تراژدی و کمدی، مصیبت و شادی است. این یک فرشینه وسیع، همیشه در حال تغییر و پر جنب و جوش از اشکال بی‌شمار است. هیچ دو چیزی دقیقاً شبیه هم نیستند. زندگی هر فرد منحصر به فرد است. هر فرد ویژگی‌ها، طرز فکر و خواسته‌های متفاوتی دارد. اگر هر روز در معرض آزمایش‌های یکسانی قرار می‌گرفتیم، خسته و کسل می‌شدیم. حتی بهشت، اگر همیشه یکسان بود، جذابیت خود را از دست می‌داد. ما عاشق تنوع و گوناگونی هستیم. مفهوم سنتی غالب بهشت کاملاً اشتباه است. اگر واقعاً خسته‌کننده بود، مقدسین و مردان مقدس خدا دعا می‌کردند که برای سرگرمی به زمین برگردند! بهشت دائماً به لذت‌بخش‌ترین شکل تجدید می‌شود، در حالی که زمین اغلب دائماً تجدید می‌شود، اما به شیوه‌ای خسته‌کننده و ناخوشایند.

با این حال، علیرغم این واقعیت که زندگی طاقت‌فرسا و دشوار است، اکثر مردم به آن عادت می‌کنند و معتقدند که راه دیگری برای زندگی وجود ندارد. آنها قادر به مقایسه این زندگی با زندگی معنوی نیستند و از درک میزان درد و خستگی پنهان در لایه‌های این دنیا عاجزند.

در حقیقت، زندگی واقعی نیست. صرفاً سرگرمی است، نه چیزی بیشتر. همانطور که فیلم‌های قدیمی بارها و بارها دوباره اکران می‌شوند، رویدادهای قدیمی نیز به اشکال مختلف تکرار می‌شوند. و با وجود تداوم بی‌پایان زندگی، همان مضامین ارائه شده در فیلم‌های گذشته یکی پس از دیگری دوباره پخش می‌شوند. به راستی، تاریخ تکرار می‌شود و مردم تنها مصنوعاتی در موزه‌های زمان هستند.

برای اینکه بگذارید زندگی شگفتی‌هایش را آشکار کند، آنها را با شادی، بی‌طرفی و بی‌تفاوتی بپذیرید، بدون اینکه تحت تأثیر احساسات قرار بگیرید، انگار که در حال تماشای یک فیلم هستید. خنده‌ی از ته دل، درمانی شگفت‌انگیز برای همه دردهای انسانی است.

باید با آسودگی و راحتی به زندگی نزدیک شوی. این چیزی است که از استادم آموختم. در آغاز آموزش معنوی‌ام در صومعه‌اش، وظایفم را با چهره‌ای عبوس و بدون لبخند انجام می‌دادم. روزی استادم متوجه این موضوع شد و گفت: «انشاءالله همه چیز خوب است! در مراسم تشییع جنازه هستید؟ مگر نمی‌دانی که یافتن خدا به معنای پوشاندن نگرانی‌ها و دفن کردن همه غم‌ها است؟ زندگی را اینقدر جدی نگیر.»

او به من آموخت که وظیفه انسان این است که ذهن خود را از همه حواس‌پرتی‌ها و مشکلات دنیوی فراتر ببرد تا بتواند در خدا آزادی کامل پیدا کند.

باید در شادی و غم، سود و زیان، پیروزی و شکست تعادل را حفظ کرد تا بتوان با شجاعت و اعتماد به نفس با چالش‌های زندگی روبرو شد.

حفظ آرامش درونی علیرغم همه رویدادها بهترین راه برای غلبه بر خواسته‌های فریبنده است. این چیزی است که من از بزرگانی آموختم که تحت تأثیر فراز و نشیب‌های زمان قرار نگرفتند، بلکه تا پایان ثابت قدم و تغییرناپذیر ماندند. حتی پیامبران، هنگامی که شکنجه می‌شدند، هوشیاری مقدس خود را از دست ندادند و به کسی اجازه ندادند عشق خدا را از آنها بدزدد. شادی معنوی خود یک حفاظ مبارک و بزرگترین قلعه همه چیز است. در میان آزمایش‌ها و مصیبت‌ها، نعمت‌هایی را که خدا به شما عطا کرده است به یاد داشته باشید. روح شما معبد مقدس خداست. نباید اجازه دهید تاریکی جهل آن مکان پاک را

آلوده کند. چقدر شگفت‌انگیز است که در حالت آگاهی معنوی، محترم، با وقار، ایمن و در آرامش باشید! از هیچ چیز نترس و از هیچ کس متنفر نباش عشقت را به همه ببخش عشق خدا را احساس کن و حضور او را در همه مردم ببین و بگذار قوی‌ترین آرزویت حضور مداوم او در قلبت باشد این راه زندگی در صلح و آرامش در این دنیاست اما تا زمانی که بادهای سهمگین آرزوها در واحه قلب می‌وزد و درختانش را به شدت تکان می‌دهد، چشیدن این خودخواهی دشوار است.

آرزوها توسط محیط فرد شکل می‌گیرند. آنها از ادراکات حسی ما زاده می‌شوند و توسط محدودیت‌های آن ادراکات محدود می‌شوند. شرکت در یک نمایشگاه روستایی، آرزوی کمی هیجان را برآورده می‌کند، اما پس از بازدید از یک نمایشگاه در سطح جهانی و دیدن همه نمایش‌های مختلف، آن نمایشگاه کوچک جذابیت و گیرایی خود را از دست می‌دهد. بنابراین، ابتدا باید شادی ارتباط با خدا را تجربه کنیم تا بتوانیم آن شادی را با لذت‌های زمینی کمتر مقایسه کنیم. سپس، آرزوها ماهیت والاتری خواهند داشت. آرزوها بی‌پایان هستند؛ به محض اینکه یک آرزو برآورده می‌شود، آرزوی دیگری جای آن را می‌گیرد. اما وقتی خدا را یافتید، همه آرزوهایتان برآورده می‌شود. «ابتدا پادشاهی خدا و عدالت او را بجویید، و همه این چیزها به شما داده خواهد شد (و آنچه نزد خداست بهتر و پایدارتر است)» پس چرا ابتدا به دنبال تحقق آن بزرگترین آرزو نباشید و از دست سخاوتمند خدا بهترین و پایدارترین را دریافت نکنید؟

وقتی خداوند دعای سالک را برای شناخت خود اجابت می‌کند، تمام آرزوهای دیگر او فوراً و برای همیشه برآورده می‌شود.

بعضی‌ها فکر می‌کنند هیچ آرزویی ندارند!

من متوجه شده‌ام که اغلب وقتی مردم به بازار می‌روند چه اتفاقی می‌افتد. ممکن است تمایل خاصی به خرید نداشته باشند، اما ناگهان چیزی توجهشان را جلب می‌کند و با خود می‌گویند: «اوه، بله، باید آن را بخرم!»

حتی اگر فوراً آن را نخرند، شب و روز در فکرشان می‌ماند تا بالاخره آن را بخرند، حتی اگر مجبور شوند پول قرض بگیرند. مدتی از آن لذت می‌برند، اما به تدریج جذابیتش از بین می‌رود و

لذت داشتن آن کاهش می‌یابد، بنابراین چیز دیگری را آرزو می‌کنند و همینطور ادامه می‌یابد.

گاهی اوقات با کسی روبرو می‌شویم که می‌گوید: «آه، کاش فلان مقدار پول (یا یک ماشین مدل خاص یا استخر شنا یا غیره) داشتم» و به محض اینکه آن آرزو برآورده می‌شود، اشتیاق دیگری برای چیز جدیدی به وجود می‌آید.

امیال انسانی ذاتاً ناقص هستند و بنابراین قادر به دستیابی به خوشبختی کامل برای صاحبان خود نیستند.

دنیا سعی خواهد کرد حواس شما را پرت کند تا به یاد نیاورید که تنها آرزوی واقعاً ارزشمند، یافتن خداست. اما باید هر روز این را به خودتان یادآوری کنید. وقتی شخصی تصمیم می‌گیرد سیگار را ترک کند، پرخوری را کنار بگذارد، دروغ گفتن را کنار بگذارد یا تقلب را کنار بگذارد، باید در تصمیم خود مصمم باشد و متزلزل نشود. محیط بد، اراده را تحلیل می‌برد و تضعیف می‌کند و آرزوهای کاذبی را در درون فرد ایجاد می‌کند. بهترین‌ها را از او می‌گیرد و بدترین‌ها را به او می‌دهد. کسانی که با دزدها زندگی می‌کنند، معتقدند که این تنها راه زندگی است. اما معاشرت با افراد خوب، ذهن را به سمت چیزهای والاتر هدایت می‌کند، به طوری که آرزوهای کاذب دیگر نمی‌توانند فرد را وسوسه کنند. همه چیز در این زندگی در معرض تغییر و نوسان است. اما چند لحظه تفکر عمیق یا مطالعه و تأمل در مورد موضوعات ناب معنوی، منبع الهام خواهد بود و جوینده‌ی جدی را از اقیانوس فریب و توهم به سواحل الهی می‌برد، جایی که "هیچ خستگی در آنجا به آنها دست نمی‌دهد و از آنجا بیرون رانده نمی‌شوند".

بزرگترین آرامش برای کسانی که زحمت کشیده‌اند آماده) شده است، و کسی که در جستجوی حقیقت از هیچ تلاشی دریغ نکرده، آن را به دست آورده است.(

خوشبختی واقعی در اشتیاق به خدا و تفکر مداوم به اوست. با پشتکار، زمانی فرا می‌رسد که این فکر چنان استوار و تزلزل‌ناپذیر می‌شود که هیچ رنج جسمی، روحی یا عاطفی نمی‌تواند آگاهی شما را از خدا منحرف کند. آیا زندگی با آگاهی از خدا، فکر کردن به او و احساس او در همه حال و ماندن در حرم حضور تسخیرناپذیر او، جایی که نه مرگ و نه هیچ چیز دیگری نمی‌تواند آرامش درونی شما را برباید، شگفت‌انگیز

نیست؟ (کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد.)

وقتی در برابر همه آرزوها مصون شوی، از حضور جاودانه لذت خواهی برد.

زندگی واقعاً عجیب است، زیرا همه چیز در معرض تغییر است، بنابراین، نباید کشتی خوشبختی را بر شن‌های روان این زندگی لنگر انداخت. زمان ما می‌گذرد و آنچه اکنون می‌بینیم روزی از بین خواهد رفت. تغییر تا زمانی که اجازه ندهید به شما آسیب برساند، قابل قبول است. و هنگامی که به شما آسیب می‌رساند، آشفتگی درونی که تجربه می‌کنید پیامی برای شماست که اسیر امیال نشوید. وقتی در روح الهی ایمن هستید، بدون دلبستگی یا وابستگی از همه چیز لذت می‌برید. بنابراین، تلاش برای شناخت او برای کسانی که اهمیت می‌دهند از اهمیت بالایی برخوردار است. در غیر این صورت، زندگی یک ناامیدی ویرانگر خواهد بود و امیدها را به طرز وحشتناکی در هم می‌شکند.

وقتی در سال ۱۹۳۵ به هند بازگشتم، امیدوار بودم از جاهایی که در کودکی دوست داشتم دیدن کنم، اما به محض ورود، متوجه شدم که همه چیز تغییر کرده است. صحنه زندگی به شکلی متفاوت چیده شده است. بزرگترین ناامیدی و شوک زمانی به سراغم آمد که از خانه قدیمی‌ام در آیکاپور دیدن کردم، جایی که قبلاً بازی می‌کردم و پرندگان را تماشا می‌کردم. از تمام چیزهایی که به یاد داشتم، فقط یک درخت باقی مانده بود. چنین است زندگی! چیزهای آشنا و عزیز، یکی یکی از جلوی چشمانمان محو می‌شوند. آماده بودم هر چیزی را بدهم تا خانه‌مان را آنطور که در کودکی‌ام بود ببینم. با این حال، خدا آرزویم را برآورده کرد، زیرا بعداً خانه را در رؤیایی دیدم، جایی که در استخر شنا می‌کردیم، و سپس به طبقه بالا رفتم، روی تخت دراز کشیدم و انبه خوردم، درست همانطور که سال‌ها قبل انجام داده بودم.

اکنون باید آرزوها را با دقت بسیار بررسی و موشکافی کرد، به خوبی دسته‌بندی کرد و فقط آرزوهای خوب را نگه داشت، و حتی به آن آرزوهای خوب هم اجازه نداد که مهمترین آرزوی خدا را خفه کنند.

آن آرزو باید زنده و سوزان بماند و نباید اجازه داده شود که محو شود یا از بین برود. انسان وقتی از خدا می‌خواهد که آرزوهای زمینی‌اش را برآورده کند اما از او نمی‌خواهد که خود را به او آشکار کند، دچار توهم بزرگی است. کودکی را تصور کنید که دائماً از والدینش می‌خواهد که خواسته‌هایش را برآورده کنند، و در غیر این صورت نه در مورد آنها سؤالی می‌پرسد و نه به آنها فکر می‌کند. این ناسپاسی و انکار محبت آنهاست و در این درس عبرتی برای کسانی است که تأمل می‌کنند.

<u>وقتی این کتاب زندگی به کار گرفته شود، فرد تنها با دانش معنوی که در طول اقامت زمینی خود به دست آورده است، همراه خواهد بود. بنابراین، اگر کسی واقعاً نگران آینده معنوی خود باشد، باید خدا همیشه در ذهنش حضور داشته باشد، دائماً او را بخواند و هرگز او را فراموش نکند.</u> وقتی با خدا در ارتباط هستیم، متوجه خواهیم شد که همه آرزوها به شکلی اسرارآمیز برآورده می‌شوند. اما ابتدا باید خدا را جستجو کنیم. او سخاوتمند است و همه چیز را به ما داده است، اما ما فقط زمانی او را خواهیم یافت که از هدایای او راضی نباشیم، بلکه به خودِ بخشنده روی آوریم. ما او را خواهیم شناخت، مادامی که در جستجوی خود صادق باشیم، در آرزوی خود برای نزدیک شدن به او و تجربه حضور مبارک او جدی باشیم.

بزرگترین مانعی که یک فرد با آن روبرو است، خود اوست. وقتی سعی می‌کند آرام بنشیند و به مسائل معنوی فکر کند، ناگهان افکار دنیوی به ذهنش خطور می‌کنند، حواسش را پرت می‌کنند و مانع رسیدن او به هدفش می‌شوند. باید خود را برای کنترل افکار و بدنش آموزش دهد و با انجام این کار، بهشتی قابل حمل را در روح خود حمل خواهد کرد، در زندگی یا مرگ، در بهشت یا جهنم، آن شادی والا همراه او خواهد بود.

<u>ما باید عمیقاً به درگاه خدا دعا کنیم، اشتیاق فراوان خود را بیرون بریزیم، به زبان قلب، آرزوی روح و زمزمه‌های وجدان از او بخواهیم تا ما را بشنود و پاسخ دهد. اما اگر شخصی با بی‌میلی دعا کند و در عین حال به چیز دیگری فکر کند - چیزی که خدا می‌داند دغدغه اصلی آن شخص نیست - او پاسخ نخواهد داد.</u>

اول باید خدا را داشته باشیم. وقتش همین الان است. نباید منتظر بمانیم، زیرا توهمات بسیار قدرتمند هستند. زندگی به

سرعت می‌گذرد و شرم‌آور است که بدون دانستن هدف زندگی، این دنیا را ترک کنیم. هر زمان که لحظه‌ای وقت آزاد داشتیم، باید تأمل کنیم. حتی اگر دعاهایتان در ابتدا مستجاب نشد، از رحمت خدا ناامید نشوید، بلکه به تضرع ادامه دهید. خالصانه دعا کنید و به اجابت دعایتان اعتماد داشته باشید.

من در زندگی‌ام شاهد بزرگترین گواه بر اجابت دعا از سوی خداوند بوده‌ام. اما چنین اجابتی نیازمند تلاش است، زیرا هیچ چیز مهمی بدون تلاش حاصل نمی‌شود. مراقبه برای آشکار کردن اسرار زندگی و ورود به پادشاهی خداوند ضروری است.

عادت‌های بد و سایر عوامل حواس‌پرتی، تلاش‌های شما را تضعیف کرده و عزم شما را سست می‌کنند. اما اگر می‌خواهید شاد باشید، افکارتان را به سوی خدا معطوف کنید، آنگاه او را در نزدیکی خود خواهید یافت.

تمایلات به لذت‌های دنیوی، کششی مغناطیسی ایجاد می‌کند که انسان را به این زمین، زندگی پس از زندگی، می‌کشاند. بازگشت به جسم برای کسانی که آرزوهای خود را در خدا یافته‌اند، غیرضروری می‌شود. هر زمان که می‌خواهند آرزویی را برآورده کنند، به آن فکر می‌کنند و آن آرزو در مقابلشان آشکار می‌شود. مادرم پس از مرگش بر من ظاهر شد و من با دیدن او تسلی یافتم و از خدا به خاطر خوبی‌هایش تشکر کردم. به راستی که او بخشنده‌ترین و مهربان‌ترین است. او آرزوهای ما را برآورده می‌کند تا عشق و سپاسگزاری خود را به ما نشان دهد، زمانی که ما جایگاه اول را در قلب‌هایمان به او می‌دهیم.

وقتی کسی به خدا می‌رسد، ارباب زندگی و سرنوشت می‌شود. ما نباید آرام بگیریم تا زمانی که حضور الهی در زندگی ما کاملاً تثبیت شود. او هر آنچه را که آرزو داریم به ما عطا می‌کند و ما را آزمایش خواهد کرد.

آزمایش‌ها و موانع در مسیر معنوی بسیار زیاد و بزرگ هستند، اما همانطور که از این آزمایش‌ها عبور می‌کنیم و بر آن موانع غلبه می‌کنیم، باید بگوییم: «پروردگارا، تو دعاهای مرا اجابت کردی و بزرگترین آرزوهای مرا برآورده ساختی، بنابراین قلب من با حضور تو غنی شده و روح من با نور تو تابناک است.»

درود بر شما

از سخنان استاد پاراماهانسا یوگاناندا

مردم از فکر دست کشیدن از چیزهای خاصی در زندگی شکایت دارند، هرچند در واقعیت آنها چیزهای ارزشمند زیادی را از دست می‌دهند، که آرامش خاطر از جمله آنهاست، و گاهی حتی خود را فدای پول می‌کنند، که در معرض آسیب و ضرر است.

خود را به خدا بسپارید و خواهید دید که زندگیتان مانند یک ملودی زیبا و موزون شده است.

توجه خود را از این دنیا به درون خود معطوف کنید و به پادشاهی عظیم خداوند که در درون شماست، بنگرید.

با کشتی آرامش می‌توانی به آن دنیای فراتر از رویاهایمان سفر کنی، جایی که چشمه الهی بی‌وقفه از اعماق قلب و روح جاری است.

پروردگارا، کمکم کن تا نقش خود را در بازی زندگی به شیوه‌ای که تو را خشنود می‌کند، ایفا کنم، چه ضعیف باشم چه قوی، بیمار باشم چه سالم، مشهور باشم چه گمنام، ثروتمند باشم یا فقیر، با این آگاهی که تو مرا دوست داری و هرگز مرا رها نخواهی کرد.

ممکن است هنگام ترک این دنیا، ثروت از انسان گرفته شود، یا از او گرفته شود، و او نمی‌تواند آن را با خود ببرد. ارزش واقعی آن در صرف آن در کارهای خیر و ایجاد شادی برای خود و دیگران به روشی است که خدا و وجدان انسان را خشنود کند.

کسانی که فقط به امنیت و آسایش خود فکر می‌کنند و نیازهای دیگران را فراموش می‌کنند یا نادیده می‌گیرند، در واقع در حال جلب فقری هستند که روزی نصیبشان خواهد شد. کسانی که به جای استفاده از ثروت خود در کارهای نیک، به آن می‌چسبند، در زندگی پس از مرگ برای خود سعادت به ارمغان نمی‌آورند، بلکه فقیر به دنیا می‌آیند، با آرزوها و هوس‌های ثروتمندان. اما کسانی که فراوانی و رفاه خود را با دیگران به اشتراک می‌گذارند، هر جا که می‌روند، خوبی و فراوانی را به خود جذب می‌کنند.

وقتی با میل و رغبت به کسانی که شایسته آن هستند، کمک می‌کنید، متوجه خواهید شد که خدا همیشه با شماست و هرگز شما را ترک نخواهد کرد و به هیچ چیز نیاز نخواهید داشت. نباید فراموش کنیم که زندگی ما

مستقیماً توسط خدا تأمین می‌شود و وقتی متوجه شویم که ذهن، اراده و فعالیت‌های ما همگی به خدا وابسته هستند و قدرت خود را از او می‌گیرند، آنگاه هدایت مستقیم او را دریافت خواهیم کرد و متوجه خواهیم شد که زندگی ما با زندگی بی‌نهایت او یکی است.

مراقبه وجود خدا را اثبات می‌کند. هنگامی که امواج احساس از برکه ذهن پاک می‌شوند، سعادت الهی از روح سرچشمه می‌گیرد. این سعادت از قبل در درون روح وجود دارد، اما پنهان است.

ای پروردگار من از اراده و عقلم برای انجام کارهای کوچک استفاده خواهم کرد و سپس به سمت دستاوردهای بزرگتر حرکت خواهم کرد.

حتی اگر به تمام آرزوهای مادی دست یابم، باز هم فقط شادی ناقصی به من می‌دهد - و با یافتن خدا، منابع بی‌پایان شادی را کشف خواهم کرد و این شادی هرگز از جاری شدن و جاری شدن در باغ‌ها و چمنزارهای همیشه سبز روح باز نمی‌ماند.

خانه: میدان پیروزی

اگر کسی زندگی خود را صرف دنبال کردن هیجانات مختلف کند، هرگز طعم خوشبختی واقعی را نخواهد چشید. باید ساده زندگی کرد و با آسودگی به زندگی نزدیک شد. توصیه می‌شود که فرد زمانی را به تنهایی بگذراند، هر از گاهی در مورد اعمال خود تأمل کند و آرامش درونی را تمرین کند، که باعث بهبودی، جوان‌سازی و تجدید قوا می‌شود.

اگر عوامل حواس‌پرتی دائماً وجود داشته باشند و محرک‌های دیگر حواس را بمباران کنند، اعصاب در نتیجه آسیب می‌بینند، مقدار زیادی انرژی حیاتی هدر می‌رود و روح احساس تنش و پریشانی می‌کند. علاوه بر این، نباید بیش از حد نگران اصلاح دیگران بود؛ بلکه باید قبل از تلاش برای اصلاح دیگران، خود را اصلاح کرد.

بگذارید همه بدانند که خانه بزرگترین میدان نبرد است، کسی که در خانه‌اش فرشته باشد، در هر جای دیگری نیز فرشته خواهد بود.

شیرینی صدا و آرامشی که از رفتار شریف ناشی می‌شود، بیش از هر جای دیگری در خانه مورد نیاز است.

همانطور که تاریکی نمی‌تواند در جایی که نور می‌تابد باقی بماند، تاریکی بیماری نیز باید هنگامی که نور خدا در سلول‌های بدن می‌درخشد، ناپدید شود و تعداد کمی از کسانی که این حقیقت را درک می‌کنند،

وقتی مردم میل شدیدی به شفا یافتن دارند، با دل‌های آشفته یا با احساس ناامیدی دعا می‌کنند، با این فرض که خدا به دعاهایشان گوش

نخواهد داد یا دعا می‌کنند اما منتظر نمی‌مانند تا بدانند که آیا دعاهایشان به خدا رسیده است یا خیر.

همانطور که نمی‌توان با استفاده از یک گیرنده معیوب به موسیقی پخش شده از طریق هوا گوش داد، به همین ترتیب نمی‌توان ارتعاشات سلامتی، قدرت و خرد ناشی از خدا را با یک دستگاه روانی معیوب که با ترس‌ها، نگرانی‌ها و انواع اضطراب‌ها، تردیدها و عدم اطمینان‌ها دچار اختلال است، دریافت کرد.

پروردگارا، در زمان نیاز و رفاه، در بیماری و تندرستی، در تاریکی و روشنایی و در هر شرایطی، تو را به یاد آوریم و شکر کنیم. با سپاسگزاری، روزهای رفاهی را که به ما ارزانی داشته‌ای، به یاد آوریم. به ما کمک کن تا چشمان ایمان خود را بگشاییم تا نور مبارک تو را که شفای همه بیماری‌ها و ناخوشی‌هاست، ببینیم.

من ناخدای کشتی اندیشه‌های نیک، نیت نیک و فعالیت‌های پربار و سودمند خود هستم. من سکان کشتی زندگی‌ام را در دست خواهم داشت و همواره چشمانم را به سیاره درخشان صلح در آسمان ژرفای تفکرم دوخته‌ام.

من از مهارت‌های تفکر خلاق خود برای دستیابی به موفقیت در هر کاری که انجام می‌دهم استفاده خواهم کرد، اگر من هم سعی کنم به خودم کمک کنم، خدا به من کمک خواهد کرد.

امروز با تلاشی دوباره باغ زندگی را شخم خواهم زد و بذر خرد، سلامتی، رضایت و شادی را در آن خواهم کاشت. بذرها را با ایمان و اعتماد به نفس آبیاری خواهم کرد و منتظر لطف خداوند متعال خواهم ماند تا برداشتی عادلانه به من عطا کند. حتی اگر محصول مورد انتظار را برداشت نکنم، سپاسگزار و شکرگزار آرامش ذهنی حاصل از تلاش برای انجام بهترین کارها خواهم بود.

خدا را شکر می‌کنم که می‌توانم به لطف او به تلاش ادامه دهم تا موفق شوم و وقتی به بزرگترین آرزوی قلبم رسیدم، او را شکر خواهم کرد. تلاش خواهم کرد که فقط کارهای شریف و شایسته انجام دهم و رضایت خدا را بطلبم.

جهان پر از طوفان‌های طبیعی و انسانی است و خداوند سپر محکم و پناهگاه امن در برابر طوفان‌ها، تندبادها و شرارت‌های این جهان است. هر جا که خدا باشد، ترس و اندوهی نیست. مؤمن واقعی در نبرد زندگی و کشاکش حوادث، استوار و سربلند می‌ایستد و یقین دارد که خدا با اوست، او را از آسیب‌ها محافظت می‌کند و لحظه‌ای او را رها نمی‌کند. بدین ترتیب،

ترس از قلبش رخت برمی‌بندد و یقین، حفاظی که تحمیلی نیست، بر او حاکم می‌شود.

نترسیدن به معنای ایمان به خدا و حمایت او و ایمان به عدالت، حکمت، رحمت، عشق و حضور مطلق اوست.

ترس، فرد را از قدرت روانی‌اش محروم می‌کند، ذهنش را تیره و تار می‌کند و ریتم طبیعی قلب را مختل می‌کند. علاوه بر این، ترس می‌تواند باعث اختلالات جسمی و بیماری‌های روانی شود. به جای تسلیم شدن در برابر اضطراب و محدودیت روانی، فرد باید به خود اطمینان دهد که در حمایت خداوندِ بینا و شنوا، در قلعه‌ی تسخیرناپذیر او ایمن و در احاطه‌ی رحمت و عنایت اوست.

چه در جنگل آفریقا، چه در میدان نبرد، چه از بیماری یا فقر رنج می‌برد، باید خود را متقاعد کند که دست خدا از هر خطری قوی‌تر است و قادر به محافظت از کسانی است که به او پناه می‌برند. هیچ وسیله محافظتی مؤثرتری وجود ندارد. البته، باید در برخورد با رویدادها از عقل استفاده کرد و همزمان به کمک الهی ایمان کامل داشت. ایمان هرگز به معنای بی‌احتیاطی یا عمل غیرعاقلانه در مواجهه با مصیبت نیست. بلکه، صرف نظر از آنچه اتفاق می‌افتد، باید به خود اطمینان داد که تنها خدا قادر به کمک در شرایط دشوار و طاقت‌فرسا است، اگر با تمام قلب، روح و حواس خود به او روی آورد.

وقتی مشکلات مانند بهمن فرو می‌ریزند، نباید اجازه دهیم که اراده ما را فلج کنند یا بینش روشن و رویکرد عاقلانه و منطقی ما را مبهم سازند، بلکه باید ایمان خود را به خدا و حس ذاتی خود از درست و غلط حفظ کنیم و تلاش کنیم تا راهی برای خروج از آن پیدا کنیم. با کمک خدا، آن را خواهیم یافت. در نهایت، اوضاع بهبود خواهد یافت زیرا قدرت و شگفتی‌های خدا در پشت تناقضات زندگی بشر پنهان است. کسانی که اجتناب‌ناپذیری شرایط را نمی‌پذیرند و در عوض سعی می‌کنند با عقل و ایمان خود به فراتر از حجاب نفوذ کنند، دری را برای خود باز خواهند یافت - دری که هر دست مؤمنی آن را می‌کوبد.

زندگی در تاریکی پوشیده شده است و گاهی اوقات ما در حرکت به جلو دچار لغزش و تردید می‌شویم. باید اجازه دهیم نور خدا چراغ راهنمای ما باشد، در حالی که در مسیرهای تاریک زندگی گام برمی‌داریم. خدا ماه کامل در شب‌های جهل و تاریکی، خورشید درخشان در ساعات بیداری،

چراغ هدایت و ستاره راهنما برای کسانی است که دریاهای هستی زمینی و زودگذر را در می‌نوردند.

مشکلات در جهان ادامه خواهند داشت، پس برای راهنمایی و هدایت به کجا می‌توان روی آورد؟ افکار انسان که تحت تأثیر عادات، تعصبات، سوگیری‌ها و تعصبات قرار دارند، هیچ فایده‌ای ندارند و تأثیرات محیط، خانواده، کشور یا جهان او قادر به ارائه راهنمایی واقعی نیستند. بنابراین، باید به خدا روی آورد و به صدای آرام و متین که از اعماق روح سرچشمه می‌گیرد، صدایی هماهنگ با حقیقت، گوش فرا داد.

تفاوت بین تفکر ذهنی و درون‌نگری معنوی

اگر شخصی خود را با دانش نظری برنامه‌ریزی کند، مانند یک ضبط صوت متحرک می‌شود که ضرب‌المثل‌ها و عبارات بلند را تکرار می‌کند و دیگران او را دانشمند و دانا می‌دانند. اما چنین دانشی نه با درک مستقیم حقیقت تقویت می‌شود و نه با دستاوردهای معنوی همراه است. این نوع روشنفکری یا روشنفکری، «خود» را به ذهن حسی وابسته نگه می‌دارد، که خود توسط حواس فیزیکی محدود شده است. دانش نظری نمی‌تواند دانش الهی را کسب کند و توصیه می‌شود وقت گرانبهای خود را صرف نظریه‌هایی که در واقعیت قابل اجرا نیستند، نکنید، مبادا خود را در یک جنگل فکری متراکم گم کنید و نتوانید از قلمرو نظریه فراتر بروید.

این فرآیند به شناخت حقیقت منجر نخواهد شد، زیرا حقیقت فراتر از نظرات و نظریه‌ها است و بسیاری از کسانی که از این رویکرد پیروی می‌کنند، مقید به نتیجه‌گیری‌های ذهنی خود می‌شوند.

اگر کسی قوای ذهنی خود را صرفاً برای کسب پول و دارایی‌های مادی به کار گیرد، آگاهی‌اش به دنیای مادی کشیده می‌شود و در پیچیدگی‌های بی‌پایان گرفتار می‌گردد. بنابراین، خردمندان می‌گویند که انسان نباید تمام توانایی‌های ذهنی که خداوند به او عطا کرده است را صرف دنبال کردن چیزهای زودگذر کند، مبادا خود را در هزارتوی مادی‌گرایی گم کند و محدودیت‌ها و قیود غیرضروری برای خود ایجاد کند. در عوض، باید از قوای ذهنی خود برای به دست آوردن ضروریات زندگی استفاده کند و برای توسعه قوای اخلاقی خود تلاش کند تا بین درست و غلط و بین آنچه مضر است و آنچه مفید است، تمایز قائل شود. وقتی بینش معنوی خود را پرورش می‌دهند، می‌توانند خدا را در درون خود حس کنند و حقایق معنوی

پنهان در پشت حجاب‌های متراکم مادی‌گرایی را دریابند. این حالت، درون‌نگری معنوی نامیده می‌شود.

فارغ از دغدغه‌هایمان، خدا باید همیشه در زندگی ما اولویت داشته باشد. یکی از مهم‌ترین عناصر رشد معنوی، ارتباط مداوم و صمیمانه با خداست که از طریق آن، شخصاً شاهد تحولی شگفت‌انگیز و مثبت خواهید بود که عمیقاً شما را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

وقتی کسی می‌خواهد نمایشی را ببیند، یا لباس یا ماشین جدیدی بخرد، آیا این درست نیست که ذهنش تمام مدت مشغول است؟ در مورد این مسائل و چگونگی دستیابی به آنها؟ او تا زمانی که آرزوهایش را برآورده نکند، آرام نخواهد گرفت و برای رسیدن به آن آرزوها به طور خستگی‌ناپذیری تلاش خواهد کرد.

بنابراین، ذهن انسان باید با تفکر در مورد خدا مشغول شود و سپس تمام خواسته‌های کوچک‌تر و حقیرتر به یک میل قوی برای احساس خدا و ارتباط با او تبدیل می‌شوند.

آنگاه که ذهن، نجوای صمیمانه و پرشوری را که از ژرفای یک روح مشتاق سرچشمه می‌گیرد، با خدا زمزمه می‌کند

ندای روح، قلب کیهانی را لمس خواهد کرد و پاسخ خواهد آمد و شادی بزرگی را با خود به همراه خواهد آورد.

زمزمه‌های فکری، اراده را پرورش می‌دهند تا زمانی که قدرت کافی برای رسیدن به هدف مورد نظر را کسب کنید.

وقتی ذهن و اراده‌ی کسی با خدا هماهنگ باشد، از قدرت بی‌حد و حصری برخوردار می‌شود، به طوری که صرفاً فکر کردن به چیزی برای تحقق آن کافی است، زیرا قانون الهی به نفع کسانی عمل می‌کند که با اراده‌ی متعال هماهنگ هستند.

تمام دستاوردهای قابل توجه زندگی من به لطف قدرت ذهنی هماهنگ با خدا حاصل شده است. وقتی مولد الهی در حال کار است، هر آنچه که آرزویش را دارم بدون استثنا به ثمر می‌نشیند، ابتدا به صورت طرحی نامرئی و اثیری شکل می‌گیرد و سپس با نیرویی مقاومت‌ناپذیر در واقعیت تجلی می‌یابد.

راز رشد و نمو

ما در هر تجربه‌ای که از سر می‌گذرانیم رشد می‌کنیم، مادامی که متوجه شویم می‌توانیم از آنها درس‌های ارزشمندی بیاموزیم، زیرا هر درد و رنجی که تجربه می‌کنیم معنا و هدفی دارد.

با وجود سختی آزمایش‌ها، آنها مانند آتشی هستند که سنگ آهن را ذوب می‌کنند و آن را به فولادی زیبا، قوی و همه‌کاره تبدیل می‌کنند. خردی که ما از طریق شعله‌های سوزان تجربه به دست می‌آوریم واقعاً قابل توجه است. زندگی ما را تصفیه می‌کند، طبیعت پست ما را به عناصر گرانبها تبدیل می‌کند و به ما اجازه می‌دهد با روحی به پاکی جواهرات، به محکمی فولاد، در عین حال انعطاف‌پذیر و مقاوم زندگی کنیم، بدون اینکه تحت فشارهای سختی‌ها و ناملایمات بشکنیم، خم شویم.

وقتی چهره‌هایی را می‌بینیم که از خشم دگرگون شده‌اند و از بی‌رحمی زخم خورده‌اند، دیدن آنها ما را مشتاق می‌کند تا زشتی را از روح خود دور کنیم - روحی که جز نیات شیطانی و کینه‌های عمیق که تصویر الهی مبارک درون ما را تیره می‌کنند، چیزی آن را لمس نکرده باشد، همانطور که دوده آینه را کدر می‌کند. اعمال دردناک دیگران باید در ما میل به بهبود رفتار خود و کنترل خود را بیدار کند، تا بتوانیم ارباب احساسات سرکش خود باشیم، نه برده آنها.

کلمات محبت‌آمیز درمانی شگفت‌انگیز برای بسیاری از بیماری‌ها هستند و دارای نیروی مغناطیسی قدرتمند و تقریباً جادویی هستند که نعمت‌ها و رفاه فراوانی را برای گوینده خود به ارمغان می‌آورند. کسانی که از کلمات آرامش‌بخش و ملایم استفاده می‌کنند، جریانی لطیف را بدون وقفه در خود احساس می‌کنند و وجودشان سرشار از آرامش فراوان می‌شود. این به این دلیل است که آن جریان به منبع والاتر خود متصل است، جریانی که همیشه جاری است و پیوسته به روح‌هایی که با آن هماهنگ هستند، می‌رسد. سپس آنها قادر خواهند بود این جریان شادی را به روح‌هایی که مشتاق آرامش هستند، منتقل کنند.

هر روز، انسان در آینه نگاه می‌کند تا چهره خود را ببیند، زیرا می‌خواهد در بهترین حالت خود در نظر دیگران ظاهر شود. پس چقدر مهم‌تر است که هر روز با خود بایستد و در آینه تحلیل درونی خود بنگرد تا دریابد چه چیزی در زیر سطح درخشان نهفته است! زیرا هر آنچه از بیرون جذاب است، جذابیت خود را از درون می‌گیرد و هیچ چیز مانند تحریفات روانی مانند خشم، کینه، حسادت و نفرت، آینه پاک روح را کدر نمی‌کند. هر

کس که تلاش کند خود را از این ترکیبات بیگانه با طبیعت روح رها کند، به نور زیبایی درونی اجازه می‌دهد تا از درون بتابد.

از طریق تحلیل، درمی‌یابیم که مشکلات انسانی سه دسته هستند: مشکلات و اختلالاتی وجود دارند که به بدن انسان حمله می‌کنند، برخی دیگر به ذهن حمله می‌کنند و دسته سوم، مسیرهای روح را مسدود می‌کنند.

بیماری، پیری و مرگ، دشواری‌ها و موانعی هستند که بدن با آنها روبرو می‌شود. با این حال، بیماری‌های روانی از طریق غم، ترس، خشم، امیال سرکوب‌شده، کینه، نفرت، وسواس‌های عاطفی، آشفتگی عصبی تب‌آلود و سرطان روانی که قوای ذهنی را فلج می‌کند، به ذهن هجوم می‌آورند. با این حال، خطرناک‌ترین بیماری، بیماری روح است که در جهل آشکار می‌شود و همه بیماری‌های دیگر از آن سرچشمه می‌گیرند و گسترش می‌یابند.

در دنیا خوبی بیشتر از بدی است

وقتی شک و تردید به سراغمان می‌آید، باید زندگی بزرگان را به یاد آوریم. درست است که ما انسان هستیم، اما خداوند به ما قدرت‌های خارق‌العاده‌ای عطا کرده است که به ندرت از آنها استفاده می‌کنیم. پس چرا از ترس پیری، بیماری و غم بلرزیم؟ ما باید هر کاری از دستمان برمی‌آید برای مراقبت از بدنمان انجام دهیم، اما نباید تسلیم ترس‌ها شویم یا خود را زیر انبوهی از جهل دفن کنیم.

بدن، تمام وجود یک فرد نیست

در این دنیا خوبی بر بدی غلبه دارد زیرا خدا قدرت نهایی است اما وقتی بدی بر ما نازل می‌شود، فکر می‌کنیم هیچ قدرتی برای کنترل آن یا فرار از چنگالش نداریم.

طوفان‌های شر ناگزیر به وزیدن هستند، اما ما می‌توانیم بر اثرات آنها غلبه کنیم و از آنها فراتر رویم

به ما زندگی داده نشده که نابود شویم، بلکه برای این داده شده که در ما آگاهی از ابدیت را القا کند و ما باید این حقیقت را به خاطر بسپاریم.

بدون آزادی اندیشه، نمی‌توان خود را به شیوه‌ای ناب، خودجوش و طبیعی ابراز کرد. به یاد داشته باشید که شما اساساً آزاد هستید. قدرت اراده همیشه آزاد است.

اگر از اراده خود به درستی استفاده کنید، کارمای خوبی برای شما ایجاد خواهد کرد، اما اکثر مردم نمی‌خواهند تغییر کنند و نمی‌خواهند تلاشی انجام دهند، بنابراین در مواجهه با مشکلات فرو می‌ریزند و قادر به رویارویی با چالش‌ها نیستند.

انجام هر کاری که انسان دوست دارد آزادی نیست، زیرا انسان‌ها مقید به امیال خود هستند و بنابراین اعمال آنها را به هیچ وجه نمی‌توان آزادی نامید. آزادیِ واقعی به معنای انجام هر کاری با اراده‌ای است که توسط خرد هدایت می‌شود. فرد می‌تواند عواقب اعمال گذشته خود را که ناگزیر به دنبال آنها خواهد آمد، کنترل کند، اگر اراده خود را فعال کند و از آن برای کارهای خوب و سودمند استفاده کند. اگر اعمال خود را با عقل و اراده انجام دهید، نیروهای اعمال نادرست قبلی شما ضعیف می‌شوند و عادات ناشی از اعمال خوب شما تقویت می‌شوند.

ما دائماً آرزوی چیزهایی را داریم که نداریم و به چیزهایی که ضروری نیستند وابسته می‌شویم. به محض اینکه چیزی ما را تسخیر کند، موقتاً اراده آزاد خود را از دست می‌دهیم. همانطور که شرقی‌ها اسیر آداب و رسوم باستانی هستند، غربی‌ها نیز اسیر آداب و رسوم مدرن هستند. ما سرنوشت خود را می‌سازیم و به آن مقید می‌شویم.

چرا یک فرزند در یک خانواده شرور به دنیا می‌آید در حالی که فرزند دیگر در یک خانواده خوب؟ هر یک از آنها در گذشته (در زندگی قبلی)، از آزادیِ خود برای زندگی به شیوه‌ای خاص استفاده کرده و در نتیجه آن شرایط را در این زندگی برای خود به ارمغان آورده‌اند.

بدون خدا هیچ آزادیِ واقعی وجود ندارد. ما باید دائماً به او فکر کنیم. فارغ از نگرانی‌ها و افکارمان، خدا باید جایگاه اول را در قلب‌های ما داشته باشد و وقتی واقعاً با او همسو شویم، به ما این توانایی داده می‌شود که در هر زمان و با کمک الهی او، آنچه را که باید، به انجام برسانیم.

نصیحتی برای شاگرد

یکی از دانش‌آموزان از معلم پاراماهانسا خواست که چند توصیه برای خودسازی به او بدهد، او گفت: اگر می‌خواهی دوست داشته شوی، با دوست داشتن کسانی که به عشق تو نیاز دارند شروع کن.

و اگر از دیگران انتظاری داری، به آنها وفادار و امین باش تا آنها نیز با تو صادق باشند.

اگر می‌خواهی دیگران را از اعمال بدخواهانه و حیله‌گرانه بازداری، نگذار فریب به افکارت راه یابد و طوری رفتار نکن که به دیگران آسیب برساند.

اگر می‌خواهید دیگران با شما همدردی کنند، با نشان دادن همدلی نسبت به آنها، به خصوص اطرافیانتان، شروع کنید.

اگر می‌خواهی دیگران به تو احترام بگذارند، باید به پیر و جوان احترام بگذاری.

اگر از دیگران آرامش می‌خواهی، باید زندگی‌ای سرشار از هماهنگی داشته باشی

اگر می‌خواهید مردم مذهبی باشند، خودتان معنوی باشید و بگذارید دیگران احساس کنند که شما الگوی خوبی هستید و می‌توانند به شما تکیه کنند و به شما اعتماد کنند.

خلاصه اینکه، هر چیزی که می‌خواهید دیگران نشان دهند، یکی از ویژگی‌های خوب این است که ابتدا آن را در زندگی خود نشان دهید و خواهید دید که مردم نیز به همان شیوه به شما واکنش نشان خواهند داد.

اگر بتوانید بدون دلسرد شدن یا ایجاد عقده حقارت، حوزه‌هایی از زندگی‌تان را که نیاز به بهبود دارند شناسایی کنید، و اگر به طور مداوم روی ارتقای شخصیت خود کار کنید، زمانی که صرف این کار می‌کنید بسیار پربارتر از زمانی خواهد بود که صرف آرزوی بهبود دیگران کنید. الگوی مثبت و رفتار درست شما، قدرت بیشتری برای تغییر دیگران نسبت به آرزوها، خشم و کلمات شما به تنهایی دارد.

پروردگارا، تو سرچشمه همه خوبی‌ها و منشأ همه قدرت‌ها هستی. ما را برکت ده تا بتوانیم نعمت‌های تو را در سلامت، آرمان‌های فکری و تجلیات معنوی خود منعکس کنیم. تو درخشش ستارگان، انرژی اتم‌ها، مهربانی قلب‌ها و زیبایی حقیقت هستی. به ما کمک کن تا خود را از قدرت والای تو، خرد بی‌کران تو و اصالت بی‌کرانت تو سرشار کنیم.

پروردگارا، بگذار بدانیم که تو سرچشمه سلامتی، اقیانوس زندگی و منبع همه فهم و دانش هستی، ما را از جهل و آثار آن، از ترس‌ها و نگرانی‌ها رهایی بخش، و بگذار سیل حکمت تو همه آوار و آوار را از زندگی ما پاک کند.

پروردگارا، حجاب‌هایی را که چهره‌ات را از ما پنهان می‌کنند، کنار بزن، بگذار تو را همچون نوری بسیار درخشان ببینیم، همچون خورشیدهای بی‌شماری در افق زندگی‌مان، بگذار تو را همچون قدرتی همواره نوشونده احساس کنیم که به افکارمان الهام می‌بخشد، روحمان را تغذیه می‌کند، جسممان را حفظ می‌کند و رویاهایمان را محقق می‌سازد.

آمین

بیشتر مردم نمی‌دانند چرا از زمان وجودشان بر روی این زمین، معتقدند که هدف از زندگی، برآورده شدن آرزوها، به دست آوردن ضروریات زندگی، جستجوی لذت و عشق انسانی و در نهایت تسلیم شدن در برابر ندا دهنده نهایی است.

مردم زندگی خود را به عنوان برنامه‌نویس با تمایلات و آرزوهای خاصی آغاز می‌کنند که در گذشته برآورده نشده‌اند و آنها - با اندک اراده آزادی که برایشان باقی مانده است - سعی می‌کنند با تقلید از آرزوها و اعمال دیگران، اگر با تاجران معاشرت کنند، می‌خواهند مانند آنها شوند و اگر با هنرمندان معاشرت کنند، هنر برای آنها همه چیز می‌شود.

خداوند از ما می‌خواهد که در این دنیا عمل‌گرا باشیم. او به ما گرسنگی داده است که برای رفع آن باید تلاش کنیم، اما جستجوی صرف برای غذا، سرپناه، پول و دارایی به این معنی است که انسان منبع شادی خود را فراموش می‌کند.

درست است که ما باید برای رفع نیازهایمان تلاش کنیم و برای رسیدن به اهداف مشروع خود بکوشیم، اما قبل از هر چیز باید قلب‌هایمان را به سوی خدا بگشاییم و در هر کاری که انجام می‌دهیم، هدایت و تأیید او را بطلبیم. آنگاه مطمئناً در مدرسه زندگی موفق خواهیم شد، زیرا از مدیر و روزی‌دهنده متعال که می‌داند ما به چه چیزی نیاز داریم و چه چیزی برای ما بهتر است، راهنمایی دریافت خواهیم کرد. بنابراین، باید به او توکل کنیم و تسلیم اراده حکیمانه او باشیم.

از سخنرانی‌های معلم پاراماهانسا

وقتی شادی درونی روح در پشت لایه‌ای ضخیم از لذت‌های نفسانی زودگذر پنهان می‌شود، درخشش طلایی روح کم‌سو می‌شود و قوای شفاف روح در پشت چگالی ماده پنهان می‌گردد. وقتی ذهن انسان به حسادت و رشک کشیده می‌شود و در ابرهای ترس و نگرانی پوشیده می‌شود، انسان

بدبخت، درمانده و شکست‌خورده می‌شود. اما وقتی همان توجه را به عشق، صلح و هماهنگی معطوف می‌کند، شادی عمیقی را تجربه می‌کند.

روح هنگامی احساس خوشبختی می‌کند که از امیال جسمانی آمیخته با رنج و بدبختی به فضایل شفاف روح، سرشار از لذت‌های والا، روی آورد.

اگر روح کاملاً در لذت‌های دنیویِ زمخت غرق شود، نسبت به جستجوی شادی‌های والاتر بی‌تفاوت می‌شود و قادر به تجربه لذات معنوی نخواهد بود. بسیاری ممکن است استدلال کنند که ترک لذت‌های مادی در این دنیا یا در میان مردمی که افکارشان صرفاً حول مسائل مادی می‌چرخد، تقریباً غیرممکن است. با این حال، از یک فرد عادی خواسته نمی‌شود که دنیا را رها کند و برای یافتن آرامش و صلح به کوه‌ها و جنگل‌ها پناه ببرد، بلکه باید در این دنیا بماند و اجازه ندهد جریان‌های قدرتمند آن او را با خود ببرند، مبادا در امواج متلاطم این زندگی غرق شوند.

انسان نباید نسبت به محیط اطرافش منفی‌باف باشد و در عین حال نباید اجازه دهد مادی‌گرایی دید او را کور کند، مبادا ارتباطش را با طبیعت معنوی‌اش از دست بدهد و نتواند از لذت‌های سعادت و مشاهده‌ی انوار الهی بهره‌مند شود.

زندگی، با جوهره، اجزا و اهدافش، معمایی دشوار برای فهمیدن است اما حل آن غیرممکن نیست، و ما با تفکر مترقی خود، هر روز برخی از اسرارِ آن را حل می‌کنیم.

دستگاه‌های مبتنی بر اصول علمی دقیق در این دوران قطعاً چشمگیر هستند و اکتشافاتی که علم به ارمغان می‌آورد، دیدگاه روشن‌تری از راه‌های بهبود زندگی به ما می‌دهد. اما با وجود تمام تجهیزات، اختراعات و استراتژی‌هایی که داریم، هنوز هم به نظر می‌رسد مانند عروسک‌هایی در دست سرنوشت هستیم و راه پیش رو هنوز طولانی است تا از کنترل طبیعت رهایی یابیم.

مطمئناً، زندگی در سایه‌ی طبیعت، آزادی نیست. ذهن‌های مشتاق ما غرق در احساس درماندگی می‌شوند، وقتی احساس می‌کنیم قربانی سیل، طوفان یا زلزله شده‌ایم، یا وقتی حوادث - بدون دلیل منطقی - عزیزانمان را از ما می‌رباید، آنگاه متوجه می‌شویم که به پیروزی‌های زیادی دست نیافته‌ایم و نتوانسته‌ایم بر شرایط نامطلوب غلبه کنیم. زیرا با وجود تمام تلاش‌هایمان برای ساختن زندگی آنطور که می‌خواهیم، همیشه شرایط خاصی در این صحنه‌ی زمینی ظاهر می‌شوند و رویدادهایی که توسط ذهنی

قدرتمند هدایت می‌شوند که ما اطلاعات کمی در مورد آن داریم، کاملاً مستقل از نظرات و اراده‌ی ما عمل می‌کنند. بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که کار کنیم و پیشرفت‌هایی ایجاد کنیم.

ما گندم می‌کاریم و آرد درست می‌کنیم، اما چه کسی اولین دانه را آفرید؟ ما نانی را که از آرد درست شده است می‌خوریم، اما چه کسی به بدن ما توانایی هضم آن را داده است؟ و چگونه غذا را به مواد مغذی تبدیل کنیم؟

در هر گوشه از زندگی، به نظر می‌رسد یک دست الهیِ ضروری وجود دارد. ما نمی‌توانیم بدون آن امور خود را اداره کنیم، و با تمام یقینی که داریم، نمی‌دانیم قلب چه زمانی از کار خواهد افتاد. از این رو، تکیه‌ی جسورانه به قدرت والای الهی و تکیه بر خودِ برترمان که از آن قادر مطلق سرچشمه می‌گیرد و ما از او الگو گرفته‌ایم، ضروری است.

ما باید ایمانی عاری از غرور داشته باشیم و با اطمینان در مسیرهای زندگی گام برداریم

بدون وحشت و لرز، و بدون پریشانی و حبس

مقابله با آلرژی

غلبه بر حساسیت یک هنر ظریف است و کنترل سرعت واکنش برای ایجاد یک شخصیت متعادل و همه جانبه مهم است.

حساسیت ناشی از سوء تفاهم، عقده حقارت، غرور کاذب و خودبزرگ‌بینی اغراق‌آمیز است.

وقتی کسی فکر می‌کند که احساساتش جریحه‌دار شده است، این فکر در ذهنش ریشه می‌دواند و اعصابش را تحریک می‌کند که سپس متشنج و سرکش می‌شوند. خشم به دلیل احساسات جریحه‌دار شده در قلبش شعله‌ور می‌شود. با این حال، برخی افراد توانایی کنترل احساسات خود را دارند، بنابراین علائم بیرونی آنها علیرغم خشم شدید درونشان ظاهر نمی‌شود. برخی دیگر خشم خود را از طریق واکنش‌های فوری، که در عضلات چشم و حالات چهره‌شان مشهود است، و از طریق پاسخ‌های کلامی تند و رمزگذاری شده ابراز می‌کنند.

احساسات بیش از حد عواقب جدی دارد؛ اوضاع را پیچیده می‌کند و بی‌ثباتی نامطلوبی ایجاد می‌کند که بر دیگران تأثیر منفی می‌گذارد.

باید تلاش‌هایی برای تمرین خویشتن‌داری و خونسردی انجام شود، فضایی از تفاهم و هماهنگی ایجاد شود که به جای تنش، صلح را ترویج دهد و دود استرس را از بین ببرد. کسانی که این کار را انجام می‌دهند، ارباب سرنوشت خود خواهند بود و با قدردانی و احترام اطرافیانشان پاداش خواهند گرفت.

حساسیت بیش از حد، ویژگی مشترک اکثر افراد است و وقتی این احساس غیرمنطقی شعله‌ور می‌شود، بینش را کور می‌کند و چشمان خرد را تار می‌کند. حتی بدتر از آن، فرد بیش از حد حساس معتقد است که کاملاً فکر، احساس و عمل می‌کند، در حالی که در واقع رفتار او ممکن است کاملاً اشتباه باشد!

بسیاری از مردم معتقدند که وقتی مورد انتقاد قرار می‌گیرند باید برای خودشان دلسوزی کنند و این دلسوزی برای خودشان کمی تسکین برایشان فراهم می‌کند، اما مانند معتادان به مواد مخدر، هر چه بیشتر مصرف کنند، اعتیادشان قوی‌تر می‌شود.

یک فرد بسیار حساس اغلب بی‌جهت رنج می‌کشد. اغلب اوقات، هیچ‌کس علت پریشانی یا ماهیت شکایت او را نمی‌داند و این منجر به افزایش رنج در انزوای خودخواسته‌اش می‌شود. با سکوت و فکر کردن به توهین‌ها یا انتقادات درک‌شده، هیچ چیزی حاصل نمی‌شود. خیلی بهتر است که از طریق تحلیل عینی و خودکنترلی به ریشه‌های چنین حساسیت بیش از حدی پرداخته شود.

این نوع آلرژی ناسالم عواقب وخیمی دارد؛ مانند آتش قلب را می‌سوزاند و بافت‌های آرامش را از بین می‌برد، بنابراین باید با خردمندی، منطق و اراده‌ای راسخ با آن برخورد کرد.

***

من سخت تلاش می‌کنم تا به همه خدمت کنم، اما وقتی برای تفکر به خلوت خود پناه می‌برم، اجازه نمی‌دهم کسی مزاحم تفکر من شود. مسائل دیگر می‌توانند به تعویق بیفتند، اما قرار روزانه من با خدا نباید نادیده گرفته شود یا نادیده گرفته شود.

قبل از انجام هر عملی، مکث کنید و با دقت عواقب و تأثیر آنها را بر ذهن، بدن و روح خود بررسی کنید. اعمالی که از روی اجبار انجام می‌شوند، رهایی‌بخش نیستند، زیرا اعمالی که مغایر با قوانین هماهنگی و پیشرفت

هستند، فرد را محدود می‌کنند. برعکس، اعمالی که با تشخیص و مطابق با وجدان فرد تأیید می‌شوند، فضیلت‌مند هستند و آزادی به همراه می‌آورند.

وقتیِ تصمیم می‌گیری کار خوبی انجام دهی یا از انجام کار بدی خودداری کنی، و به آن تصمیم پایبند می‌مانی و بر اساس آن عمل می‌کنی، بدان که سهم تو از آزادیِ فراوان است.

خداوند می‌خواهد ما از آزادیِ انتخابی که به ما داده شده است برای جستجوی او و یافتن او استفاده کنیم، اما او نمی‌خواهد خود را بر ما تحمیل کند.

میل به نزدیک شدن به خدا و شناخت او خود به خود به وجود نمی‌آید، بلکه باید آن را فعال و پرورش داد. بدون این میل، زندگی هیچ ارزش و طعمی ندارد.

بگذارید بینش معنوی‌تان، تفکرتان را هدایت کند، آنگاه موفقیت هر جا که بروید، شما را دنبال خواهد کرد.

صدایم، دستانم، پاهایم، قلبم، بدنم، احساساتم، اراده‌ام و همه چیزم را به خدا تقدیم می‌کنم.

عشق سلاح معنوی است که به تمام جنگ‌ها پایان می‌دهد

فراتر از این زمین، جهان‌های بی‌کرانی وجود دارند که در آنها دوباره کسانی را ملاقات خواهیم کرد که فکر می‌کردیم برای همیشه ما را ترک کرده‌اند.

این زندگی دنیوی، همواره در حال تغییر است، غم از پی غم می‌آید، توهمات پشت توهمات، این سراب که در بیابان آگاهی ما پدیدار می‌شود، باید ناپدید شود و ما باید خودِ حقیقی‌مان را از زیر حجاب‌های متراکم ماده بیدار کنیم.

سعی نکن امیدهایت را بر این زندگی بنا کنی. تضمین تو کجاست؟ تو فقط زمانی در امان هستی که به دانش خدا پناه ببری.

جوهر روح مانند طلای باستانی است که در زیر خاک مدفون شده است، وقتیِ خاک از طلا جدا شود و با آب تفکر شسته شود، با خلوص و شفافیت کامل، دوباره می‌درخشد.

پروردگارا، بگذار ببینیم چه چیزی خوب است، افکار درست داشته باشیم و با نیکان معاشرت کنیم. ای کسی که سرچشمه همه نیکی‌ها و منشأ همه خوبی‌ها هستی، یاریمان کن تا به تو فکر کنیم و در تو تأمل کنیم.

رهایی از ضعف

بهترین راه برای غلبه بر ضعف، دست کشیدن از فکر کردن به آن است؛ در غیر این صورت، ایده ضعف بر آگاهی شما غلبه می‌کند و بر درونتان مسلط می‌شود. وقتی نور را به درون خود راه می‌دهیم، تاریکی ناپدید می‌شود، گویی هرگز وجود نداشته است.

این ایده الهامات فوق‌العاده‌ای برای من به ارمغان می‌آورد

وقتی نور به غاری که هزاران سال در تاریکی فرو رفته است، تابیده می‌شود، تاریکی فوراً ناپدید می‌شود. به همین ترتیب، وقتی اجازه می‌دهیم نور خدا وارد آگاهی ما شود، ضعف‌ها و خطاها محو می‌شوند و تاریکی جهل نمی‌تواند باقی بماند. این فلسفه‌ای است که باید با آن زندگی کنیم.

تعلل بی‌فایده است چرخ زندگی هرگز از گردش باز نمی‌ماند و روزهای عمر ما به سرعت می‌گذرند هر دقیقه‌ای که صرف تفکر شفاف و عمل عاقلانه می‌کنیم، سرمایه‌گذاری موفق و سودآوری در شادی ماست.

بسیاری از مردم تمام عمر خود را صرف فکر کردن به پول، رابطه جنسی و شهرت می‌کنند و به ندرت روی چیزهای ضروری که به آنها آرامش خاطر می‌دهد و آگاهی آنها را به سطوح بالاتری می‌رساند، تمرکز می‌کنند.

مهم نیست که نقش یک شخص چقدر فروتنانه باشد، اگر بداند چگونه وقت خود را عاقلانه بگذراند و افکار خود را در جهت درست هدایت کند، در نظر خداوند موفق تلقی می‌شود.

وقتی نور خدا بر کسی می‌تابد، احساس نمی‌کند که به چیزی نیاز دارد، زیرا شادی‌ای که او را فرا می‌گیرد، تمام رویاهایش را برآورده می‌کند و باعث می‌شود در اعماق وجودش احساس کند که در این زندگی ثروتمندترین ثروتمندان و شادترین شادمان‌ترین‌هاست.

تونل نور

کسانی که آگاهی معنوی آنها با افکار روشن، اعمال نیک، احساسات مهربانانه و تفکر عمیق بیدار می‌شود، می‌توانند خروج خود از بدن را در

آخرین لحظه عزیمت از طریق چشم معنوی حس کنند. در طول اقامت زمینی خود، یوگی تمرین می‌کند که تونل چشم معنوی را در مرز بین ماده و روح ببیند و در لحظه ترک زمین، می‌تواند واردِ این تونل نورانی شود و از این دنیا به قلمرو بی‌کران نور، شادی، آرامش و آزادیِ مطلق خداوند عبور کند.

{نوری بر فرازِ نوری}

چراغ بدن، چشم [معنوی] است.

اگر چشم شما تک است

آنگاه تمام وجودت پر از نور خواهد شد

{و نور در تاریکی می‌درخشد، و تاریکی آن را نفهمید}

نوع‌دوستی یعنی غم دیگران را حس کردن، به آنها نزدیک شدن، با آنها ارتباط برقرار کردن، صمیمانه تلاش کردن برای تسلی دادن آنها در بدبختی‌هایشان، شاد شدن از شادی آنها و تمام تلاش خود را کردن تا شبح ترس، نیاز و اضطراب را از آنها دور نگه داریم.

کسی که روحیه نوع‌دوستی دارد، بر اساس محاسبات و انتظارات محدود عمل نمی‌کند، بلکه از بینش و قضاوت صحیح خود استفاده می‌کند و برای کمک به خود و دیگران تلاش می‌کند و خدا را برای موفقیتی که به دست می‌آورد شکر می‌کند. اگر یک یا چند بار شکست بخورد، دلسرد نمی‌شود، بلکه مصمم‌تر می‌شود، تلاش‌های خود را دو برابر می‌کند و تلاش را تکرار می‌کند، ایده‌ها و راه‌های جدید را بررسی می‌کند، با نور عقل هدایت می‌شود و از خدا کمک می‌گیرد تا به هدف خود برسد و به هدف والای خود برسد.

کسی که برای شاد کردن دیگران تلاش می‌کند، خداوند او را با احساس درونی آرامش روانی شاد می‌کند و اگر چیزی را به خاطر کسانی که سعی در کمک به آنها دارد از دست بدهد، آن را ضرر نمی‌داند زیرا در عوض رضایت و آرامش خاطر خداوند را به دست می‌آورد. او برای عشق ورزیدن، کار کردن، بخشیدن و کاشتن بذر نیکی و صلح در مزارعِ بشریت زندگی می‌کند.

هر کس که در افکار و احساساتش از دنیای شخصی خود فراتر رود، آگاهی‌اش را گسترش می‌دهد، همدلی‌اش را افزایش می‌دهد و احساس

می‌کند که جهان خانه‌ی اوست و بشریت خانواده‌ی اوست. او درمی‌یابد که هدف از وجودش در این زمین، اصلاح خود است، پیش از آنکه بخواهد دیگران را اصلاح کند، زیرا هر کس خود را اصلاح کند، با سرمشق قرار دادن زندگی‌اش به دیگران کمک می‌کند تا خود را اصلاح کنند. اعمال، تأثیر عمیق‌تر و ژرف‌تری نسبت به کلمات بر روح دیگران دارند.

توقف‌های کوتاه

درخشش اخلاص:

بعضی افراد سعی می‌کنند با لبخند زدن از مشکلات خود فرار کنند، اما این نوع فرار نیاز به وجدانی پاک و عاری از ریا و فریب دارد. وقتی کسی با خود و دیگران صادقانه برخورد می‌کند و با شرافت و صداقت عمل می‌کند، چشمانش روشن می‌شود و درخششی بی‌نظیر از او ساطع می‌شود - درخشش بی‌چون و چرای صداقت.

صداقت:

بعضی‌ها به اسم صداقت خیلی چیزها می‌گویند، اما نمی‌شود با همه در مورد همه چیز صحبت کرد. وقتی نصیحت و راهنمایی می‌کنید، بعضی‌ها حرف‌هایتان را اشتباه می‌فهمند و از حرف‌هایتان چیزی عایدشان نمی‌شود؛ این یک تلاش بیهوده و یک تلاش بی‌ارزش است. سکوت در چنین مواردی طلاست، اما این به هیچ وجه به معنای سکوت در مورد خطا نیست.

خود-هماهنگی:

هماهنگی با خود واقعاً شگفت‌انگیز است. اکثر مردم می‌دانند که هماهنگی با دیگران چقدر دشوار است، اما آیا تا به حال به هماهنگی با خود فکر کرده‌اید؟ این کار فوق‌العاده دشوار است، اما ممکن است. اگر خودتان را تجزیه و تحلیل کنید، متوجه خواهید شد که دائماً با خودتان در تضاد هستید. اگر خودتان را دوست نداشته باشید، هیچ کس دیگری را دوست نخواهید داشت. و اگر شخصی با خودش هماهنگ نباشد، چگونه می‌تواند با دیگران هماهنگ باشد؟

هماهنگی با خود برای هماهنگی با جهان حیاتی است. بنابراین، ارزش قائل شدن و دوست داشتن خود ضروری است، زیرا شما شایسته آن عشق هستید. باید خود را دوست داشت زیرا خداوند ما را آفریده و به ما پتانسیل والا بخشیده است. دوست داشتن این خود درونی، این جوهر سرشار از

ویژگی‌های نیکو، الهام‌بخش رفتار شریف است و ذهن را از ناخالصی‌ها و قلب را از کینه و نفرت پاک می‌کند.

کالیبره کردن قطب‌نمای ادبی:

انسان نمی‌تواند وجدان خود را فریب دهد، عمل نادرست را توجیه کند یا از عواقب رفتار نادرست خود فرار کند، حتی اگر به سیاره دیگری سفر کند. نتایج اعمال او همراه اوست و باید مسیر خود را اصلاح کند و قطب‌نمای اخلاقی خود را طوری تنظیم کند که عقربه آن همیشه در جهت درست باشد.

بعضی از مردم در بدترین شرایط زندگی می‌کنند و با این حال با خودشان در هماهنگی کامل هستند، در حالی که برخی دیگر هر فرصت و هر آنچه را که نیاز دارند دارند و با این حال در تضاد دائمی با خودشان هستند. بنابراین، نباید منتظر تغییر شرایط بود. خود را متقاعد کنید که با وجود محیط اطرافتان که ممکن است با آنچه آرزویش را دارید متفاوت باشد، حال شما خوب است.

هر که خود را به دست شرایط بسپارد، منتظر تغییر اوضاع می‌ماند و انتظارش طولانی خواهد شد.

می‌گویند مردی به هجده زبان مسلط بود، اما آنقدر فقیر بود که نمی‌توانست چراغی برای مطالعه تهیه کند، بنابراین به گوشه‌ای می‌رفت و زیر نور چراغ خیابان می‌نشست تا مطالعه کند. به راستی که اراده، وسیله می‌آفریند، فرصت‌ها را ایجاد می‌کند، امید را تجدید می‌کند، کارها را به انجام می‌رساند و آرزوها و رویاها را برآورده می‌کند.

ارتباط واقعی با کسانی که خدا را می‌شناسند می‌تواند از طریق تماس شخصی با آنها، خواندن تأملی نوشته‌هایشان یا تأمل عمیق و دوستانه در مورد آنها انجام شود. نکته مهمی که باید به خاطر داشت این است که این ارتباط با آگاهی آنها هماهنگ است، که با خدا هماهنگ است.

وقتی آگاهی خود را با روح‌های بزرگی که عاشق خدا هستند همسو می‌کنیم، این هماهنگی به تدریج زندگی ما را به طرز شگفت‌انگیزی متحول می‌کند. این هماهنگی اراده را به بردگی نمی‌گیرد، بلکه دامنه آن را گسترش می‌دهد و قدرت آن را تقویت می‌کند. این تفاوت بین هماهنگی با افرادی است که پر از منیت هستند و به آنچه می‌توانند به دست آورند مشغولند، و هماهنگی با عاشقان خدا و انسانیت که هدفشان بخشیدن و بیدار کردن

عشق الهی در روح کسانی است که با آنها هماهنگ هستند. مغناطیس این افراد متبرک ما را در تماس نزدیک با مغناطیس الهی قرار می‌دهد.

باید به خاطر داشته باشیم که در حالی که برای رفع نیازهای خود تلاش می‌کنیم، باید به دیگران نیز در دستیابی به نیازهایشان کمک کنیم و خوبی‌های زندگی را که نصیبمان می‌شود با افراد کم‌بضاعت به اشتراک بگذاریم. به یاد داشته باشیم که ما بخش جدایی‌ناپذیری از خانواده جهانی هستیم و نمی‌توانیم بدون این خانواده بزرگ زندگی کنیم.

زندگی بدون نجاران، مخترعان، کشاورزان و دیگران چگونه خواهد بود؟ خداوند از طریق بخشش و دریافت و تبادل خدمات، از ما می‌خواهد که به دیگران فکر کنیم و با آنها همدلی داشته باشیم. زندگی کردن فقط برای خود بدون در نظر گرفتن دیگران، اشتباه بزرگی است. وقتی به خوشبختی خود فکر می‌کنیم، باید به خوشبختی دیگران نیز فکر کنیم. ما ملزم نیستیم هر آنچه را که داریم برای رفاه خانواده جهانی بدهیم، زیرا این غیرممکن است. در عوض، باید با دیگران همدلی کنیم و هر کاری که از دستمان برمی‌آید برای کمک به آنها و کاهش بار آنها انجام دهیم.

بین موفقیت و رضایت روح، در چارچوب محیطی که فرد در آن زندگی می‌کند، رابطه‌ای وجود دارد.

موفقیت واقعی نتیجه رفتاری سازگار با اصول درستکاری است و شامل شادی و رفاه دیگران به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از رضایت شخصی می‌شود. هر کسی که این اصل را در زندگی مادی، ذهنی، اخلاقی و معنوی خود به کار گیرد، این تعریف از موفقیت را کامل و جامع خواهد یافت.

مردم بسته به اهدافشان در زندگی، به روش‌های مختلفی در مورد موفقیت فکر می‌کنند. گاهی اوقات، برخی افراد آن را با دزدی برابر می‌دانند و چیزهایی مانند «او یک دزد موفق است!» می‌گویند. این نشان می‌دهد که همه موفقیت‌ها مطلوب نیستند؛ موفقیت ما نباید به دیگران آسیب برساند.

یکی دیگر از شرایط لازم برای موفقیت، ایجاد هماهنگی و نتایج مثبت است، نه تنها برای خودمان، بلکه باید این مزایا را با دیگران نیز به اشتراک بگذاریم.

رسیدن به موفقیت مالی فقط به معنای لذت بردن از آنچه لیاقتش را داریم نیست؛ بلکه به معنای داشتن مسئولیت اخلاقی برای کمک به دیگران

برای ساختن زندگی بهتر برای خودشان نیز هست. هر کسی که هوش داشته باشد می‌تواند پول دربیاورد، اما اگر عشق در قلبش باشد، نمی‌تواند از آن پول خودخواهانه استفاده کند؛ در عوض، آنچه را که دارد با دیگران به اشتراک می‌گذارد.

پول در دست افراد خسیس و بخیل به نفرین تبدیل می‌شود، اما برای کسانی که دستان سخاوتمند و قلب‌های مهربانی دارند، نعمت و موهبتی است.

ارواح خوب، ارواح خوب را جذب می‌کنند و به سوی آنها جذب می‌شوند.

ما باید یاد بگیریم که همسایه خود را مانند خودمان دوست داشته باشیم و به یاد داشته باشیم که ما برای مدت کوتاهی در این زندگی هستیم و پس از آن به دنیای دیگری می‌رویم که سطح آن به سطح تفکر و کیفیت اعمال ما در طول این اقامت زمینی بستگی دارد.

خویشاوندان واقعی ما چه کسانی هستند؟ برای فرد خردمند، همه خویشاوند هستند و هر یک "همسایه" است. البته، فرد خردمند قادر به تشخیص است و می‌فهمد که اگرچه خورشید نور خود را بر روی یک تکه زغال سنگ و یک الماس می‌تاباند، الماس، برخلاف زغال سنگ، توانایی منحصر به فردی در دریافت و انعکاس نور به طور درخشان دارد. باید به دنبال معاشرت با کسانی باشید که افکار و احساساتشان به پاکی الماس است و باید برای یافتن دوستان صادق وقت بگذارید. کسانی که زندگی پاک و صادقانه‌ای دارند، دوستانی را جذب می‌کنند که با پاکی و صداقت مشخص می‌شوند، در حالی که کسانی که با غرایز پست و بدون تشخیص زندگی می‌کنند، دوستانی از همان نوع را جذب می‌کنند.

اگر برای آرمان‌های والا و اصول والا ارزش قائل هستید، توصیه می‌شود از معاشرت با افرادی که به آن آرمان‌ها و اصول اعتقادی ندارند و افکار را آشفته و خلق و خو را مختل می‌کنند، خودداری کنید تا ارتعاشات آنها سطح ارتعاش شما را پایین نیاورد. در عین حال، کسی را از دایره عشق خود طرد نکنید.

علاوه بر این، یک فرد نه تنها باید عشق بورزد، بلکه باید صلح و آرامش نیز برقرار کند، به طوری که هر کجا که می‌رود، هماهنگی و آرامش ایجاد کند و با حضور مهربان خود به اطرافیانش طراوت ببخشد. هیچ کس

نمی‌خواهد به یک گنداب بدبو نزدیک شود - ببخشید که این عبارت را به کار بردم - همه از آن اجتناب می‌کنند. به طور مشابه، یک فرد عصبی، تندخو و اهل جر و بحث، دیگران را آزار می‌دهد و دفع می‌کند. ما می‌خواهیم مانند گل‌های رز شکوفا باشیم که عطر شیرینی از خود ساطع می‌کنند که قلب را شاد می‌کند. بیایید تلاش کنیم تا عطر صلح و نسیم خوبی را به هر کجا که می‌رویم و در هر کجا که اقامت داریم، پخش کنیم.

پادشاهی خدا در میان ابرها یا در مکانی خاص در فضا نیست، بلکه فراتر از تاریکی است که وقتی چشمانمان را می‌بندیم می‌بینیم، و وقتی مراقبه و دعا می‌کنیم، چشم روح که در پیشانی قرار دارد در درون ما باز می‌شود، و ما نوری مبارک را می‌بینیم و شادی را در هر سلول بدن احساس می‌کنیم، و احساس می‌کنیم که حجاب برداشته شده و دری مخفی به سوی پادشاهی خدا گشوده شده است.

<u>خدا شادیِ همواره نوشونده است، شادی‌ای که همه چیز را در بر می‌گیرد. ما باید با آن شادی که در درون ما ساکن است و بی‌نهایت را احاطه کرده است، احساس یگانگی کنیم.</u>

فراتر از مرزهای ارتعاشی ماده متراکم، آگاهی بی‌نهایت و فراگیری نهفته است که با تمام شکوه، وسعت و بی‌کرانگی‌اش، فراتر از توصیف است. این پادشاهی بهشت است، سعادت آگاهانه‌ای ابدی، بی‌کران و بی‌پایان.

وقتی ادراکات روح گسترش می‌یابد و حضور آن را در همه جا احساس می‌کند، آنگاه با روح الهی متحد می‌شود.

جلال بر بی‌نهایت مطلق، که در افق، جایی که آسمان به اقیانوس می‌رسد، بر تخت نشسته است و جلال بر بی‌نهایت متعال، که بر آرامش درون ما نشسته است؛ با تمرکز بر بی‌نهایت درون، می‌توانیم قدرت بی‌کران آن را دریافت کنیم.

<u>دانشی که از طریق مطالعه کتاب‌ها یا از طریق مردم به دست می‌آید، دانش محدودی است، در حالی که دانشی که مستقیماً از جانب خدا به دست می‌آید، قدرت حکمت، شکوه یقین، آرامش قلب و آرامش روح را به ارمغان می‌آورد.</u>

پروردگارا، به من بیاموز که با تمرکز عمیق دعا کنم و مراقبه را با آرزوهای قلبی بیامیزم و بگذار قلبم هر روز با عشق خالص من به تو تطهیر شود.

رهایی از قید و بندهای کارما

چه ذهنی باشد چه جسمی، چه آگاهانه و چه ناخودآگاه، تأثیر خاصی بر زندگی فرد دارد. اعمال گذشته نه تنها آن‌هایی هستند که روزها، ماه‌ها یا سال‌ها پیش انجام شده‌اند، بلکه اعمالی از زندگی‌های گذشته را نیز شامل می‌شوند.

شما مردگان بودید و او شما را زنده کرد، سپس شما را می‌میراند، بار دیگر شما را زنده می‌کند، آنگاه به سوی او بازگردانده می‌شوید.

اثرات خوب و بد اعمال فرد در زندگی فعلی‌اش، این آثار در ناخودآگاه یا ضمیر ناخودآگاه ذخیره می‌شوند و اثراتی که فرد (یا روح او) از تناسخ‌های قبلی با خود حمل می‌کند، مانند دانه‌هایی در ناخودآگاه خفته هستند و منتظر شرایط مناسب برای جوانه زدن و رشد در یک زمان کارمایی خاص هستند. قانون کارما که چیزها را متعادل می‌کند، شامل عمل و واکنش، علت و معلول، کاشت و برداشت می‌شود.

هر فردی سرنوشت خود را از طریق افکار و اعمالش شکل می‌دهد، و انرژی‌هایی که آزاد می‌کند، چه عاقلانه و چه احمقانه، ناگزیر به عنوان نقطه شروع به خودش برمی‌گردد، درست همانطور که یک دایره با دقت کامل خود را کامل می‌کند. [سوال این است] که آیا جوینده مشتاق باید - برخلاف میل خود - با عواقب اجتناب‌ناپذیر اعمال گذشته خود یا آنچه که تقدیر نامیده می‌شود، روبرو شود؟ پاسخ این است که خیر. خدا قانون و عشق است، و جوینده‌ای که با اشتیاق خالصانه و ایمان کامل به او روی می‌آورد، اعمال خود را با قانون الهی همسو می‌کند و عشق بی‌قید و شرط خدا را جستجو می‌کند، بدون شک نعمت الهی را دریافت خواهد کرد که بارهای سنگین را سبک می‌کند و شرایط را بهبود می‌بخشد.

خداوند ما را در این دنیای پر از توهم قرار داده است و او رنج‌ها و آزمایش‌ها و مصیبت‌هایی را که تحمل می‌کنیم می‌داند. انسان‌ها وقتی خود را غرق در گناه و ناتوان از فرار از اعماق آن می‌دانند، تاریکی درونی جهل معنوی را عمیق‌تر می‌کنند. بهتر است برای اصلاح خود تلاش کنند، از قلب

رحمت الهی کمک و شفقت بطلبند و به بخشش از جانب خدای مهربان، دلسوز و بخشنده امیدوار باشند.

وقتی به ارتباط نزدیک خود با خدا پی می‌بریم، چه کارمایی می‌تواند ما را به هم پیوند دهد؟ اجازه ندهید کسی شما را متقاعد کند که درد و مشکلات شما نتیجه کارمای شماست. شما به عنوان یک روح در ذات خود، کارمایی ندارید. بلکه باید با تأکید بر این حقیقت به خودتان که با جوهره زندگی، نور و نیروهای کیهانی یکی هستید، این حقیقت را درک کنید. اگر این حقیقت را درک کنید، چیزی برای ترسیدن ندارید و خداوند درهای زیادی را به روی شما باز می‌کند و فرصت‌های زیادی را برای شما فراهم می‌کند.

اگر از روند زندگی خود ناراحت هستید، طرز فکر خود را تغییر دهید و حواس خود را با انرژی مثبت شارژ کنید، آنگاه خودتان تفاوت را احساس خواهید کرد.

نیازی نیست که مردم برای آنچه از دست داده‌اند، سوگواری و اندوهگین شوند، یا شرایط ناخوشایند خود را به اشتباهاتی که در این زندگی یا در گذشته‌های دور مرتکب شده‌اند، نسبت دهند، زیرا این نوعی غفلت معنوی است. آنها باید دست به کار شوند و علف‌های هرز را از باغ زندگی ریشه‌کن کنند، و آنگاه شیرین‌ترین و شاداب‌ترین گل‌ها شکوفا می‌شوند و به لطف او، والاترین، خوشمزه‌ترین و مطلوب‌ترین میوه‌ها را به بار می‌آورند.

تسلیم خدا بودن به این معنی نیست که از اراده خود برای بهبود امورمان استفاده نکنیم و منتظر بمانیم تا خدا بدون هیچ تلاشی از جانب ما، اوضاع ما را سامان دهد، زیرا خدا به کسانی کمک می‌کند که به خودشان کمک می‌کنند.

نکته این است که ما یاد می‌گیریم چگونه به سوی خدا برویم تا اراده‌مان را هدایت کند و تلاش‌های درست ما را برکت دهد و تقویت کند. وقتی بر مانع عدم تمایل به تسلیم شدن غلبه می‌کنیم، در خدا حمایتی پیدا می‌کنیم که هیچ کس در این دنیا نمی‌تواند به ما بدهد، و همچنین قدرتی پیدا می‌کنیم که هیچ آزمایشی نمی‌تواند بر آن غلبه کند.

هر کسی می‌تواند رابطه‌ای ویژه با خدا برقرار کند اگر بداند چگونه قلب خود را به روی خدا بگشاید و مشتاق حضور الهی او باشد، که این امر شادی و اطمینان را به همراه دارد.

وقتی کسی عمیقاً به خدا احساس نیاز می‌کند، و می‌داند که بدون او نمی‌تواند کاری انجام دهد، متوجه می‌شود که خدا به نحوی به او پاسخ می‌دهد. اما او ابتدا باید این احساس قوی را در خود پرورش دهد، زیرا این پاسخ خود به خود حاصل نمی‌شود.

اگر در زندگی خود به خدا اولویت ندهیم، وضعیت هوشیاری ما مضطرب و آشفته خواهد بود و قادر نخواهیم بود به طور منطقی و صحیح با خواسته‌های بی‌پایان زندگی برخورد کنیم.

و راه پرورش این میل چیست؟ هر بار که با بدبختی یا سختی روبرو می‌شویم و هر بار که در قلب خود سنگینی احساس می‌کنیم، باید به خدا روی آوریم و از او کمک بخواهیم، زیرا می‌دانیم هر که خدا را دوست داشته باشد و آن را در ذهن و قلب خود حفظ کند، اوضاع او بهبود خواهد یافت و اوضاع او به سمت بهتر شدن تغییر خواهد کرد.

وقتی با دعاهای خالصانه و درخواست‌های خالصانه‌مان، اثیر را به هم می‌زنیم و تکان می‌دهیم، عصاره‌ی پاسخ الهی را که شامل غذا، شفا و شادی است، استخراج خواهیم کرد.

برای کسانی که تشنه‌ی تغذیه‌ی معنوی هستند، ناامیدی‌ها و شکست‌های گذشته بی‌اهمیت هستند. می‌توان از آنها درس گرفت و دوباره تلاش کرد و تلاش را از ابتدا تکرار کرد. موفقیت با کمک خداوند برای همه کسانی که از شکست دلسرد نمی‌شوند، عزمشان توسط تراژدی‌ها تضعیف نمی‌شود و با ایمان راسخ ایمان دارند که خداوند از کسانی که استقامت می‌کنند و در مسیر درست هستند حمایت می‌کند و به آنها امید، قدرت و خوش‌بینی می‌دهد تا به هدف نهایی خود و هدف زندگی برسند.

فکر نیرویی مانند الکتریسیته است و حالات روانی به اندیشه و طرز تفکر برمی‌گردد.

برق هم مفید است و هم مضر؛ هر کس عاقلانه از آن استفاده کند، آن را به خدمت خود در می‌آورد، در غیر این صورت، ممکن است او را دچار برق‌گرفتگی کند. فکر نیز همین‌طور است. اگر در مسیر درست هدایت شود، برای صاحبش خوشبختی می‌آورد، در غیر این صورت برایش دردسر ایجاد می‌کند.

فکر مانند اسب وحشی است، اما رام کردن آن غیرممکن نیست و تفکر مثبت یکی از راه‌های کنترل فکر است.

فکر سالم دوست صمیمی است و ذهن بیمار دشمن همیشگی

تفکر سالم، آرامش و امنیت را به خود جلب می‌کند، در حالی که تفکر ناسالم، تیرهای مرگباری شلیک می‌کند که دو برابر به صاحب خود بازمی‌گردد. از این روست که می‌گویند: «پاداش، از جنس عمل است». تا زمانی که کسی نیت خیر داشته باشد، افکارش به مشعل تبدیل می‌شوند و حفره‌های روح را روشن می‌کنند و انبوه تاریکی‌ها را از خود می‌رانند، به طوری که او احساس راحتی عمیقی می‌کند و چشمانش با لبخند رضایت می‌درخشد! باشد که لبخند در چشمانتان پایدار بماند و درود بر شما.

زندگی مانند آسیابی است که دانه‌های آزمایش‌ها و تجربه‌های پربار را آسیاب می‌کند تا نان زندگی را بسازد. مانند جاده‌ای پر پیچ و خم است، با گل‌های سرسبز در دو طرف، پروانه‌های درخشان و درختانی با میوه‌های خوشمزه بر شاخه‌هایشان، اما به ندرت می‌ایستیم. بیایید از منظره‌اش لذت ببریم و شیرینی‌اش را بچشیم؛ در واقع، اغلب در مخمصه هستیم. برای رسیدن به مناطق وسیع‌تر، فکر می‌کنیم مناظر دلپذیرتری از آنچه دیدیم وجود دارد. اما همین که به تدریج دور می‌شویم، در مسیرهای پرگل و پربار، درختانی را می‌بینیم که بیشتر تیره هستند تا تازه، و سپس گل‌ها ناپدید می‌شوند و با آنها، پروانه‌ها و همچنین میوه‌ها، اما در نهایت خود را در بیابانی برهوت می‌یابیم.

زندگی انسان مانند آب دریاهاست که تنها زمانی تصفیه و تازه می‌شود که به جو بالایی صعود کنی. مانند یک رویای صبحگاهی است که با گذشت زمان روشن‌تر می‌شود، زیرا در آن زمان چیزها واضح‌تر و متمایزتر به نظر می‌رسند. مانند یک سفر است که با طی مسافت، منظره تغییر می‌کند. سپس همان منظره با نزدیک شدن به آن تغییر می‌کند و همینطور ادامه می‌یابد.

زندگی خردمندان را ناامید نمی‌کند، زیرا آنها با مهارت با آن برخورد می‌کنند و از آن لذت می‌برند بدون اینکه اجازه دهند زندگی آنها را کنترل کند و آزادی‌شان را سلب کند. مثلاً از آب لذت می‌برند، آن را می‌نوشند و در آن حمام می‌کنند، اما اجازه نمی‌دهند در آن غرق شوند. از لباس‌هایی که دوست دارند لذت می‌برند، بدون اینکه به تشریفات و تشریفاتی که سطحی تلقی می‌شوند، بیش از حد پایبند باشند. از غذا خوردن لذت می‌برند، بدون اینکه اجازه دهند شکم‌پرستی آنها را از بین ببرد، زیرا پرخوری بدن را ضعیف می‌کند و ادراکات را می‌بلعد و آن را کاملاً نابود می‌کند. بنابراین، انسان باید

از زندگی لذت ببرد، اما بدون اینکه حواس را از طریق غوطه‌وری خسته کند.

کنار آمدن با دیگران به معنای موافقت با آنها در همه چیز یا فدا کردن آرمان‌ها به خاطر آنها نیست، زیرا این سبک از همنوایی نامطلوب است و با حقیقت همسو نیست. اصلاح‌طلبان و مردان بزرگ با بسیاری از افراد اطرافِ خود موافق نبودند، با این وجود به آرمان خود پایبند ماندند، زیرا متوجه شدند که کاری که انجام می‌دهند کاملاً درست است.

اول و مهمتر از همه، فرد باید با خدا، سپس با وجدان خود و در نهایت با مردم هماهنگ باشد.

نباید از اصل مطلب کوتاه آمد و نباید برای رسیدن به هدفی خاص به انگیزه‌های پنهان متوسل شد، زیرا این شایسته افراد اصولگرا نیست.

چه کسی می‌تواند به شیوه‌ای زندگی کند که خدا را خشنود سازد؟ به دیگران آسیب نرسان، زیرا آنها چیزی برای ترسیدن ندارند. اگر این رویکرد دیگران را راضی نمی‌کند، همین که فرد در درون خود احساس راحتی کند و احساس آرامش درونی داشته باشد که او را از تأیید مردم بی‌نیاز کند، کافی است.

قدرت و اشتیاق روح در روی آوردن به سوی خدا، مغناطیس معنوی نامیده می‌شود و با این مغناطیس، روح، نعمت‌ها و ارتعاشات زیبا و تمام تجربیات خوب انسانی را که او را به یاد خوبی و نیکی می‌اندازد، به سوی خود جذب می‌کند.

مغناطیس معنوی قدرتی است که به وسیله آن فرد را به سمت خود جذب و جذب می‌کند، دوستان خوب و چیزهای ضروری و مهم و درک شهودی از چیزها. این قدرت از نیروی مغناطیسی جذاب خداوند ناشی می‌شود.

شمع صلح

یک گلدان ذهنی بردارید و آن را با آرامش خود پر کنید

بطری احساساتم را بردار و آن را با رحمتت پر کن

سبد خالی روحم را بگیر و آن را با میوه‌های خردت پر کن

آب عشقت را در روح من بریز، من آن را در جام‌های روح تشنه خواهم ریخت.

دیوارهای نفس را فرو بریز، مرا در حضور کامل خود غرق کن

پرتو سپیده دم عشق

بگذار از روزنه‌های قلبم به بیرون بنگرد

مرا به یاد نور خورشید عشق تو می‌اندازد

در آسمان زندگیم گسترده می شود

نور عشق تو تابیده است

بر خودم، و روشن شد

نور تو فضای معنوی مرا پر کرد

تو حیاتی هستی که بدنم را سرپا نگه می‌دارد

و ذهنی که الهام‌بخش افکار من است

و دانشی که جهل مرا برطرف می‌کند

شمع نازک عشقم را روشن می‌کنم

برای خواندن کتاب طلایی

از زمان‌های قدیم در من محفوظ مانده است

عشق تو بود و هست

شمع نامرئی صلح

که تاریکی را از بین می‌برد و پیام‌های تو را به من نشان می‌دهد

این وبلاگ در صفحات قلب‌ها قرار دارد

ای خداوند، جلال تو آشکار شود

باشد که نور خرد تو پراکنده شود

جهل، اختلاف و حسادت

از سواحل زمین برای همیشه

نقطه ضعفمان را به نقطه قوت تبدیل کنیم

و ما در عزم و اراده سست شدیم

بدن‌هایمان را با الکتریسیته حیاتی شارژ کنیم

و ذهن و روح را با نور شفابخش خود پر کنید

دستمان را بگیر تا در آب‌های غفلت از تو غرق نشویم و وجودمان را از عشق و حکمتت لبریز کن، بگذار احساس کنیم که به تو بسیار نزدیکیم و خورشید رحمتت پیوسته بر ما می‌تابد.

شکوفه‌های اندیشه‌های نجواگونه و پرجنب‌وجوشم را در آن می‌گذارم

در ساختار سکون

عطر خاموشش آواز می‌خواند

و او از افتخارات تو می‌سراید

و با تابش نور مقدس تو

زیبایی وجودت را می‌بینم

رویاهای شاد من به حقیقت می پیوندند

وقتی نور تو در روح من سوسو می‌زند

حجاب‌ها از آتش حکمت شعله‌ورند

جلال تو را می‌بینم و شادی‌ام افزون می‌شود

خداوند شما را با نور خود روشن کند

و درود از جانب روح بر شما

خواسته‌ها و الزامات بسیاری وجود دارد که دنیا بر ما تحمیل می‌کند و ما را به اهمیت فوق‌العاده آنها و عدم امکان زندگی بدون آنها یا توانایی انجام کارها بدون آنها متقاعد می‌کند، اما الزام اساسی باید دستیابی به آرامش الهی باشد، آرامشی که سرچشمه‌هایش هرگز خشک نمی‌شوند و

سرچشمه‌اش هرگز خشک نمی‌شود و به همه چیز در زندگی طعم و معنا می‌بخشد.

به یاد داشته باشیم که خداوند جوهره وجود ماست و عشق دریچه‌ای است که از طریق آن به چهره باشکوه او می‌نگریم. هر کس که بخواهد حضور الهی را احساس کند و این اشتیاق والا را در فکر و عمل خود پرورش دهد، خداوند درخواست او را اجابت می‌کند و به او کمک می‌کند تا حجاب‌هایی را که مانع از دیدن انوار مبارک می‌شود، از میان بردارد.

هر کس مصمم باشد که در این راه پیش برود، هیچ چیز او را منصرف نخواهد کرد و هیچ مانعی او را تا رسیدن به هدفش و رسیدن به آرزوی دلش، باز نخواهد داشت.

مرواریدها و گوهرهای معنوی

کسانی که نقاط ضعف دیگران را آشکار می‌کنند و باعث شرمساری و رنجش آنها می‌شوند، از خرد و قضاوت صحیح به دورند. ما باید گناه را تحقیر کنیم، نه گناهکار را، زیرا او برادر روحی ماست، با وجود تاریکی جهلی که او را فرا گرفته است. هدف از محکوم کردن باید التیام بخشیدن باشد، نه شکوه و رنجاندن. ما باید با برادر گناهکار خود همانطور رفتار کنیم که اگر در جای و موقعیت او بودیم، دوست داشتیم با ما رفتار شود.

هر که در دنیا عیب برادر دینی خود را بپوشاند، خداوند در آخرت عیب‌های او را می‌پوشاند.

همانطور که ما دیگران را قضاوت می‌کنیم، قانون معنوی نیز به همان اندازه ما را قضاوت می‌کند. نباید از دیگران انتظار بیش از حد داشته باشیم و همچنین نباید همیشه از کسی انتظار نتایج خوب داشته باشیم، حتی اگر آنها تمام تلاش خود را بکنند.

ممکن است کسی زمین بخورد و لغزش بخورد، اما تا زمانی که تمام تلاش خود را برای بالا رفتن دوباره از نردبان فضیلت و درستکاری انجام دهد، در امان خواهد ماند.

هر روز باید سعی کنیم روحیه بیمار را از نظر جسمی، روانی یا معنوی در محیط خود بالا ببریم، همانطور که به خودمان یا اعضای خانواده‌مان کمک می‌کنیم.

هر کس از امروز تلاش کند تا طبق قوانین الهی زندگی کند - به جای زندگی خودخواهانه قدیمی که سختی و بدبختی به همراه دارد - متوجه خواهد شد که مهم نیست نقش او در زندگی چقدر حقیر باشد، تا زمانی که وظیفه خود را به طور کامل طبق هدایت کارگردان نمایش کیهانی و حاکم بر همه سرنوشت‌های ما انجام دهد: خداوند متعال.

وقتی با صداقت واقعی، عشق واقعی و توجه به احساسات با دیگران تعامل می‌کنیم، دوستان خوبی را بدون کوچکترین ملاحظه‌ای در منافع شخصی یا محاسبات خودخواهانه، وارد زندگی خود خواهیم کرد؛ در غیر این صورت، قادر به تشخیص دوستان واقعی خود نخواهیم بود.

لازم است از ریا و تظاهر دست کشید و طوری عمل کرد که عمداً به دیگران آسیبی نرساند.

نباید دوستان را خشمگین، تحقیر یا با آنها دشمنی کرد، و همچنین نباید به آنها دلیلی برای داشتن احساسات غیردوستانه نسبت به ما داد. نباید با دوستان بدرفتاری کرد، از آنها سوءاستفاده کرد یا بدون درخواست، نصیحت ناخواسته به آنها داد. وقتی نصیحتی درخواست می‌شود، باید صادقانه و مهربانانه و بدون ترس از عواقب آن ارائه شود. دوستان از طریق انتقاد سازنده و برادرانه به یکدیگر کمک می‌کنند.

تجربیات دشوار زندگی برای فلج کردن اراده و شکست ما نمی‌آیند، بلکه برای تیز کردن عزم و اراده و تقویت ایمان به خدا و اعتماد به نفس ما می‌آیند. برخی افراد به اشتباه معتقدند که این تجربیات و چالش‌ها نیروهای مخرب غیرقابل عبور هستند و بنابراین تسلیم می‌شوند. یک طرز فکر سالم برای فعال کردن قدرت درونی ما برای مقابله مؤثر با زندگی و آزمایش‌های آن ضروری است.

اگر کسی با کسی که از خودش قوی‌تر است رقابت نکند، قوی نخواهد شد. به همین ترتیب، وقتی با شجاعت و استقامت ذهنی با مشکلات خود روبرو می‌شویم، قوی‌تر و مقاوم‌تر می‌شویم.

ذهن ما بخش جدایی‌ناپذیری از آگاهی فراگیر خداوند است. در زیر موج آگاهی ما، اقیانوسی از آگاهی بی‌نهایت او نهفته است. وقتی موج فراموش می‌کند که بخشی از اقیانوس بزرگتر است، خود را از آن قدرت اقیانوسی جدا می‌کند. در نتیجه، ذهن مردم به دلیل محدودیت‌های مادی ضعیف می‌شود و دیگر قادر به کار پربار و تولید فراوان نیست. وقتی ذهن‌ها

غبار جهل را از خود می‌تکانند و زنجیرهایی را که قدرت‌هایشان را به هم می‌بندد، می‌شکنند، قادر به خلاقیت و تعامل مثبت با زندگی خواهند شد.

وقتی به یک ایده خاص پایبند باشید و آن را با اراده‌ای قوی عجین کنید، آن ایده به نیرویی پویا تبدیل می‌شود و وقتی فکر پویا می‌شود، می‌تواند طبق نقشه نادیده‌ای که در ذهن ترسیم شده است، محیط مناسبی را برای موفقیت ایجاد کند.

مردم شکست می‌خورند زیرا بدون مقاومت در برابر شرایط سخت زندگی، تسلیم آنها می‌شوند، به جای اینکه در برابر آنها مقاومت کنند و تسلیم شوند.

لازم است اراده را تمرین و فعال کرد

کسانی که وارد پناهگاه آرامش می‌شوند می‌توانند با دیگر ارواحی که خدا را دوست دارند، ارتباط معنوی برقرار کنند و زبان گل‌های رز و همه موجودات زنده را بفهمند.

پروردگارا، تو تنها پادشاهی باش که بر عشق و اشتیاق من سلطنت می‌کنی

کسانی که مدیتیشن می‌کنند، حس عمیقی از آرامش را تجربه می‌کنند و این آرامش درونی حتی در جمع دیگران نیز باید حفظ شود. آنچه فرد در مدیتیشن می‌آموزد باید در فعالیت‌های روزانه و تعامل با دیگران تمرین کند، بدون اینکه به کسی اجازه دهد آرامش یا سکون او را بر هم بزند.

وقتی می‌خواهید یک عادت خوب ایجاد کنید یا یک عادت بد را از بین ببرید، روی سلول‌های مغزی که مکانیسم‌های عادت‌های مختلف در آنها قرار دارند تمرکز کنید.

برای ایجاد یک عادت خوب، ابتدا آرام بنشینید و مراقبه کنید و از خداوند کمک بخواهید. ذهن خود را بر مرکز اراده، واقع در پیشانی بین ابروها، متمرکز کنید و عادتی را که می‌خواهید در مغز خود ایجاد کنید، قاطعانه تأیید کنید. وقتی می‌خواهید عادات بد را از بین ببرید، توجه خود را نیز بر این مرکز اراده متمرکز کنید و قاطعانه تأیید کنید که تمام شیارهایی که این عادات در آنها ریشه دوانده است، در حال پاک شدن هستند. با تمرکز و اراده، می‌توانید حتی عمیق‌ترین شیارهای عادات قدیمی و ریشه‌دار را نیز

پاک کنید. بارها و بارها به خود اطمینان دهید که اراده کافی برای ریشه‌کن کردن عادات ناسالم از ناحیه مغز را دارید.

مناسب‌ترین زمان برای چنین تأکیدی، صبح زود است، زمانی که اراده و توجه هوشیار هستند.

مدام به خودتان تلقین کنید که از قید و بند همه چیز رها هستید و روزی خواهید دید که - با کمک خدا - از عادتی که می‌خواستید از شرش خلاص شوید، رها شده‌اید.

از هر چه می‌ترسی، افکارت را از آن دور کن و به خدا بسپار. ایمانت را به خدا تقویت کن و به او اعتماد داشته باش که می‌تواند به تو کمک کند.

بسیاری از رنج‌ها از نگرانی و اضطراب ناشی می‌شوند. چرا باید رنج بکشید وقتی چیزی که از آن می‌ترسید هنوز اتفاق نیفتاده است؟ تصور کنید که نور محافظ خدا از همه طرف شما را احاطه کرده است، و محافظت شگفت‌انگیز او را احساس خواهید کرد.

از آنجایی که بیشتر اضطراب‌های ما از ترس ناشی می‌شود، اگر ترس را از زندگی خود حذف کنیم، احساس آزادی خواهیم کرد و بهبودی فوراً حاصل خواهد شد. هر شب، درست قبل از خواب، به خود بگویید که خدا با شماست، از شما محافظت می‌کند و مراقب شماست.

در این نمایش کیهانی، انسان‌ها از همه نژادها داستان زندگی را بر صحنه زمان به نمایش می‌گذارند. ما باید معنای زندگی را بدون اینکه بیش از حد درگیر نقش‌های زودگذر خود شویم یا بیش از حد درگیر آنها شویم، درک کنیم.

درک ما از زندگی اغلب تحریف شده و منحرف است زیرا ما با چشم خودخواهی و افق‌های محدود نگاه می‌کنیم. اگر با چشم روح نگاه می‌کردیم، چیزها را از منظری کاملاً متفاوت می‌دیدیم.

وقتی چشم خرد را باز می‌کنیم، نور فراگیر خدا را می‌بینیم و در آن نور، ماهیت معنوی خود را درک می‌کنیم که بازتابی از ماهیت آگاهی جهانی است که در تمام ذرات و اجزای جهان هستی نفوذ می‌کند.

حقایق معنوی ما را احاطه کرده‌اند، بر درهای چشمان بسته‌مان می‌کوبند و ما را ترغیب می‌کنند که به جای تاریکی، نور را ببینیم، به جای جهل، با خرد عمل کنیم، قلب‌هایمان را به جای نفرت، با عشق پر کنیم و در

برقراری صلح و آوردن فراوانی و امنیت به جهان خود همکاری کنیم. وقتی این کار را انجام دهیم، جهل از بین می‌رود، تفاوت‌های موقعیتی از بین می‌روند، وحدت را در سرشماری خواهیم دید و با اراده الهی هماهنگ‌تر خواهیم شد.

رابطه ما با خدا سرد یا بی‌عشق نیست، مانند رابطه بین یک کارفرما و یک کارمند. ما خانواده او هستیم، او دائماً از ما مراقبت می‌کند و او همیشه به ما گوش می‌دهد. ما بخش جدایی‌ناپذیری از وجود او هستیم و رابطه ما با او زنده و پویا است.

خالق ما به ما ثروتی بی‌پایان از عشق، فهم، بصیرت، حسن نیت و قدرت معنوی عطا کرده است، با این حال اکثر ما این ثروت را بیهوده هدر داده‌ایم. خداوند از ما می‌خواهد که در امنیت، صلح و همکاری دوستانه، آنطور که شایسته یک خانواده شریف و دوست‌داشتنی است، زندگی کنیم، اما حرص و طمع و محاسبات خودخواهانه در قلب‌های ما ریشه دوانده و بین ما اختلاف انداخته است.

خدا می‌خواهد ما ارباب باشیم، اما ما برده بودن را انتخاب کرده‌ایم

انسان از خانه آسمانی خود بسیار دور شده و بهشت درونی احساس نزدیکی به خدا و نزدیکی خدا به خود را از دست داده است و بدون تلاش شخصی قادر به بازیابی آن بهشت نخواهد بود.

خداوند ما را به صورت خود آفرید، اما این حقیقت از ذهن ما گریخته است. ما تسلیم این توهم شده‌ایم که سرنوشت ما سختی و سرنوشت ما نابودی است. باید حجاب توهم را با خنجر خرد پاره کنیم تا حقیقت درخشان پشت آن را ببینیم.

ما که هستیم و ماهیت واقعی ما چیست؟

انسان‌ها تفاوت‌های آشکاری دارند، چه در ساختار روانی یا عاطفی‌شان، چه در نقش‌هایی که در زندگی ایفا می‌کنند، چه در کار و فعالیت‌هایی که دنبال می‌کنند، یا در خواسته‌هایی که احساس می‌کنند. اما در زیر همه این تفاوت‌ها دو چیز نهفته است که هر انسانی بدون استثنا می‌خواهد و به آنها نیاز دارد. یکی رهایی از همه اشکال درد و رنج است. دیگری شادی کامل و پایدار است - رضایت کامل، جایی که آرامش، عشق، خرد و شادی در آن ساکن است.

در حقیقت، آنچه انسان‌ها برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند خداست، چه از این نام استفاده کنند و چه نکنند. خردمندان می‌گویند که خدا جوهر سعادت و روح خوشبختی است و هیچ کس رضایت کامل را تجربه نخواهد کرد مگر اینکه مستقیماً از منبع کیهانی الهام بگیرد. این نکته‌ای محوری برای درک شرایط انسان است.

اما مردم کجا به دنبال چیزی که می‌خواهند می‌گردند؟

آنها آن را فقط در چیزهای دنیوی جستجو می‌کنند: در دارایی‌ها، شرایط بیرونی و روابط با افراد دیگر. اما با توجه به ماهیت خلقت، یافتن آن در هیچ چیز، هر کس یا هر شرایطی در این دنیا غیرممکن است.

خلقت بر اساس اصل دوگانگی بنا شده است. داشتن تصویری تنها با یک رنگ غیرممکن است، زیرا هیچ راهی برای انجام آن بدون متضاد آن وجود ندارد. به طور مشابه، غیرممکن است که هیچ جنبه‌ای از وجود، جدا از دوگانگی وجود داشته باشد. با این حال، با بررسی خواسته‌هایی که به مردم انگیزه می‌دهد، متوجه می‌شویم که هر یک از ما فقط چیزهای خوب، دلپذیر، زیبا و مثبت را می‌خواهیم، بدون کوچکترین تمایلی به مقابله با هر چیز ناخوشایند یا نامطلوب. اما این غیرممکن است.

در این دنیای دوگانه، هیچ لذتی بدون درد، هیچ نوری بدون تاریکی، هیچ خوبی بدون بدی و هیچ زندگی بدون مرگ وجود ندارد. دو روی سکه از هم جدا نشدنی هستند. این بدان معناست که آنچه را که در اعماق وجودمان آرزو داریم، نمی‌توانیم از این دنیا به دست آوریم.

مردم جستجو می‌کنند - بله، آنها با تمام توان خود جستجو می‌کنند - اما قادر به یافتن آنچه به دنبالش هستند نیستند، که این باعث ناامیدی و یاس می‌شود. این نه تنها به ناامیدی، بلکه به رنجش زیاد و خشم شدید و در نتیجه به اعمال خشونت‌آمیز منجر می‌شود. همه اینها به این دلیل اتفاق می‌افتد که آنها در جای مناسب به دنبال آنچه می‌گردند نمی‌گردند و در نتیجه، آنچه را که قلبشان می‌خواهد پیدا نمی‌کنند.

مردم زمان ما چیز زیادی در مورد معنا و هدف زندگی نمی‌دانند و به همین دلیل دچار سردرگمی و حیرت می‌شوند.

انسان‌ها ذاتاً موجوداتی هدفمند هستند. اگر در زندگی هدفی نداشته باشند و ذهن، انرژی، اراده و احساساتشان به شیوه‌ای مثبت و سازنده هدایت نشود، به مسیرهای مخربی مانند سوءمصرف الکل و مواد مخدر،

توسل به خشونت و غیره روی خواهند آورد. هدف نهایی زندگی شناخت خداست و بر افراد واجب است که نقش‌ها و فعالیت‌های بیرونی خود را از طریق اعمال صالح، دیدگاه‌های صحیح، نگرش‌های مثبت و هدایت مفید احساساتشان هماهنگ کنند.

این دو جنبه از طبیعت ما - جنبه درونی یا معنوی و جنبه بیرونی - اگر به درستی درک شوند، متناقض نیستند، بلکه از یکدیگر پشتیبانی می‌کنند و به ما کمک می‌کنند تا توانایی‌ها و پتانسیل‌های جسمی، روانی، عاطفی و معنوی خود را توسعه داده و تقویت کنیم.

مردم در یک خلأ بزرگ زندگی می‌کنند، عاری از هرگونه محرک فکری یا روانی. آنها به دلیل فقدان هدف و فقدان هر چیزی که بتواند به زندگی آنها ارزش و معنا ببخشد، احساس کسالت می‌کنند. یک فرد عادی ممکن است بتواند طوری رفتار کند که گویی از نظر روانی و ذهنی سالم است، اما آیا آنها خوشحال هستند؟

هدف اصلی زندگی این است که بدانیم چه کسی هستیم و ماهیت واقعی ما چیست. اگر به جنبه‌های عمیق‌تر زندگی توجه شایسته‌ای داشته باشیم، ناگزیر احساس خوشبختی خواهیم کرد، زیرا خوشبختی انسان به ارتباط با خود معنوی‌اش مرتبط است، که بدون آن، انسان وجود یا هستی ندارد.

ترس از شکست یا بیماری با فکر کردن مداوم به آن پرورش می‌یابد تا زمانی که ایده شکست از ذهن هوشیار به ناخودآگاه نفوذ کند و در نهایت به آگاهی بالاتر برسد. سپس، ترس، که در ناخودآگاه و آگاهی بالاتر ریشه دوانده است، شروع به تکثیر و رشد می‌کند تا زمانی که ذهن هوشیار را با علف‌های هرز ترس پر کند که به راحتی فکر اولیه هنگام جوانه زدن ریشه کن نمی‌شوند. این علف‌های هرز مضر در نهایت میوه‌های سمی و کشنده‌ای به بار می‌آورند. خوشبختانه، ریشه‌های آن را می‌توان با تمرکز قوی بر شجاعت و القای آگاهی از ایمان مطلق به خدا و اینکه او قادر است به کسانی که مایل به کمک به خود هستند کمک کند و آنها را از آسیب محافظت کند، از درون ریشه کن کرد.

روزی روزگاری، حباب کوچکی روی سطح دریا شناور بود و از طوفان و رعد و برق می‌ترسید که صدایی شنید که در گوشش زمزمه می‌کرد: «حباب کوچک زندگی، مشکلت چیست؟»

مگر نمی‌دانی که بخشی از اقیانوس زندگی هستی؟ حباب کوچک به اطراف نگاه کرد و متوجه این حقیقت شد.

آگاهی انسان مانند حبابی کوچک بر سطح دریای آگاهی کیهانی شناور است، آن را حبابی موقت می‌پندارد و از ترس بیماری، فقر و مرگ می‌لرزد. ای حباب، آیا از اقیانوس می‌ترسی؟ به اطرافت نگاه کن، با دقت مشاهده کن. دیدگاهت را از محیط اطرافت به قلمرو بی‌کران خدا تغییر بده. عمیق‌تر کاوش کن، درک خود را گسترش بده تا بدانی و مطمئن شوی که با دریای پهناور او یکی هستی و خدا با توست. او از تو محافظت می‌کند، او تو را حفظ می‌کند، اکنون و برای همیشه.

اجتناب از تله‌ها و دام‌ها

هر زمان که در قلبتان میل شدیدی احساس کردید که شما را به انجام آن ترغیب می‌کند، از قوه تشخیص استفاده کنید و از خود بپرسید: «آیا این یک میل خوب است که می‌توان آن را برآورده کرد، یا یک میل بد است که نباید به آن احترام گذاشت؟» خواسته‌های ناسالم مادی با دادن امیدهای واهی و شادی واهی، عادت‌های بد ما را تشویق می‌کنند. در چنین مواردی، باید از قدرت تشخیص برای آشکار کردن حقیقت استفاده شود. عادت‌های بد در نهایت منجر به ناراحتی می‌شوند. وقتی ماهیت واقعی آنها آشکار شود، در به دام انداختن فرد در دام رنج و بدبختی ناتوان می‌شوند.

بازتاب‌ها و داستان‌ها

در زندگی و مرگ، در غم‌ها و مصیبت‌ها، ایمان من به تو، ای پروردگار، قوی و تزلزل‌ناپذیر، استوار و بی‌تزلزل باقی می‌ماند.

هر نفس اشتیاق و تضرع من، درها و پنجره‌هایی را در روحم می‌گشاید که از طریق آنها به سوی سعادت الهی می‌روم.

<u>همانطور که خورشید بر شلوغ‌ترین مکان‌ها می‌تابد، من نیز پرتوهای عشق الهی را در تمام زمینه‌های زندگی و فعالیت‌های روزانه‌ام خواهم دید.</u>

پروردگارا، مرا برکت ده تا بتوانم روحم را با سپیده دم بیدار کنم و آن را به آستان مبارک تو بیاورم.

داستان آهوی مشک

مشک ماده‌ای گرانبها با رایحه‌ای قوی است که در ناف آهوی مشک که در ارتفاعات هیمالیا زندگی می‌کند، یافت می‌شود.

وقتی آهو به سن خاصی می‌رسد، مشک دلربا مخفیانه از نافش تراوش می‌کند و آهو از آن عطر دلربا به وجد می‌آید و شروع به رقصیدن و جستجوی منبع آن عطر دلپذیر می‌کند.

از جایی به جای دیگر می‌رود، بین سنگ‌ها و زیر درختان بو می‌کشد و همه جا را به دنبال منبع آن رایحه هیجان‌انگیز می‌گردد.

در نهایت، وقتی کلمات را گم می‌کند و نمی‌تواند آنچه را که با اشتیاق و علاقه به دنبالش می‌گردد، پیدا کند، عصبانی و آشفته‌تر و مضطرب‌تر می‌شود.

در آخرین تلاش برای رسیدن به منبع مشک، از صخره‌های سر به فلک کشیده به دره عمیق می‌پرد تا با سرنوشت خود روبرو شود و با مرگ خود روبرو شود، در این مرحله شکارچیان می‌توانند او را بگیرند و کیسه یا غده مشک را از آن بیرون بکشند.

در این زمینه، یکی از شاعران فرهیخته، اشعاری به این مضمون سروده است:

ای آهوی مشک، ای نادان!

چرا رنج می‌کشی؟ چرا بی‌خوابی؟

این مشک موجود است

با اون شکم گنده‌ات، احمق!

حتی اگر با بینی ات لمسش کنی

از تو عطری پنهان می‌آید

تو به آنچه که آرزویش را داشتی، می‌رسیدی

و تو بدون ولخرجی زندگی کردی

دوستان من، فکر نمی‌کنید که بیشتر مردم مثل آهوی مشک رفتار می‌کنند؟ آنها همیشه و تا ابد در همه جا، بیرون از خودشان، به دنبال خوشبختی می‌گردند.

بله، آنها خوشبختی را در بازی و تفریح جستجو می‌کنند و خود را تا سر حد فرسودگی در آرزوها و هوس‌ها غرق می‌کنند. آنها از مسیرهای لغزنده ثروت بالا می‌روند تا اینکه سرانجام از صخره‌های امیدهای بلند به صخره‌های ناامیدی و شکست می‌پرند، زمانی که قادر به یافتن خوشبختی واقعیِ ذخیره شده در عمیق‌ترین زوایای روح خود نیستند.

اگر افکارمان را به درون معطوف کنیم و عمیقاً تأمل کنیم، در آرامش روح، منبع شادی حقیقی و پایداری را که به دنبالش هستیم، خواهیم یافت.

ما نباید مانند آهوی مشک باشیم که در جستجوی خوشبختی در جاهای اشتباه هلاک می‌شود، بلکه باید هوشیار باشیم و سعی کنیم خوشبختیِ را در درون خود بیابیم، نه در بیرون از خود.

داستان دکمه

روزی مردی پیش من آمد و گفت که از بیماری قلبی مزمن رنج می‌برد و افزود:

«خیلی چیزها را امتحان کرده‌ام، اما نمی‌توانم از شر دل‌درد خلاص شوم.»

بعد از اینکه کمی فکر کردم، از او خواستم قیچی را برایم بیاورد. با نگاهی لرزان به من نگاه کرد و گفت:

«آقا، قصد دارید قلب مرا بشکافید؟»

خندیدم و گفتم: «من پزشک نیستم، تا حالا شنیده‌ای کسی با قیچیِ جراحی کند؟!»

بالاخره با اکراه قیچی آورد، بنابراین یکی از دکمه‌های کتش را بریدم و به او گفتم دکمه‌ی دیگری به جای آن ندوزد و دستش را روی جایی که دکمه نیست نگذارد. همچنین به او گفتم که بعد از دو هفته پیش من بیاید و انتظار داشتم که در این مدت حالش بهتر شود.

مرد خندید و گفت: «من به خواسته‌ات عمل می‌کنم چون به تو اعتماد دارم، اما فکر می‌کنم این عجیب‌ترین دارویی است که تا به حال برایم تجویز شده است!»

دو هفته بعد، او دوان دوان به سمت من آمد و با تعجب گفت:

«متخصصان به من اطمینان دادند که بیماری قلبی‌ام درمان شده است. خب، به خاطر خدا، چه کار کردی؟ آیا از یک دکمه یک غول بیرون کشیدی؟»

با لبخند جواب دادم: «بله! دستت مدام با دکمه بازی می‌کرد و دکمه با قلب هم‌تراز بود.»

اون دکمه همون جنی بود که باعث درد قلبت میشد، برای همین دکمه رو بریدم و بهت گفتم دیگه نه دکمه رو سر جاش بذاری و نه دستت رو روی قلبت بذاری. اینطوری، قلبت از فشار خلاص شد و دیگه بهت آسیبی نرسوند!

همه چیز به سرعت در حال حرکت است و مردم مشغول کارهای زیادی هستند. طبیعتاً بهتر است از نعمت‌های دنیا بهره ببرید تا اینکه وقت خود را تلف کنید، بگذارید فصل از شما بگذرد و در نهایت دست خالی بمانید. اما آنچه باید درو کنید، غنی‌ترین محصول زندگی است: نزدیک شدن به خدا و شناخت او. تنها راه رسیدن به خوشبختی واقعی، انجام کاری در این دنیا و همچنین دستیابی به موفقیت معنوی است.

کسانی که خدا را می‌شناسند، وظایف روزانه خود را قبل از مراقبه در مورد خدا و شارژ کردن ذهن و بدن خود با انرژی الهی آغاز نمی‌کنند.

خواسته‌های فراوان دنیا می‌تواند کسانی را که به دنبال اهداف معنوی خود هستند، منصرف کند و آنها را از مسیر انتخابی‌شان منحرف سازد، اما کسانی که عزم راسخ دارند، اجازه نمی‌دهند هیچ چیزی آنها را از مسیر خارج کند؛ آنها صرف نظر از شرایط دشوار یا نامطلوب، با عزم راسخ به راه خود ادامه می‌دهند.

مهم نیست دنیا چه چیزی به ما بدهد، اشتیاق قلب‌های ما را که مشتاق چیزی پایدارتر، مهم‌تر و گرانبهاتر از تمام گنجینه‌ها و ثروت‌های دنیا هستند، برآورده نخواهد کرد.

وقتی کسی می‌میرد - عمرتان دراز باد - هیچ قدرتی در زمین نمی‌تواند کاری برای او انجام دهد. چه کسی می‌تواند پس از ترک این دنیا به ما کمک کند؟ خدا. بنابراین، باید همیشه به یاد داشته باشیم که این دنیا صرفاً یک توقفگاه موقت در سفر ما به خانه آسمانی‌مان است، جایی که برای همیشه در حضور مهربان‌ترین زندگی خواهیم کرد.

ثروت بیش از حد، سلامت، آرامش و اثربخشی را تضمین نمی‌کند، اما دستیابی به آرامش و اثربخشی منجر به موفقیت متعادل در سطوح معنوی و مادی خواهد شد.

بیشتر مردم صرفاً برای دستیابی به موفقیت مادی، کارایی ذهنی را توسعه می‌دهند. اما وقتی شخصی بر خود مسلط شود و قوای روانی خود را مدیریت کند و مطابق با طرح الهی عمل کند، زندگی‌اش متبرک خواهد شد و شهد روح را در این دنیا خواهد چشید. او دیگر زندانی عادات و امیال نخواهد بود، بلکه آگاهی او به قلب حضور الهی تبدیل می‌شود و در آنجا ساکن می‌شود و از لذت‌های تازه‌ای که توصیف آنها غیرممکن است، بهره‌مند می‌شود.

بدن بزرگترین داروخانه است

محققان پزشکی کشف کرده‌اند که وقتی ما شادی وصف‌ناپذیری را تجربه می‌کنیم، بدن داروهای ضد افسردگی و سایر مواد کاهش‌دهنده استرس تولید می‌کند که به همان اندازه داروهای تجویز شده توسط پزشکان قوی و مؤثر هستند. بدن بزرگترین داروخانه روی زمین است که قادر است در زمان مناسب، زمانی که با تعادل معنوی که خداوند در درون ما قرار داده است، هماهنگ هستیم، داروی مناسب را تولید کند.

همه استرس‌ها مضر نیستند؛ استرس انرژی حیاتی را که در بدن ما جریان دارد، بیدار می‌کند و فعالیت و حرکت را تحریک می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که میزان معقولی از استرس مفید است.

اما مشکل زمانی ایجاد می‌شود که استرس از سطح سالم فراتر رود.

هر یک از ما محدودیت شخصی برای استرس داریم و وقتی از آن محدودیت عبور می‌کنیم، بیشتر از آنچه که باید استرس می‌گیریم و ممکن است تا زمانی که مشکلات در بدن، احساسات و ذهن شروع به ظاهر شدن نکنند، از آن آگاه نباشیم.

زندگی با خدا شادی و خوشبختی است، در حالی که بدون خدا اضطراب، آشفتگی، سختی و حتی فاجعه وجود دارد. پس چگونه می‌توانیم در زندگی‌ای که تحت سلطه مصیبت‌ها و تراژدی‌ها است، صلح و آرامش بیابیم و سعادت را به این زمین بیاوریم؟

اولین الزام این است که از فشارهای زندگی، زمانی که تحت تأثیر آنها هستیم، آگاه باشیم.

خداوند حکیم و دانای کل است و به بدن ما سیگنال‌هایی مانند راحتی، ناراحتی، آرامش و اضطراب عطا کرده است و ما باید به این سیگنال‌ها توجه کنیم. یک هوش الهی در بدن ما وجود دارد که سعی می‌کند چیزی به ما بگوید و ما باید در مواقع استرس یا استراحت به این پیام‌ها گوش دهیم. وقتی احساس استرس می‌کنید، ذهن خود را روی بخشی از بدن خود که دچار استرس است متمرکز کنید، سپس نفس عمیقی بکشید و همزمان آن قسمت را به آرامی منقبض کنید تا به لرزش درآید. سپس آرامش خود را حفظ کرده و تنش را رها کنید. این به حفظ تعادل انرژی و حیاتی در بدن کمک می‌کند و آن را از اثرات مضر استرس محافظت می‌کند.

ما همچنین می‌توانیم استرس عاطفی را از طریق تنفس مدیریت کنیم. وقتی احساس ترس یا هر احساس مضر دیگری دارید، چندین بار به آرامی، عمیق و ریتمیک نفس بکشید و بیرون دهید و به بدن خود اجازه دهید با هر بازدم آرام شود. این کار به کاهش ضربان قلب تند شما، بازیابی گردش خون طبیعی، تسهیل جریان انرژی حیاتی از طریق اعصاب شما و آرام کردن ذهن و پاک کردن افکارتان کمک می‌کند.

زندگی یک وضعیت اضطراری نیست؛ بلکه یک تجلی زیبای الهی است و ما باید از آن لذت ببریم. به یاد داشته باشیم که لبخند یک قدرت است؛ اگر از آن استفاده نکنیم، جنبه مهمی از زندگی را از دست می‌دهیم.

انسان‌ها روح‌هایی با احساسات و عواطف هستند و بدنی دارند که مانند لباس یا کت بیرونی آن را می‌پوشند. اما تا زمانی که صرفاً در سطح بدن و احساسات زندگی کنیم، تحت تأثیر منفی استرس و تنش قرار خواهیم گرفت.

وقتی با طبیعت ذاتی خود که روح است هماهنگ باشیم، شادی روح به قلب جاری می‌شود و به عشق تبدیل می‌شود. احساس این عشق، که به آرامش و سکون روح متصل است، و عمل و تعامل تحت تأثیر هماهنگ آن، مناسب‌ترین راه برای زندگی طبیعی در جهانی مملو از تنش‌ها و تضادها است. هماهنگی با این شادی، راه حل مشکلات زندگی است.

توجه: در مورد این جمله: «بدن یک داروی ضد افسردگی و سایر موادی را تولید می‌کند که استرس و تنش را کاهش می‌دهند و از نظر قدرت

و اثربخشی کمتر از داروهای تجویز شده توسط پزشکان نیستند»، این توصیه‌ای برای کنار گذاشتن توصیه‌ها و نسخه‌های پزشکی نیست، از این رو نیاز به توضیح دارد.

معادلات مغناطیسی

فردی با حضوری قوی و تمایلات شیطانی + فردی مهربان اما با اراده‌ای ضعیف = جاذبه شیطانی بر مهربانی غلبه می‌کند

فردی سست اراده با تمایلات شیطانی + فردی با اراده قوی با تمایلات خیر = مغناطیس خیر بر مغناطیس شر غلبه می‌کند

مغناطیس معنوی ضعیف + بیومغناطیس شیطانی = مغناطیس شیطانی قوی

قدرت اخلاقی قوی + قدرت اخلاقی ضعیف = قدرت اخلاقی بیشتر

فردی که عصبانی و خشن است + فردی که ملایم و مهربان است = مغناطیس خشم بر ملایمت غلبه می‌کند

خلق و خوی قوی، متعادل و آرام + خلق و خویی که گاهی به سمت نارضایتی گرایش دارد = مغناطیس آرامش غالب است

شکست مزمن ریشه‌دار + شکست کمتر ریشه‌دار = مغناطیس شکست قوی

موفقیت مثبت قوی + موفقیت مثبت کمتر = موفقیت بیشتر

ارتعاش قوی شکست + ارتعاش قوی موفقیت = یا مغناطیس قوی شکست یا مغناطیس قوی موفقیت، بسته به محیط و شرایط

عقل قوی و سالم + جهل کامل = یا زیرکی و مهارت یا جهل و حماقت

قدرت معنوی برجسته + قدرت عملی برجسته = مغناطیس معنوی - یک قدرت عملی واقعاً برجسته

اگر مردم می‌توانستند انبوه موجودات سیاره‌ای را در اتر اطراف خود ببینند، شاید برخی سعی می‌کردند عزیزان از دست رفته خود را پیدا کنند. خداوند چشمان معنوی مرا باز کرده است و من بسیاری از آن ارواحی را می‌بینم که قلمرو زمینی را ترک کرده‌اند. با تمرکز عمیق بر چشم معنوی

(مرکز پیشانی)، می‌توان با دید درونی، دنیای درخشانی را دید که ساکنان آن همه ارواح خوبی هستند که به طبقه اتری و به حضور مهربان‌ترین صعود کرده‌اند.

در انسان، قلب به عنوان یک گیرنده بی‌سیم و چشم معنوی به عنوان یک فرستنده عمل می‌کند. حتی اگر نتوانید عزیزان از دست رفته خود را ببینید، اگر با آرامش احساسات خود را بر قلب متمرکز کنید، می‌توانید حضور عزیزانی را که اکنون در بدن‌های اثیری زندگی می‌کنند، احساس کنید، از آرامش و امنیت الهی لذت می‌برند و از آزادی خود از محدودیت‌های بدن شادمان هستند، بنابراین در آرامش آنها آرامش می‌یابید و قلب شما نسبت به آنها مطمئن می‌شود.

وقتی نام خدا را بر زبان می‌آورم، تمام وجودم در شادی وصف‌ناپذیری غرق می‌شود، اما این حالت تنها پس از تلاش فراوان به من دست داد. در ابتدا، من اهل آرزو نبودم، زیرا ذهنم در آن زمان سرگردان بود. اما اکنون، به محض اینکه افکار و آگاهی‌ام را بر مرکز معنوی - فضای بین ابروها - متمرکز می‌کنم، همه افکار ناپدید می‌شوند، تنفس به خودی خود متوقف می‌شود، قلب از تپش باز می‌ایستد، آشفتگی ذهن فروکش می‌کند و حالات وجودی بر روح نازل می‌شود، به طوری که من وجد معنوی را تجربه می‌کنم و در سعادت الهی غرق می‌شوم.

سخنان طلایی

شادی حق من، میراث من و گنج پنهان الهی من است، مرا راهنمایی کن تا در درون خود گنج‌هایی را بیابم که فراتر از رویاهای پادشاهان است.

* * *

زندگی حرکتی هوشمندانه با ریتمی منظم است. خود را در اشیاء بی‌جان شکل می‌دهد، یا شکلی زنده و متحرک به خود می‌گیرد. زندگی فراگیر است و در همه چیز نفوذ می‌کند.

* * *

ای بزرگترین معشوق، تو زندگی هستی، تو هدف و آرزوی من هستی

* * *

مرا به گل رزی شکوفا در باغ آسمانی‌ات، یا به مهره‌ای درخشان در گردنبند عشق تابناکت تبدیل کن، یا بزرگترین افتخار را به من عطا کن: کوچکترین جایی در قلبت.

* * *

هر جا که دیگران از تلاش‌های من در انجام کارهای نیک قدردانی کنند، آنجاست که می‌توانم بزرگترین خدمت را ارائه دهم.

* * *

بیایید فرشیِ طلایی از رویاها را با نخ‌های ابریشمی خاطرات شیرین و افکارِ ناب ببافیم

* * *

عشق مانند کاغذ سنباده است که ذهن را صیقل می‌دهد و ناهمواری‌ها را از شخصیت پاک می‌کند.

* * *

بیماری‌های همه‌گیر، بلایا و تغییرات خشونت‌آمیز در طبیعت که ویرانی، تخریب و آسیب‌های گسترده به بار می‌آورند، «فرمان الهی» نیستند. این بلایا از افکار و اعمال انسان سرچشمه می‌گیرند. هر جا که تعادل ظریف خیر و شر در جهان با تجمع امواج و ارتعاشات مضر ناشی از نیات و اعمال نادرست انسان مختل شود، هرج و مرج حاکم می‌شود و ویرانی گسترده به دنبال آن می‌آید.

* * *

من از هر ملتی بهترین‌ها را خواهم آموخت و از ویژگی‌های خوب همه ملیت‌ها بدون تمرکز بر معایب آنها قدردانی خواهم کرد.

* * *

همانطور که به ارزشِ غذایی غذای روزانه خود اهمیت می‌دهیم، باید به مواد مغذی روانی که هر روز برای ذهن خود فراهم می‌کنیم نیز توجه کنیم.

* * *

کلمات محبت‌آمیز درمانی شگفت‌انگیزِ برای بسیاری از بیماری‌ها هستند و دارای نیروی مغناطیسی قدرتمند و تقریباً جادویی هستند که نعمت‌ها و رفاه فراوانی را برای گوینده خود به ارمغان می‌آورند. کسانی که از کلمات آرامش‌بخش و ملایم استفاده می‌کنند، جریانی لطیف را بدون وقفه در خود احساس می‌کنند و وجودشان سرشار از حس آرامش عمیقی می‌شود. این به این دلیل است که این جریان به منبع والاتر خود متصل است، جریانی دائمی که در هماهنگی با آن منبع به روح‌ها می‌رسد و آنها را قادر می‌سازد تا شادی را به کسانی که مشتاق صلح هستند منتقل کنند.

* * *

چه بسیار سخنان محبت‌آمیزی که از دل برخاسته و غم‌های بسیاری را از میان برده و چه بسیار نداهای خردمندانه که با چراغ‌هایِ شادی و آرامش، راه‌های تاریک را روشن کرده‌اند!

* * *

ما در هر تجربه‌ای که از سر می‌گذرانیم رشد می‌کنیم، مادامی که متوجه شویم می‌توانیم از آنها درس‌های ارزشمندی بیاموزیم، زیرا هر درد و رنجی که تجربه می‌کنیم معنا و هدفی دارد.

* * *

با وجود سختی آزمایش‌ها، آنها مانند آتشی هستند که سنگ آهن را ذوب می‌کنند تا آن را به فولادی زیبا، بادوام و همه‌کاره تبدیل کنند.

* * *

تمام دستاوردهای قابل توجه زندگی من به لطف قدرت ذهنی هماهنگ با خدا حاصل شده است. وقتی مولد الهی در حال کار است، هر آنچه که آرزویش را دارم بدون استثنا به ثمر می‌نشیند، ابتدا به صورت طرحی نامرئی و اثیری شکل می‌گیرد و سپس با نیرویی مقاومت‌ناپذیر در واقعیت تجلی می‌یابد.

* * *

وقتی ذهن، نجوای صمیمانه و پرشوری را از اعماق روح مشتاق، در گوش خدا زمزمه می‌کند، ندای روح، قلب کیهانی را لمس می‌کند و پاسخ فرا می‌رسد و شادی عظیمی را به همراه می‌آورد. این نجوای فکری، اراده را پرورش می‌دهد تا زمانی که قدرت لازم برای رسیدن به هدف مورد نظر را به دست آورد.

* * *

وقتی ذهن و اراده‌ی انسان با خدا هماهنگ باشد، از قدرت بی‌حد و حصری برخوردار می‌شود، به طوری که صرفاً فکر کردن به چیزی برای رسیدن به آن کافی است، زیرا قانون الهی به نفع کسانی عمل می‌کند که با اراده‌ی برتر هماهنگ هستند.

* * *

انسان نباید تمام قوای فکری خود را که خداوند به او عطا کرده است، صرف دنبال کردن چیزهای زودگذر کند، مبادا در هزارتوی مادیات گم شود و محدودیت‌ها و قیود غیرضروری برای خود ایجاد کند، بلکه باید از قوای فکری خود برای کسب ضروریات زندگی استفاده کند و در جهت توسعه قوای اخلاقی خود بکوشد تا بین درست و غلط و بین آنچه مضر و آنچه مفید است، تمایز قائل شود.

* * *

حقیقت فراتر از نظرات و نظریه‌ها نهفته است، و بسیاری از کسانی که این رویکرد را اتخاذ می‌کنند، مقید به نتیجه‌گیری‌های ذهنی خود می‌شوند.

* * *

پروردگارا، دروازه‌های آرامش را بگشا و پناهگاه اندیشه‌های معنوی مرا از حملات زمزمه‌های شیطانی محافظت کن و بگذار گل‌های سرخ آرزوهایم در باغ قلبم شکوفا شوند، در حالی که منتظر سپیده دم آمدنت هستم.

* * *

دانش نظری نمی‌تواند به دانش الهی دست یابد، و توصیه می‌شود وقت گرانبهای خود را صرف نظریه‌هایی نکنید که در واقعیت قابل اجرا نیستند، در غیر این صورت خود را در میان جنگل‌های فکری متراکم خواهید یافت و قادر به فراتر رفتن از قلمرو نظریه‌ها نخواهید بود.

* * *

شادی ثمره پیروزی روانی بر شرایط ناپایدار زندگی است.

* * *

آن کس که خدا او را می‌شناسد، شاید برای جهان ناشناخته باشد.

* * *

اگر کسی خود را با دانش نظری [بدون آزمایش واقعی] برنامه‌ریزی کند، مانند یک دستگاه ضبط صوت قابل حمل خواهد شد که ضرب‌المثل‌ها را تکرار می‌کند و عبارات والا را تکرار می‌کند، و دیگران او را یک محقق فرهیخته می‌دانند، اما چنین دانشی نه با درک مستقیم حقیقت تقویت می‌شود و نه با دستاوردهای معنوی مطابقت دارد.

* * *

مشکلات در جهان ادامه خواهند داشت، پس برای راهنمایی و هدایت به کجا می‌توان روی آورد؟ افکار انسان که تحت تأثیر عادات، تعصبات، سوگیری‌ها و تعصبات قرار دارند، هیچ فایده‌ای ندارند و تأثیرات محیط، خانواده، کشور یا جهان او قادر به ارائه راهنمایی واقعی نیستند. بنابراین، باید به خدا روی آورد و به صدای آرام و متین که از اعماق روح سرچشمه می‌گیرد، صدایی هماهنگ با حقیقت، گوش فرا داد.

* * *

قلب‌هایتان را به روی فیض الهی بگشایید تا در شما جاری شود و زندگی‌تان را سرشار از برکات و خوبی‌های معنوی کند.

* * *

هر کاری که انجام می‌دهید و هر دستاوردی که می‌توانید به دست آورید، همیشه به یاد داشته باشید که خداوند منبعی است که تمام قدرت لازم برای کار و دستیابی به آن را به شما می‌دهد.

* * *

پروردگارا، بگذار تو را در فقر و ثروت، در بیماری و تندرستی، در جهل و خرد به یاد آورم، و بگذار نور مبارک تو را ببینم که در یک لحظه تندرستی و شفا می‌بخشد.

* * *

در خلوت افکارم، مشتاق شنیدن صدای مبارک تو هستم، صداهای خشن و زمینی پنهان در تار و پود خاطراتم را از من دور کن، می‌خواهم برای همیشه در آرامش روحم به صدای آرام و آهنگین تو گوش دهم.

* * *

زندگی در تاریکی پوشیده شده است و گاهی اوقات ما در حرکت به جلو دچار لغزش و تردید می‌شویم. باید اجازه دهیم نور خدا چراغ راهنمای ما در هنگام پیمودن مسیرهای تاریک زندگی باشد. او ماه کامل در شب‌های جهل و تاریکی، خورشید درخشان در ساعات بیداری، چراغ هدایت و ستاره راهنما برای کسانی است که در دریاهای هستی زمینی و زودگذر گام برمی‌دارند.

***

وقت آن رسیده است که انسان هوشیاری خود را از خواب فراموشی بیدار کند و روح خود را بیدار سازد.

* * *

پروردگارا، از تو می‌خواهیم که آگاهی ما را از اعماق جهل و اندیشه‌های تنگ و محدود به افق‌های صلح، نور، عشق و شفقت جهانی انسانی ارتقا بخشی.

* * *

اوضاع سرانجام بهتر خواهد شد، زیرا قدرت‌ها و شگفتی‌های خداوند در پشت تناقضات زندگی بشر پنهان است و هر کس که به اجتناب‌ناپذیری این وضعیت متقاعد نشده باشد و سعی کند با ذهن و ایمان خود به آنچه در ورای حجاب است نفوذ کند، دری که [هر دست مؤمنی بر آن می‌کوبد] به رویش باز خواهد شد.

* * *

ایمان هرگز به معنای بی‌احتیاطی یا عدم برخورد عاقلانه با شرایط نیست، بلکه صرف نظر از هر اتفاقی که بیفتد، فرد باید به خود اطمینان دهد که اگر با تمام قلب، روح و احساسات خود به خدا روی آورد، تنها اوست که می‌تواند در شرایط سخت و استرس‌زا از او حمایت کند.

* * *

اگر حواس ما تمام حقیقت را به ما منتقل می‌کردند، زمین را به صورت رودخانه‌هایی از الکترون‌ها و هر ذره غبار را به صورت توده‌ای از نور می‌دیدیم.

* * *

کسانی که با بصیرت خود از ماده به روح نفوذ می‌کنند، ماهیت توهم را می‌فهمند و جوهر حقیقت را می‌شناسند.

* * *

چه فردی در جنگل‌های آفریقا باشد، چه در میدان نبرد، چه از بیماری رنج ببرد و چه از فقر، باید خود را متقاعد کند که دست خدا قوی‌تر از خطر است و قادر به محافظت از کسانی است که به او پناه می‌برند.

هیچ راه مؤثرتری برای محافظت از خود وجود ندارد. البته، باید در برخورد با وقایع از منطق استفاده کرد و در عین حال به کمک الهی ایمان کامل داشت.

* * *

عشقی که در قلب همه موجودات ساکن است - عشق همه مادران، پدران، دوستان و عزیزان - از عشق الهی سرچشمه می‌گیرد.

* * *

باید بین وظایف اصلی و فرعی تمایز قائل شد و مهمترین را بر وظایف صرفاً مهم اولویت داد. علاوه بر این، هیچ وظیفه‌ای نباید با وظیفه دیگر در تضاد باشد. کتاب مقدس به ما می‌گوید که وقتی یک وظیفه با وظیفه دیگر در تضاد است، گواه آن است که آن وظیفه واقعی نیست.

* * *

همچنان که پرتوهای حیات‌بخش خورشید گسترده می‌شوند، من پرتوهای امید را در دل‌های فقرا و رهاشدگان [کسانی که جامعه آنها را رها کرده است] خواهم پراکند، و عزم و اراده‌ای تازه را در دل‌های کسانی که خود را شکست‌خورده می‌دانند، خواهم دمید.

* * *

استاد پاراماهانسا به یکی از شاگردانش گفت: «هیچ‌کس را از حلقه عشق خود بیرون نکن، همه را در قلب خود نگه دار تا آنها تو را در قلب خود نگه دارند.»

* * *

پروردگارا، کمکم کن تا همیشه اراده‌ام را برای انجام کارهای مفید و نیک به کار گیرم.

کمکم کن تا با اراده تو هماهنگ شوم، به طوری که تمام افکارم به اهداف تو پاسخ دهند و با اراده تو هماهنگ باشند.

او به من کمک کرد تا قدرت پنهان و مبارک درونم را بیدار کنم تا بتوانم بر همه مشکلات و آزمایش‌ها غلبه کنم.

* * *

به آن شخصیت روحانی جسور و فروتن بنگرید - شخصیتی که قدرت شیرها را با لطافت کبوترها ترکیب می‌کند.

* * *

نه انتقاد تلخ و دروغین مرا آزار خواهد داد و نه ستایش و چاپلوسی گزاف، تنها آرزوی من انجام اراده توست، ای پروردگار، و کسب لطف تو.

* * *

نمی‌توانید شادی عظیمی را که هنگام احساس حضور الهی در شما ایجاد می‌شود، تصور کنید. آنگاه روحتان از عشق بی‌کران خداوند سرمست خواهد شد. این عشقی است که میلیون‌ها بار از هر عشق انسانی پیشی می‌گیرد - عشقی که تمام آرزوهای شما را برآورده می‌کند و قلبتان را از شادی و رضایت سرشار می‌کند.

* * *

از طریق تمرکز درونی، می‌توانید مستقیماً سعادت معنوی را در درون خود و اطرافتان تجربه کنید. اگر این آگاهی را پرورش دهید، شخصیت شما به طور هماهنگ رشد خواهد کرد و شما یک جاذبه مغناطیسی جذاب برای افراد و موجودات دیگر به دست خواهید آورد.

* * *

ای محافظ بزرگ، اگر به خاطر سرنوشتی که ساخته‌ی دست خودم است، همه چیز را از دست بدهم، برایم مهم نیست، اما از تو، ای تنها پناهگاهم، می‌خواهم که شمع عشقم به تو را از بادهای غفلت و فراموشی محافظت کنی.

* * *

بیایید از آب‌های پاک و گوارای آرامش که از چشمه‌های شرایط مساعد جاری می‌شوند، سیراب شویم و با عزم راسخ خود برای مثبت اندیشی و داشتن دیدگاهی خوش‌بینانه، آن را تقویت کنیم.

* * *

وجدان یک حس شهودی است که ماهیت و انگیزه‌های واقعی فرد را آشکار می‌کند. وقتی وجدان شما پاک است و می‌دانید که کار درست را انجام می‌دهید، هیچ ترسی ندارید. وجدان پاک گواهی بر رفتار خوب از جانب

خداست. تبرئه شدن در دادگاه وجدان به معنای داشتن خوشبختی و دریافت نعمت‌های الهی است.

* * *

سعی کن کارهای جسورانه و لذت‌بخشی انجام بدی که بیشتر مردم انجام نمی‌دن، و به کسانی که دیگران نادیده‌شون می‌گیرن عشق و آرامش بده.

* * *

استاد پاراماهانسا به یکی از شاگردانش گفت:

«اگر برای پرورش ذهن وقت نگذارید، هیچ میزان رفاه مادی شما را راضی نخواهد کرد.» این پرورش شکنجه نیست، بلکه آموزش آگاهی برای پرورش افکار و اعمالی است که به خوشبختی منجر می‌شوند.

شادی تو موفقیت توست، پس نگذار کسی آن را از تو بدزدد. از خودت در برابر کسانی که سعی در آزارت دارند محافظت کن. وقتی پسر بچه بودم، هر وقت کسی شایعات دروغین درباره من پخش می‌کرد، صبرم را از دست می‌دادم. بعداً فهمیدم که آرامش خاطرم از تأیید یا تحسین مردم مهم‌تر است.

* * *

کاش داستان عشق الهی را که برخی از عابدان با خدا تجربه می‌کنند می‌دانستی! هیچ تجربه دیگری در زندگی با آن شادی قابل مقایسه نیست. من قدیسی را می‌شناختم که پیوسته غرق در عشق خدا بود و از چهره‌اش عشق مقدس می‌تابد. چشم خدا همیشه به سوی کسانی است که او را دوست دارند و او هرگز آنها را برای یک لحظه هم رها نمی‌کند.

* * *

تعداد کمی از کسانی که به توسعه قوای ذهنی و معنوی خود علاقه دارند،

* * *

به خودت اجازه نده که در قعر تعلل فرو بروی، از خواب واقعیت‌های روزمره و کسل‌کننده برخیز و به سوی افق‌های یک زندگیِ پالایش‌یافته رهسپار شو، جایی که موفقیت، شادی و آرامش وجود دارد.

* * *

در درون شما پتانسیل عظیمی نهفته است که منتظر سرمایه‌گذاری است، و شما تنها کسی هستید که قادر به فعال کردن و بهره‌مندی از آن هستید.

* * *

رهایی از قید و بند عادت‌های بد و هوس‌های ناسالم، شادی بسیار بیشتری نسبت به موفقیت مادی به همراه دارد.

موفقیت ادبی، شادی روانی‌ای به همراه دارد که شرایط بیرونی نمی‌تواند آن را از شما بگیرد.

* * *

شما می‌توانید تمام وقت خود را صرف جمع‌آوری پول کنید، اما آن پول آرامش و امنیت پایداری را که به دنبالش هستید به شما نمی‌دهد، بلکه برعکس، ناراحتی بیشتری برای شما به ارمغان می‌آورد، زیرا خوشبختی و آرامش در ذهن جای دارند، نه در خود چیزها.

* * *

نگذارید ضعف به ذهنتان راه پیدا کند و در معاشرت با افرادی که افکار منفی و دیدگاه بدبینانه دارند، احتیاط کنید تا افکار ضعیف آنها به ذهن شما راه پیدا نکند، مگر اینکه ذهن شما به درجه‌ای از قدرت رسیده باشد که افکار دیگران نتواند آن را تضعیف کند، بلکه برعکس، می‌تواند افکار دیگران را تقویت کند و اعتماد به نفس آنها را افزایش دهد.

* * *

خدا اولویت دارد و ما نباید روز خود را بدون فکر کردن به او شروع یا پایان دهیم. باید به یاد داشته باشیم که بدون قدرت و انرژی که از خدا دریافت می‌کنیم، قادر به انجام هیچ یک از وظایف خود نخواهیم بود. این بزرگترین وظیفه ما در قبال اوست.

* * *

راهی برای ارزیابی و قضاوت در مورد آداب و رسوم و سنت‌ها وجود دارد. در ابتدا، هر سنتی توجیهی داشته است. اگر دریابیم که آن توجیه هنوز پابرجاست، آن سنت معنا و فایده دارد. با این حال، پیروی کورکورانه از سنت‌ها عاقلانه نیست. ما باید بدانیم چه چیزی درست است و از آن پیروی کنیم، تشخیص دهیم چه چیزی می‌تواند ما را به خوشبختی برساند و سپس آن را به کار گیریم.

* * *

وقتی این همه آدم را می‌بینی که از شادی یا موفقیت محرومند، فرض نکن که این سرنوشت آنهاست. می‌توانی خودت را به هر چیزی که می‌خواهی تبدیل کنی. موفقیت درونی تو چیزی است که واقعاً تو را موفق می‌کند.

* * *

اگر در درون خود چیزی نداشته باشید، خوشحال نخواهید بود. اما اگر در اطراف خود چیزی نداشته باشید و در درون خود خوشحال باشید، بدون شک موفق هستید. بنابراین، قضاوت در مورد افراد بر اساس شرایط بیرونی آنها غیرممکن است.

* * *

در میان انبوه جمعیت، ممکن است شخصی باشد که به مرتبه‌ای از تعالی معنوی رسیده و از آرامش درونی و شادی والای معنوی برخوردار است.

* * *

من به یقین می‌دانم که هر آنچه نیاز دارم به سویم خواهد آمد، و بنابراین نگران آینده نیستم. این لاف یا تظاهر نیست، زیرا من بارها کار و اثربخشی آن نیروی مبارک را در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام.

* * *

چه در سطح زندگی شناور باشم و چه در اعماق دریا غرق، می‌دانم که با خدا هستم و او با من است، و هیچ چیز نمی‌تواند به من آسیبی برساند. این دانش، شادی وصف‌ناپذیر و عمیقی به من بخشیده است.

* * *

شکی نیست که خریدن چیزی جدید یک تجربه لذت‌بخش است، اما بعد از مدتی، آن احساس شادی به تدریج محو می‌شود و حتی ممکن است علاقه‌تان را به کلی از دست بدهید، آن را فراموش کنید و چیز دیگری را بخواهید. با این حال، صورتحساب آن کالا فراموش نخواهد شد، به خصوص اگر آن را قسطی خریده باشید!

* * *

هر فرد باید کنترل زندگی خود را به دست بگیرد و تا حد امکان آن را ساده کند. او باید مقداری پول برای ضروریات و موارد اضطراری پس‌انداز کند، پس‌انداز را بر خرج کردن برای تجملات اولویت دهد و به دیگران در حد توانشان کمک کند. وقتی به دیگران کمک می‌کنید، کمک به نحوی به شما خواهد رسید و شما هیچ کمبودی نخواهید داشت و از هیچ چیز محروم نخواهید شد.

* * *

در شادی همه قلب‌ها، طنین سعادت تو را می‌شنوم، پروردگارا، و در دوستی همه مؤمنان، عشق تو را احساس می‌کنم. از موفقیت و سعادت دوستانم شادمان می‌شوم و قلبم مسرور می‌شود، همانطور که از رفاه و

آسایش خود شادمان می‌شوم. همانطور که به دیگران حکمت الهام می‌بخشم، گنجینه‌های حکمت خود را چند برابر می‌کنم و در خوشبختی همه، حکمت خود را می‌یابم.

* * *

بزرگترین دشمن خوشبختی، قرض گرفتن پول برای خرید تجملات است. مردم به اشتباه معتقدند که نمی‌توانند خوشحال باشند مگر اینکه چیز خاصی را به دست آورند. اما حتی پس از به دست آوردن آن چیز، با وجود شادی موقتی که به همراه دارد، خوشبختی واقعی را تجربه نخواهند کرد. دنبال کردن سراب خوشبختی زمینی که فقط وعده‌ی نابودی می‌دهد، چه فایده‌ای دارد؟ مردم باید ساده زندگی کنند، بدون نیاز به دارایی‌های متعددی که نیاز به توجه مداوم دارند.

* * *

بهشت من در درون من است. همچنان که از نعمت‌های خدا لذت می‌برم، او را شکر می‌کنم و شادی درونی‌ام افزایش می‌یابد. بدون آن رضایت درونی، حتی لذت‌ها و شادی‌های دنیوی نیز به جهنم تبدیل می‌شوند. من به این درک رسیده‌ام که بدون آن شادی درونی، بار مسئولیت‌هایی که بر دوشم گذاشته شده بود، آرامشم را از من می‌گرفت و مرا از خوشبختی‌ام محروم می‌کرد.

* * *

اگر ثروت با بیماری و مشکلات همراه شود، عواقب آن بی‌شمار خواهد بود. بهداشت و مراقبت‌های بهداشتی از جمله نقاط قوت غرب هستند. حشرات مضر و میکروب‌های کشنده در کشورهای توسعه‌یافته به طور مؤثر کنترل می‌شوند، در حالی که در کشورهای دیگر به وفور یافت می‌شوند. اما از بین بردن این آفات اوج موفقیت نیست، زیرا انواع دیگری از مصائب در کشورهای توسعه‌یافته وجود دارد، مانند قبوض دشوار برای پرداخت و بحران‌های مالی خفه‌کننده به دلیل سیستم‌های خرید اقساطی - مصائبی که خواب را مختل می‌کنند و آرامش ذهن را تضعیف می‌کنند.

* * *

ما بخش جدایی‌ناپذیری از همان آگاهی هستیم که این جهان بزرگ از آن پدید آمده است.

* * *

آیا تا به حال گله گوسفند دیده‌اید؟ اگر یکی از آنها بپرد، بقیه گله بدون هیچ تردیدی از آن تقلید می‌کنند. اکثر مردم اینگونه هستند. ممکن است کسی ایده‌ای داشته باشد یا روند جدیدی را معرفی کند، و دیگران فوراً سوار بر موج می‌شوند و آن را کپی می‌کنند. این الگو نسل‌هاست که ادامه

داشته است. هر ملتی آداب و رسوم و سنت‌های خود را دارد و ما نمی‌توانیم ادعا کنیم که همه آنها صحیح یا درست هستند. اما چه کسی می‌داند؟ شاید برخی از این آداب و رسوم و سنت‌ها بی‌معنی و بی‌معنی باشند.

* * *

وقتی طوفان آشفته افکار فروکش می‌کند، وارد قلمرو آرامش می‌شویم و حضور الهی را لمس می‌کنیم.

* * *

به خدا فکر کنید، یا به منظره‌ای زیبا که الهام‌بخش آرامش است، یا به تجربه‌ای شاد و لذت‌بخش. فعالیت ذهنی مثبت و آرام، نیروبخش و طراوت‌بخش است.

* * *

ما در دنیایی آشفته و پر هرج و مرج زندگی می‌کنیم. ممکن است فکر کنید پول به معنای خوشبختی است، اما وقتی آن را به دست می‌آورید، متوجه می‌شوید که هنوز ناراضی هستید. ممکن است ثروت به دست آورید و - خدای ناکرده - سلامتی خود را از دست بدهید. یا ممکن است سلامتی داشته باشید و پول خود را از دست بدهید. یا ممکن است هم ثروت و هم سلامتی داشته باشید اما از مشکلات متعددی با دیگران رنج ببرید و مهربانی کنید، اما در عوض با کینه و نفرت روبرو شوید. بدون خدا، هیچ چیز در این زندگی نمی‌تواند واقعاً شما را راضی کند.

* * *

زمین برای کسانی که در جهل از طرح الهی زندگی می‌کنند، به شکنجه‌گاه تبدیل می‌شود. اما وقتی تجربیات زندگی را به عنوان معلمان خود در نظر می‌گیرید و از آنها ماهیت واقعی این جهان و نقش تعیین‌شده خود را در نمایش کیهانی می‌آموزید، آن تجربیات به روشنایی‌های ارزشمندی در مسیر رضایت و شادی پایدار تبدیل می‌شوند.

* * *

آنجا، فراتر از تاریکیِ نامیرا، سکوتِ بی‌صدا، و نیستیِ نامخلوق، جوهرِ جاودان نهفته است، که خاستگاهِ هستی و سرچشمه‌ی همه‌ی قدرت‌ها و موجودات، چه مرئی و چه نامرئی، است.

* * *

خداوند این زمین را برای ما نیافریده است که صرفاً بخوریم، بخوابیم و بمیریم، بلکه تا بتوانیم اراده او را بشناسیم و هدف از وجود خود را درک کنیم. تعداد انگشت‌شماری از خردمندان معنای طرح کیهانی را درک کرده‌اند، اما اکثر مردم کور و از آن هدف بی‌خبرند.

* * *

پول هرگز هدف من در زندگی نبود؛ هدف من خدمت به برادران و خواهرانم در بشریت بود، بنابراین، خداوند درهای فرصت زیادی را برای من گشود تا از خودم حمایت کنم و مأموریتم را انجام دهم.

* * *

خداوند این جهان را طوری آفریده که طبق یک قانون ثابت و تغییرناپذیر عمل کند. اگر هر یک از این قوانین جهانی را نقض کنیم، خودمان را مجازات می‌کنیم. کسی که از پشت بام یک ساختمان بلند بپرد، استخوان‌هایش می‌شکند. بنابراین، ما نمی‌توانیم قانون جاذبه را بدون تحمل عواقب آن نادیده بگیریم.

* * *

وقتی با نگاهی عمیق به تمدن‌های جهان می‌نگریم و اسرار پنهان تمدن‌های باستانی را کاوش می‌کنیم، تصویری بزرگ، با خطوط درهم‌تنیده، فصل‌های متنوع و جزئیات دقیق، پدیدار می‌شود و درمی‌یابیم که انسان همزمان هم فردی و هم اجتماعی است.

* * *

اگر خدا می‌خواست ما فقط در آگاهی مادی زندگی کنیم، ما کاملاً از مادیات راضی و به شیوه‌های دنیوی قانع می‌شدیم.

* * *

پرتوهای پاکی، آرامش و شادی فراتر از رویاها، در اعماق وجود ما سوسو می‌زنند و می‌رقصند

* * *

با هر تجربه‌ای که در طول این سفر زمینی در آسمان زندگی ما ظاهر می‌شود، باید یاد بگیریم که چگونه آگاهی خود را گسترش دهیم و چگونه درک بیشتری از شرایطی که ما را احاطه کرده یا از سر می‌گذرانیم، داشته باشیم و سپس قادر خواهیم بود در هماهنگی بهتری زندگی کنیم و با مردم و زندگی راحت‌تر و ایمن‌تر برخورد کنیم.

* * *

<u>بیشتر مردم از دیگران تقلید می‌کنند. یک فرد باید اصیل و خلاق باشد و در هر کاری که انجام می‌دهد، استاد باشد.</u>

در شرق، تمرکز اصلی بر پرورش شادی معنوی بوده است، در حالی که جنبه‌های مادی زندگی اغلب نادیده گرفته شده‌اند. در غرب، برخی از آسایش‌های مادی وجود دارد اما شادی روانی بسیار کمی وجود دارد. آنچه مورد نیاز است، تعادل بین این دو است، زیرا تمرکز تنها بر یک جنبه از

زندگی منجر به عدم تعادل و ناتوانی در برخورد منطقی با خواسته‌های زندگی می‌شود.

* * *

بزرگترین خوشبختی - پس از خوشبختی الهی - این است که انسان با خویشاوندان نزدیک خود که هر روز سال را با آنها زندگی می‌کند، در صلح و آرامش باشد.

مردم زمان زیادی را با عجله و رفتارهای تکانشی و بدون انجام کار خاصی تلف می‌کنند. تعداد کمی مکث می‌کنند تا تأمل کنند و سعی کنند بفهمند زندگی چه چیزهایی برای ارائه دارد .

* * *

ما باید برای ساختن بناهای درونی حکمت در باغ‌های صلح تلاش کنیم، باغ‌هایی که با گل‌های بی‌شماری از فضایل معنوی شگفت‌انگیز شکوفا می‌شوند و می‌درخشند.

* * *

هماهنگی درونی منبع غنی قدرت است و انرژی تجدیدپذیر تولید می‌کند.

* * *

با نگاهی به زندگی، می‌توان دریافت که موفقیت آسان نیست. زندگی اغلب سخت و بی‌رحم است و ما باید برای امرار معاش تلاش کنیم. به تلاشی که برای حفظ سلامت و دوری از بیماری بدن خود نیاز دارید فکر کنید! حتی اگر در این امر موفق شوید، این موفقیت موقتی است. بدن - باشد که عمر طولانی داشته باشید - سرانجام به خاک سپرده خواهد شد. ضرورت، مبارزه با نیروهای متعدد، چه داخلی و چه خارجی، را برای دستیابی به موفقیت مطلوب حکم می‌کند. این نیروها خستگی‌ناپذیر تلاش می‌کنند تا هرگونه دستاورد واقعاً مهم را از شما بگیرند.

* * *

سعی کن در هر شرایطی آرام باشی و بگذار بذر آرامش درونت با شادی و لبخند رضایت شکوفا شود.

* * *

حتی بزرگترین قدیسان نیز به رستگاری کامل دست نمی‌یابند، مگر اینکه موفقیت خود، یعنی تجربیات معنوی و دانش والای خود را با دیگران به اشتراک بگذارند و به آنها در دستیابی به دانش مقدس کمک کنند.

* * *

به همین دلیل، کسانی که به آن مراحل می‌رسند و به آن حالات دست می‌یابند، مشتاقند به کسانی که به آن نیاز دارند، درک و فهم ارائه دهند. اگر می‌خواهید به موفقیت واقعی دست یابید، نه تنها شادی شخصی خود، بلکه شادی دیگران را نیز تضمین خواهید کرد.

* * *

هر کسی که هوش و ذکاوت داشته باشد می‌تواند پول دربیاورد، اما اگر در قلبش عشق باشد، هرگز از آن پول برای اهداف خودخواهانه استفاده نمی‌کند؛ بلکه آن را با دیگران تقسیم می‌کند. پول در دست خودخواهان و خسیسان، نفرین و بدبختی است و در دست کسانی که قلب‌های مهربان و روح‌های سخاوتمند دارند، نعمت و موهبت.

* * *

ممکن است کسی تصمیم بگیرد برای مدت طولانی سکوت کند و در این مدت از صحبت با اعضای خانواده خود امتناع ورزد. اگرچه این فرد ممکن است در نتیجه به آرامش درونی برسد، اما رفتار او خودخواهانه و مضر برای شادی خانواده‌اش است. آنها را نمی‌توان واقعاً موفق دانست، مگر اینکه عزیزانشان نیز از موفقیت او بهره‌مند شوند.

* * *

به همین ترتیب، دستیابی به موفقیت مادی نه تنها حق ما برای لذت بردن از رفاه به تنهایی است، بلکه مسئولیت اخلاقی ما در قبال دیگران از نظر کمک به آنها برای بهبود شرایط مادی و شرایط زندگی‌شان نیز هست.

* * *

من پشت دیوارهای وجدان پاکم پناه گرفته‌ام، گذشته‌ی تاریک را سوزانده‌ام و فقط به امروز فکر می‌کنم.

* * *

امروز دریافتم که من با نور بزرگترین نیکی یکی هستم و چراغ راه کسانی هستم که در برابر امواج دریای غم‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند.

* * *

افراد بسته به جاه‌طلبی‌هایشان در زندگی، دیدگاه‌ها و نظریه‌های متفاوتی در مورد موفقیت دارند. شنیدن اینکه برخی افراد موفقیت را با دزدی برابر می‌دانند و چیزهایی مانند «او یک دزد موفق بود!» می‌گویند، غیرمعمول نیست. این تأکید می‌کند که موفقیت در همه اشکال و انواع آن مطلوب و مورد توجه است. با این حال، موفقیت ما نباید به دیگران آسیب برساند.

* * *

معیار دیگری نیز برای موفقیت وجود دارد: وقتی می‌توانیم نتایج هماهنگ و مفیدی برای خودمان به ارمغان بیاوریم، باید دیگران را نیز در موفقیت خود سهیم کنیم و ثمرات آن را با آنها به اشتراک بگذاریم.

* * *

موفقیت به معنای رضایت و خشنودی فرد از محیط خود است. موفقیت واقعی نتیجه اعمالی است که بر اساس اصول درستکاری بنا شده‌اند و شادی و رفاه دیگران را به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از شادی خود در بر می‌گیرد. اگر این اصل را در زندگی مادی، فکری، اخلاقی و معنوی خود به کار گیریم، تعریف کامل و جامعی از موفقیت خواهیم داشت.

* * *

اینجا در این دنیای محدود، ما طول، عرض و چگالی را درک می‌کنیم، اما سطح دیگری وجود دارد که در آن ابعاد وجود ندارند؛ همه چیز واضح و شفاف است - همه چیز آگاهی و ادراک است. حس چشایی ادراک است، همانطور که حس بویایی است. احساسات، افکار و بدن ما حالاتی از آگاهی هستند. همانطور که می‌توانیم در خواب ببینیم، بشنویم، بو کنیم، بچشیم و لمس کنیم، در آن سطح بالاتر نیز، همه این احساسات را از طریق آگاهی محض تجربه می‌کنیم.

* * *

پروردگارا، ما را با احساس نزدیکی به خودت شادمان کن، ما را از قید و بند آرزوها آزاد کن و شادی درونی به ما عطا کن که تجربیات زندگی و رویدادهای متغیر آن بر آن تأثیر نگذارد.

* * *

وقتی ذهن ما با ادراکات والاتر هماهنگ باشد، آگاهی معنوی در درون ما بیدار می‌شود و شگفتی‌های شگفت‌انگیز خرد و عشق الهی را تجربه می‌کنیم.

* * *

اگر خدا را کاملاً دوست داشته باشیم و با تمام افکار و قلب خود به او روی آوریم، به او احساس نزدیکی خواهیم کرد و درخواهیم یافت که او بزرگترین پناهگاه امنیت در زندگی است.

* * *

در فضای به ظاهر خالی و تهی، یک ارتباط کیهانی و حیات جاودان وجود دارد که ما را با همه موجودات زنده و بی‌جان در جهان هستی متحد می‌کند، موجی از زندگی عظیم در همه چیز هستی جریان دارد.

* * *

ابدیت خانه حقیقی و منزلگاه دائمی ماست، و وجود ما در این کالبدها، وجودی موقت است، مانند استراحت کوتاهی برای کاروانی که در بیابان سفر می‌کند.

* * *

وقتی خود را با نیروهای خلاق روح هماهنگ می‌کنیم، با ذهن کیهانی و بی‌نهایت که قادر به هدایت ما و حل مشکلاتمان است، ارتباط برقرار خواهیم کرد. قدرت خلاق بی‌وقفه از بزرگترین منبع وجودمان به سوی ما جاری خواهد شد و ما را قادر می‌سازد تا در هر زمینه‌ای از فعالیت خود به موفقیت خلاقانه دست یابیم.

* * *

عشق در محیطی سرشار از اعتماد، بردباری و احترام متقابل رشد می‌کند و شکوفا می‌شود

* * *

پروردگارا، ما را با نور افکار پاک و عادات نیک برکت ده، تا اگر تاریکی عادات بد و افکار منحرف به ما نزدیک شود، فوراً از بین برود و به ما کمک کن تا تو را با عشقی چنان عمیق دوست داشته باشیم که نه توهمات مادی و نه وسوسه‌های دنیوی نتوانند ما را به دام بیندازند و نه ذهن و قلب ما را تسخیر کنند.

* * *

چیزهایی که به راحتی به دست می‌آیند به ندرت ارزشمند هستند. ما این را از مطالعه زندگی مردان و زنان بزرگ و چگونگی تبدیل شدن آنها به بزرگان با پرورش استعدادهایشان، انجام وظایفشان، ساختن ارزش‌های اخلاقی‌شان، پرداختن به مطالعه عمیق و اجتناب از خودخواهی می‌دانیم. اما نتایجی که به دست آوردند و دستاوردهایی که به دست آوردند، بی‌نهایت بزرگتر از تلاشی بود که صرف کردند.

* * *

آزادی حقیقی در آزادی انتخاب نهفته است، انتخابی که با خرد هدایت شده و با درک، درستی و اراده‌ای راسخ پشتیبانی شود.

* * *

وقتی اراده، عزم و تشخیص آگاهانه خود را بیدار می‌کنید، نیروهای نامرئی از آگاهی برتر - از طریق بینش روح - آزاد می‌شوند تا به شما کمک کنند و با کمک خداوند، مسیرهای منتهی به آسایش روانی و شادی را روشن کنند.

* * *

انسان باید با تلاش خود، مجاری روح را باز کند. هیچ کس داوطلبانه رنج و بدبختی را بر آرامش و خوشبختی ترجیح نمی‌دهد. جهل ریشه رنج و مانعی است که باید از بین برود. جهل علف هرز مضری است که ریشه عمیقی دارد و در باغ بشریت رشد می‌کند و گیاهان خوب و مفید را از بین می‌برد.

* * *

باید با اراده‌ای راسخ و عزمی راسخ بر جهل غلبه کرد. خاک ذهن باید با توجه متمرکز [بر جنبه‌های مثبت] کشت شود و بذرهای خوب با آب ایمان آبیاری شوند. هنگامی که پرتوهای حیاتی و گرم عشق می‌درخشند، بذر نیکی رشد می‌کند و بر علف‌های هرز و گیاهان انگلی غلبه می‌کند، زیرا تاریکی نمی‌تواند در حضور نور وجود داشته باشد.

* * *

لذت‌های مادی محو و ناپدید می‌شوند، اما شادی الهی هرگز کم رنگ نمی‌شود. این یک سعادت الهی است که بی‌پایان و فراتر از توصیف است.

* * *

ما هرگز نباید از روش‌های نادرست برای رسیدن به خوشبختی استفاده کنیم، و همچنین نباید آرامش و ثروت معنوی که در درون خود داریم را در پی آسایش خیالی و زندگی پر زرق و برقی که ممکن است با اعمال و رفتارهای جهنمی با اثرات مخرب در پیش روی ما آویزان شود، رها کنیم.

* * *

آرامش بهترین دوربین برای ثبت حضور الهی است. از دریچه آرامش ناب و دقیق، تصویر مقدس با وضوح کامل نمایان خواهد شد.

* * *

در واقع، تمام خرد و حکمت در درون خودتان است و تنها چیزی که نیاز دارید این است که آگاهانه از آن آگاه شوید.

* * *

رضایت واقعی در خودسازی نهفته است، به طوری که دیگران به دنبال شما باشند نه اینکه شما به دنبال آنها باشید. عشق و دوستی باید آزادانه و بدون انتظار یا تقاضا داده شود. انتظار فقط بدبختی و ناراحتی به بار می‌آورد. حتی هنگام تلاش برای خودسازی، فرد باید تنها، ایمن و در آرامش در قلعه فضایل و ارزش خود بایستد.

* * *

باشد که آبشارهای شادی و خوش‌بینی همواره از قلبم جاری شوند، و افشانه‌ی طراوت‌بخش آنها همه کسانی را که ملاقات می‌کنم، لمس کند.

* * *

شادی معنوی در روح میل به کمک به دیگران از هر طریقی را ایجاد می‌کند و توانایی قدردانی از لذت‌های اخلاقی ناب را که منجر به خوشبختی می‌شوند، توسعه می‌دهد و در نتیجه تمایل به لذت‌های خام را کاهش می‌دهد.

* * *

مهم نیست نقش شما چقدر کوچک باشد، از نظر مشارکت در موفقیت نمایش کیهانی که ارواح در صحنه زندگی اجرا می‌کنند، به اندازه بزرگترین نقش‌ها اهمیت دارد.

* * *

آگاهی کامل، آگاهی مطلق و بی‌نهایت است که دائماً خود را تجدید می‌کند و خلاقیت آن هرگز تمام نمی‌شود و از طریق شما سعی می‌کند جنبه‌ای منحصر به فرد از خود را ابراز کند.

* * *

اگر حتی یک بار طعم عشق الهی را بچشی، هرگز آن را رها نخواهی کرد زیرا در کل کیهان هیچ چیز دیگری مانند آن وجود ندارد.

* * *

کسانی که خدا را می‌شناسند به درجات معنوی بسیار بالایی رسیده‌اند، به طوری که صرفاً به ارائه نصیحت معنوی به گناهکاران اکتفا نمی‌کنند، بلکه می‌توانند - به لطف و یاری خدا - آنها را به قدرت معنوی‌ای مجهز کنند که آنها را از عواقب اعمال گناه‌آلودشان رهایی بخشد.

* * *

تمام اعمال خوب و بد در سلول‌های مغز نهفته هستند و به صورت عادات یا تمایلات خوب یا بد در فکر ظاهر می‌شوند.

* * *

فردی که به دلیل شارژ شدن سلول‌های مغزی‌اش از عادت‌های ناسالم رنج می‌برد، می‌تواند خود را از طریق اراده، مراقبه، دعای خالصانه و تکرار مداوم جملات تاکیدی مثبت آزاد کند تا زمانی که تمام عادت‌های نامطلوبش به عادت‌های خوب صلح و آرامش تبدیل شوند. این اتفاق زمانی می‌افتد که نیروی حیات به درستی هدایت شود تا ماهیت غیرطبیعی سلول‌های مغز را تغییر دهد، به طوری که آن سلول‌ها پر از خوبی، فضیلت و زیبایی شوند.

* * *

فهم، چشم باطن، چشم بینای روح و تلسکوپ قلب است، تعادل بین آرامش ذهن و پاکی وجدان است.

* * *

هر روز صحنه‌های متفاوتی می‌بینیم و هر روز درس جدیدی برای آموختن به همراه دارد. انتظار می‌رود که فرد با تمرکز بر هدف نهایی وجود خود، درس را بیاموزد: شناخت منبع هستی و پایه و اساس زندگی خود.

* * *

بیایید تلاش کنیم تا غم‌های گذشته را فراموش کنیم و تصمیم بگیریم که دیگر به آنها فکر نکنیم. با عزم راسخ و اراده‌ای فعال، زندگی خود را از نو بسازیم، موفقیت‌های خود را افزایش دهیم و عادات خوب و ویژگی‌های والا را در خود پرورش دهیم.

* * *

هر که ضعف دیگران را آشکار کند و مایه شرمساری و رنجش خاطر آنها گردد، از خرد و قضاوت درست به دور است.

* * *

جملات قصار برای همه زمان‌ها و مکان‌ها

کسانی که با خدا هماهنگ هستند، زیبایی نفس‌گیر را می‌بینند و شیرینی بی‌نظیری را می‌چشند که به هیچ طریق دیگری قابل تجربه نیست.

خدایا، آنگاه که روحم تو را خواند، ابرهای سکوتت فوران کرد و باران رحمتت سیل‌آسا فرو ریخت تا به سیلی خروشان از لطف تو تبدیل شد، نهر مبارک تو کرانه‌های وجودم را فرا گرفت و روحم در آب‌های ابدیت غوطه‌ور شد و حباب زندگی کوچکم در اقیانوس وجود فراگیر تو حل شد.

مربی من به من آموخت که چگونه از قلم خرد استفاده کنم تا خود را به معبدی شایسته حضور الهی تبدیل کنم.

اگر می‌خواهید به هدفی والا دست یابید، با ایجاد یک مدل ذهنی برای آن شروع کنید. اکنون می‌توانید هر جهتی را در آگاهی خود به طور محکم تثبیت کنید، اگر ایده‌ای قوی در ذهن خود بکارید؛ آنگاه تمام وجود شما با آن ایده مطابقت خواهد داشت و اعمال شما با آن همسو خواهد شد.

وقتی قلب الهی را لمس می‌کنی، مشکلاتت محو می‌شوند، عشق قلبت را پر می‌کند و تجربیات معنوی شگفت‌انگیز مانند چشمه‌های پاک در باغ‌های ذهنت می‌رقصند.

ابرهای بسیاری سعی می‌کنند تو را پنهان کنند و از من پنهان سازند، اما از میان شبنم اشک‌های اشتیاق، نام مبارک تو با حروف طلایی درخشان از پشت همه پرده‌ها و حجاب‌ها بر من ظاهر می‌شود.

پاکی وجدان به معنای برخورد شفاف با حقیقت است

نیازهای اساسی وجود دارد و آنچه برخی آن را «ضروریات» می‌دانند، در واقع غیرضروری و زائد هستند. زندگی باید با تمرکز بر نیازهای اساسی و حذف تجملات غیرضروری ساده شود.

ای دوستی، تو چه والامقامی و خاک تو چه حاصلخیز و مقدس است! عشق، خوراک توست و وفاداری، نوشیدنی تو!

وقتی دو نفر با وجود تفاوت‌هایشان در هماهنگی و توافق قدم برمی‌دارند، یک هدف آنها را متحد می‌کند: یافتن صلح و آرامش روح در عشق خالص و وفاداری متقابل، و جایی که عاشق به قیمت لذت بردن معشوق به دنبال لذت نیست، آنگاه در باغ نوع‌دوستی، گل‌های معطر دوستی شکوفا می‌شوند و عطر شیرین خود را می‌پراکنند.

دنیا ذهن ما را به شیوه‌ای متفاوت آموزش می‌دهد، ما را به چیزهای زیادی عادت می‌دهد که فکر می‌کنیم بدون آنها خوشبختی دست‌نیافتنی است. اما زندگی، و به‌ویژه زندگی کودکان، باید ساده شود؛ در غیر این صورت، زندگی از طریق ناامیدی‌های تلخ به آنها درس خواهد داد.

حقیقت دقیق‌تر و واقع‌بینانه‌تر از فکر یا تخیل صرف است، اما آنچه ما فکر می‌کنیم یا تصور می‌کنیم ممکن است گاهی به حقیقت بپیوندد.

تخیل عنصری حیاتی در فرآیند تفکر خلاق است. با این حال، تخیل باید بالغ شود و به یک اعتقاد راسخ تبدیل شود و این بدون اراده قوی غیرممکن است.

اگر چیزی را با تمام اراده خود تجسم کنید، تخیل شما به یک اعتقاد شخصی تبدیل می‌شود و وقتی بتوانید آن اعتقاد را حفظ کنید،

با وجود همه نظرات مخالف، اعتقاد راسخ شما در واقعیت تحقق خواهد یافت

انسان باید یاد بگیرد که روی پای خود بایستد، و با تکیه بر فضایل و ارزش‌های شخصی خود، از خود دفاع کند.

شادی معنوی، شادی تازه‌ای است و به طور فزاینده‌ای در کسانی که عمیقاً در مورد خدا فکر می‌کنند، ظاهر می‌شود. این شادی به تصمیم‌گیری درست و انجام کارهای درست کمک می‌کند و وقتی یافت شود، امیال و هوس‌های ناسالم محو می‌شوند زیرا در مقایسه با شادی معنوی، جذابیت خود را از دست می‌دهند.

خالق متعال ما به ما زندگی، قدرت و خرد عطا کرده است و وظیفه ماست که به او توجه کنیم و قلب‌هایمان را با عشق، سپاسگزاری و قدردانی از لطف و مهربانی او به سوی او بالا ببریم.

خدایا کمکم کن آتش خشم را شعله‌ور نکنم، مبادا با شعله‌های کینه، واحه‌های سبز آرامش را در درون خود و دیگران بسوزانم، کمکم کن تا آتش خشم را با باران همیشگی عشقم خاموش کنم.

باشد که دریاچه‌ی مهربانی و آرامش من آرام و ساکن بماند، و طوفان‌های نارضایتی که چیزی جز بدبختی به بار نمی‌آورند، آن را آشفته نکنند.

انجام اعمالی که از روی حس وظیفه انجام می‌شوند، یا فدا کردن خواسته‌های شخصی در راه خدمت و عشق به دیگری، بسیار بهتر از انجام این کار از روی ترس است.

حتی وقتی کسی از سرپیچی از قوانین الهی دست می‌کشد، باید این کار را از روی عشق به خدا انجام دهد، نه از ترس عذاب او.

از هر چه می‌ترسی، افکارت را از آن دور کن، آن را به خدا بسپار و توکلت را به او قوی‌تر کن.

ترس همیشه با انسان است و رهایی از آن با تفکر در مورد خدا و احساس حضور او میسر می‌شود.

ممکن است در ابتدا پیمودن راه‌های فضیلت دشوار باشد، اما این راه‌های پربرکت به آرامش خاطر و شادی حقیقی منجر می‌شوند.

باشد که جلال خداوند بر هر گوشه از زندگی ما بتابد، باشد که عشق او در قلب‌های ما ساکن شود، و باشد که نور او آگاهی ما را فرا گیرد.

ای محبوب الهی من، گل‌ها شکوفا می‌شوند و فصل‌ها تغییر می‌کنند، و همه از تو سخن می‌گویند. ماه کامل، چهره لبخند تو را آشکار می‌کند، و خورشید، چراغ آسمانی تو را حمل می‌کند. من در دریایی از اشک شناورم، لبریز از اشتیاق برای تو. در برگ‌های درختان و رگ‌های بشریت، زندگی و سرزندگی تو جاری است، و من ضربان قلب کیهانی تو را در درون خود احساس می‌کنم.

وقتی حضور تو را حس می‌کنم، احساس می‌کنم که در دنیای دیگری بیدارم و گهگاه رویای این زمین و این بدن کوچک - بدن خودم - را می‌بینم. من در سعادت بی‌پایان بیدارم و رویای زندگی زمینی‌ام با خاطرات شاد لحظات بیداری‌ام با تو عطرآگین می‌شود. علف‌های هرز کابوس‌ها را از باغ رویاهایم ریشه‌کن کرده‌ام و به جای آنها گل‌های رز الهامم را کاشته‌ام، جایی که عطر اشتیاقم تو را به درون خود خواهد کشید و تو خواهی آمد تا مرا با خود به افق‌های سعادت ابدی ببری.

خدایا، مرا با پاکی و طهارت شفاف کن تا بتوانم نور شفابخش تو را در درونم آشکار کنم.

آینه لرزان ذهنم را آرام کن تا چهره بیکرانت را منعکس کند.

پنجره‌های ایمان را به رویم بگشا تا عطر آرامش تو را استشمام کنم.

ای تو که در خود تابناکی، ای عظمتی که وصف‌ناپذیری، با چشمان مشتاق تو به من بنگر تا در هستی جز تو چیزی نبینم.

در پس تمام پدیده‌ها و ظواهر زندگی، صدای خاموش خدا نهفته است، که پیوسته از طریق گل‌ها، کتاب‌های مقدس، وجدان‌هایمان و تمام چیزهای زیبایی که زندگی را ارزشمند می‌کنند، ما را فرا می‌خواند.

هر تلاشی که سالک برای رسیدن به قله‌های معنوی انجام می‌دهد، توسط خداوند برای او محاسبه شده و پاداش خوبی برای آن در نظر گرفته می‌شود.

پروردگارا، از تو می‌خواهیم که ذهن‌های ما را با نور حقیقت خود روشن کنی، قلب‌های ما را با عشق خود بتپد، و روح‌های ما را با شادی و فراوانی لطف خود پر کنی.

از آن افق شفاف که ذهن نمی‌تواند به آن نفوذ کند، خداوند نور ابدی خود را می‌ریزد و از ذهن کیهانی الهامات والا و نیروهای متبرک سرچشمه می‌گیرد و فعالیت خلاقانه در ذهن‌های باز و هماهنگ جریان می‌یابد.

وقتی دریابی که روحت، قلبت، هر جرقه الهام، آسمان آبی، ستارگان درخشان، کوه‌ها، زمین، پرندگان و گل‌ها، همه با رشته‌ای از ریتم کیهانی، شادی معنوی و وحدت جهانی به هم پیوسته‌اند، آنگاه متوجه خواهی شد که همه آنها امواجی بر سینه اقیانوس الهی هستند که ساحلی ندارد.

اگر خالق خود را فراموش کنیم، سزاوار رنج خواهیم بود. باید درک کنیم که خدا محبوب ماست و ما را دوست دارد و این شناخت ما را از مشکلات و رنج‌هایمان رهایی خواهد بخشید.

عاشق حقیقی خدا هرگز از جستجوی او دست بر نمی‌دارد، حتی اگر پس از تلاش‌های فراوان نتواند او را پیدا کند. همانطور که موج پس از فروکش کردن طوفان باید به قلب اقیانوس بازگردد، جوینده‌ی مشتاق نیز چنین است؛ او این باور ضمنی را دارد که موانع فرو خواهند ریخت و او ناگزیر دیر یا زود به اقیانوس کیهانی خواهد پیوست - آن اقیانوس بی‌کران که از آن آمده و به آن باز خواهد گشت.

وقتی ذهن پیوسته به معشوق الهی فکر می‌کند، قلب سرود شادی و خوشبختی می‌خواند.

تجلی معنوی، ظهور انسان از آنچه اکنون هست به آنچه در آینده خواهد بود، است.

هیچ کس نمی‌تواند ذات واقعی خود را از دیگران پنهان کند، ارتعاشات افکارش به نحوی در رفتارش منعکس می‌شود و از طریق اعمالش آشکار می‌گردد.

خیلی‌ها هستند که تصور غلطی از آزادی دارند؛ آنها آزادی را انجام هر کاری که انسان دوست دارد می‌داند، و من این آزادی را آزادی هوس‌ها می‌نامم.

به دلیل سوءتفاهم در مورد ماهیت واقعی آزادی، برخی از والدین با برآورده کردن فوری خواسته‌های فرزندان خود، آنها را برده سنت می‌کنند. سپس کودک با این باور بزرگ می‌شود که تا زمانی که خواسته‌هایش برآورده شود، خوشحال است و هدف زندگی برآورده کردن هر خواسته‌ای است. با این حال، بعداً متوجه می‌شوند که اشتباه می‌کرده‌اند ، زیرا دنیای بیرون کاملاً با زندگی در خانه متفاوت است و یاد می‌گیرند که برآورده کردن هر خواسته‌ای آسان نیست! دیگران ممکن است آنها را کنار بگذارند و در پی خواسته‌های خود آنها را نادیده بگیرند. در نتیجه، کودک به دلیل میل شدید به برآورده کردن خواسته‌های خود، سخت و از نظر عاطفی بی‌حس می‌شود. بنابراین، والدین باید به فرزندان خود کمک کنند تا اراده و تشخیص خود را توسعه دهند تا بتوانند در جهان بدون افتادن در دام‌ها و مشکلات آن زندگی کنند.

مادر می‌گوید: «با عشق به او بیاموزید.» البته، رفتار محبت‌آمیز با کودکان عموماً خوب است، اما شیرینی بیش از حد دندان‌ها را خراب می‌کند، و به همین ترتیب، نوازش بیش از حد نیز کودکان را لوس می‌کند. مقداری قاطعیت و عزم راسخ لازم است، اما اگر با کودکی به خاطر یک اشتباه به شدت رفتار و تنبیه شود، عواقب آن وخیم خواهد بود. باید در نحوه رفتار و برخورد با کودکان تعادل وجود داشته باشد ؛ هر پدری باید خلق و خوی خود را با عشق و لطافت تعدیل کند و هر مادری باید عشق خود را با خرد و عقلانیت چاشنی بزند.

انسان باید حالت روانی پایداری از عشق و اشتیاق به خدا را حفظ کند. من مشاغل زیادی را امتحان کرده‌ام، اما ماهیت کارم هر چه که باشد، افکارم همیشه با خدا باقی می‌ماند.

ما باید از این خلقت لذت ببریم، اما بدون اینکه اجازه دهیم ما را به بردگی بگیرد و تجربه به من آموخته است که لذت یافتن خدا بی‌نظیر است.

قبل از شروع کارهای بزرگ، باید آرام نشست، حواس و افکار را آرام کرد، عمیقاً مراقبه کرد و از الهی کمک خواست تا به هدایت معنوی و جهت درست دست یابد.

بگذار بدانم که لبخند بر چهره سپیده دم، بر لبان گل ها و بر چهره مردان و زنان شریف، لبخند توست.

من تحت تأثیر تصاویر پی در پی از بدشانسی، بدشانسی، بیماری یا هرگونه مانع غیرمنتظره قرار نخواهم گرفت، زیرا دریافته‌ام که یک آگاهی منظم و مرتبط با آگاهی کیهانی، به طور ضمنی از شکست‌ها و ناراحتی‌ها رنج نمی‌برد.

آزادی یعنی توانایی عمل بر اساس خرد، نه بر اساس فرمان‌های شهوات، عادات و هوی و هوس. اطاعت از نفس به بردگی منجر می‌شود، در حالی که تسلیم شدن در برابر الهامات روح به رهایی از قید و بندها می‌انجامد.

برای من فرقی نمی‌کند که در یک کاخ مجلل زندگی کنم یا در یک کلبه محقر، تا زمانی که خدا با من است

من از پولی که صادقانه به دست آورده‌ام برای زندگی ساده استفاده خواهم کرد و از زندگی پر زرق و برق صرف نظر خواهم کرد.

از طریق ایمان به خدا و به کارگیری نیروی اراده، انسان می‌تواند بر بیماری، شکست و جهل غلبه کند، البته تا زمانی که ارتعاشات اراده قوی‌تر از ارتعاشات بیماری‌های جسمی یا روانی باشد. هر چه بیماری مزمن‌تر باشد، اراده باید قوی‌تر و مصمم‌تر و ایمان عمیق‌تر و استوارتر باشد تا به نتیجه مطلوب دست یابد.

پروردگارا، به من الهام بخش تا تنها به تو توکل کنم، نه به ابزارهای محافظتی بشری، نگذارم ترس و اضطراب، قدرت بیکران مرا برای رویارویی با هیچ یک از آزمایش‌های زندگی فلج کند، نگذار حوادث، فجایع و بدبختی‌ها را از ترس تجلی واقعی آنها از طریق فکر و تخیل تصور کنم، و بگذار ای پروردگار، بدانم که چه بیدار باشم یا خواب، بیدار باشم یا غرق در خیالات، زنده باشم یا در حال مرگ، حضور محافظ تو هنوز مرا در بر گرفته و از من محافظت می‌کند.

خردمندان می‌گویند: ثمره اعمال نیک که با عشق به خدا و فضیلت انجام می‌شود، هماهنگی و پاکی است. ثمره اعمالی که با تمایلات و جاه‌طلبی‌های خودخواهانه انجام می‌شود، درد و رنج است. ثمره اعمال بد، جهل و حماقت است.

اعمال نیک شادی می‌آورند، در حالی که اعمال دنیوی ناشی از خودخواهی منجر به رنج و درد می‌شوند. با این حال، اعمال شیطانی مداوم، ظرفیت تشخیص و فهم فرد را از بین می‌برند.

اگر می‌خواهید در صلح و هماهنگی زندگی کنید، باید نیت‌هایتان خیر باشد و باید افکار مهربانی و احساسات عاشقانه را گسترش دهید. اگر

زندگی پرهیزکارانه‌ای داشته باشید، با الگو بودن و رفتار خوب خود به دیگران کمک خواهید کرد.

لحظه‌ای که احساس اضطراب و آشفتگی ذهنی می‌کنم، به سکوت و تفکر پناه می‌برم تا آرامش خود را بازیابم و هر روز را با تفکر در مورد خدا و درخواست کمک و راهنمایی از او آغاز خواهم کرد.

تصمیم بگیرید که اجازه ندهید علف‌های هرز خفه‌کننده‌ی نفرت رشد کنند و به باغ زندگی‌تان، باغی سرشار از فضایل یک روح والا، نفوذ کنند. و هر چه بیشتر این ویژگی‌های معطر و گلگون را پرورش دهید، خداوند بزرگترین راز هستی را که در درون شماست، بیشتر برای شما آشکار خواهد کرد.

هدف زندگی رسیدن به آرامش، رضایت، جاودانگی، امنیت و شناخت حقیقت است و در قلب این خواسته‌هایی که در درون ما موج می‌زند، جوهر الهی در اعماق وجود ما نهفته است.

باشد که آزادی خود را در تو، ای پروردگار، بیابم و دریابم که خانه حقیقی من، هستی کامل توست و من بخش جدایی‌ناپذیری از آگاهی کیهانی تو هستم.

ای دریای پهناور الهی، بگذار رودخانه‌های آرزوهایم، که از میان بیابان‌های موانع و دشواری‌ها جاری می‌شوند، سرانجام در ژرفای عظیم تو به هم پیوندند.

تنها در قلعه الهی است که می‌توانیم امنیت و حمایت بیابیم و هیچ پناهگاهی امن‌تر از احساس نزدیکی به خدا و لمس حضور او نیست.

از آنجایی که انسان‌ها تحت سلطه عادت‌هایی هستند که تمایلات، گرایش‌ها، شخصیت و خواسته‌هایشان را شکل می‌دهند، اگر آن عادت‌ها بد باشند، شخصیت مضر و اعمال شیطانی می‌شوند. بنابراین، توصیه می‌شود عادت‌های خوب را در اولویت قرار دهیم، زیرا آنها اعمال و افکار ما را به سمت اهداف والا هدایت می‌کنند و برای ما سلامتی و شادی به ارمغان می‌آورند.

هر جا که روح‌های غمگین و رنج‌دیده‌ای وجود دارند، من در خدمت و تسلی دادن به آنها آرامش می‌گیرم. تمام تلاشم را خواهم کرد تا دیگران را شاد کنم و با احساسات آنها مانند احساسات خودم همدردی خواهم کرد.

توانایی‌های ذهنی در انسان‌ها وجود دارد، اما در اکثر افراد به طور کامل توسعه نیافته‌اند و عدم پرورش این توانایی‌ها منجر به عواقب جدی می‌شود. ذهن نیز مانند بدن برای سلامتی و نشاط به تغذیه و ورزش مناسب نیاز دارد.

الماس نور را دریافت و منعکس می‌کند، و همچنین روح‌های پاک و شفافی که خدا را می‌شناسند و با حضور او می‌درخشند.

پروردگارا، تو ثروت حقیقی زندگی هستی، و با یافتن تو، هر آنچه را که نیاز دارم در تو خواهم یافت.

مردم معمولاً برای حفظ سلامتی خود صرفاً بر غذا، هوا و نور خورشید تمرکز می‌کنند، اما ممکن است زمانی فرا برسد که با وجود فراوانی این منابع خارجی حیات، سلامتی رو به وخامت بگذارد. در آن زمان است که نیاز به شارژ مجدد ذخایر انرژی بدن از درون ایجاد می‌شود.

اگر قایق ذهنم به صخره‌های آرزوهای حریصانه که با خطرات و ریسک‌ها همراه هستند و توسط طوفان‌های سهمگین جهل رانده می‌شوند، نزدیک شود، پس ای خدای من، چراغ راه من باش و همواره مرا به سواحل عدالت و نیکی خود هدایت کن.

فکر مانند شعله‌ای است که باید از نیروی متمرکز آن برای سوزاندن موانعی که مانع موفقیت هستند استفاده کرد.

خدا را می‌توان از طریق عشق الهی پایدار یافت. وقتی خدا را بیش از مواهبش دوست داشته باشیم، او به سوی ما خواهد آمد. او به ما اراده آزاد و قدرت انتخاب داده است تا بتوانیم بین مواهب زودگذر و ناچیز دنیا و موهبت تقرب به او و شادی حضور مبارکش تمایز قائل شویم.

به ما حافظه داده شد تا بتوانیم چیزهای خوب را تمرین کنیم تا اینکه سرانجام بتوانیم بزرگترین خوبی را به خاطر بسپاریم: خدا.

نسیم عشق تو ای پروردگار، در من جاری است! و برگ‌های زندگی‌ام از شادی آمدنت به رقص در می‌آیند، خش‌خش دلنشین آنها در هوا شناور است و خستگان را به استراحت در سایه آرامش معنوی من دعوت می‌کند.

سختی‌های زندگی قرار نیست به ما آسیب بزنند؛ بلکه مشکلات و بیماری‌ها به ما درس‌هایی می‌دهند. تجربیات دردناک ما قرار نیست ما را نابود کنند، بلکه قرار است ما را تطهیر کنند و بازگشت ما را به منبع پاکمان - خدا - تسریع بخشند، خدایی که از هر طریقی برای کمک به ما و بازگرداندن ما به خانه آسمانی‌مان تلاش می‌کند.

بی‌نهایت خانه‌ی حقیقی ماست، و سفر ما به این زمین و در این بدن‌های فیزیکی مانند یک سفر کوتاه مدت با ویزا است.

پروردگارا، می‌دانم که ستایش نه مرا بالا می‌برد و نه انتقاد مرا پایین می‌آورد. من در برابر وجدانم و در برابر تو، همین هستم که هستم. به این مسیر ادامه خواهم داد، تمام تلاشم را برای خدمت به همه و کسب رضایت تو خواهم کرد - خوشبختی من در همین است.

تو موجودی منحصر به فرد هستی و ذات تو شگفت‌انگیز است، پس خودِ واقعی‌ات را بشناس.

با طلوع آمدنت، غنچه‌های آرزویم به گل‌های معطر و شاداب تبدیل می‌شوند.

پروردگارا، آن روزی را که گردنبندی از آن گل‌های شبنم‌زده ببافم و آن را بر آستان مبارک تو بگذارم، تعجیل فرما.

به جای اینکه دائماً در تلاش برای خشنودی خودش باشد، باید بکوشد دیگران را نیز شاد کند. وقتی تلاش می‌کند از دیگران حمایت معنوی، فکری یا مادی کند، متوجه خواهد شد که نیازهای خودش برآورده شده و جام زندگی‌اش لبریز از شادی می‌شود.

کسانی که به پیروزی درخشان بر تاریکی روی زمین دست یابند، نور جلال نصیبشان خواهد شد و از آرامش و شادی درونی بهره‌مند خواهند شد.

پروردگارا، پیوسته بذرهای نعمت‌هایت را در خاک قلبم که با تضرع شخم زده شده، بپاش تا به درختان سایه‌داری تبدیل شوند که شاخه‌هایشان لذیذترین و شیرین‌ترین میوه‌های خودشناسی را به بار آورند.

ما اغلب بدون تلاش برای تغییر، در رنج باقی می‌مانیم و به همین دلیل است که به آرامش و رضایت پایدار نمی‌رسیم. اگر پشتکار داشته باشیم و تلاش کنیم، مطمئناً می‌توانیم بر همه مشکلات غلبه کنیم. باید تلاش کنیم تا از بدبختی به خوشبختی و از ناامیدی به شجاعت برسیم.

ای عشق الهی، عشق مرا با عشق خود متحد کن، زندگی مرا با شادی خود، ذهن مرا با آگاهی کیهانی خود بیامیزید، و عطش مرا از چشمه شادی ابدی خود سیراب کن.

قلب سالک صادق همیشه زمزمه می‌کند: «ای خدای من و ای معشوق من، نمی‌خواهم در آشفتگی این دنیای وهم‌آلود غرق شوم و تنها چیزی که می‌خواهم این است که عشق تو را در دل مردم بیدار کنم. قلب من، روح من، جسم من، ذهن من و هر آنچه دارم از آن توست، ای پروردگار.» آن سالک به خدا می‌رسد و او را می‌شناسد.

پروردگارا، به ما درک تازه و حقیقی از برادری عطا کن، بگذار جنگ‌ها را رها کنیم و زخم‌های ملت‌ها را با مرهم عشق و آرامش پایدارِ درکِ دلسوزانه التیام بخشیم.

ما را برکت ده تا از نفوذ طمع، سلطه فریب و کنترل توهمات رهایی یابیم و به ما کمک کن تا جهانی نوین بسازیم که در آن بیماری، جهل و قحطی چیزی جز رویاهای گذشته‌ای تاریک و غم‌انگیز نباشند.

بیایید همه مشکلات را نه با منطق جنگل، بلکه با فهم، حقیقت و ایمان راسخ به تو و عدالت الهی‌ات حل کنیم.

زندگی ما را برای مدتی اینجا گرد هم آورده است، و پس از آن هر کدام به راه خود خواهیم رفت. اما اگر عشق خدا در درون ما ساکن باشد، مهم نیست به کجا می‌رویم، زیرا هر چقدر هم که از آن دور شویم، در دایره عشق الهی باقی خواهیم ماند و هرگز واقعاً از هم جدا نخواهیم شد.

پروردگارا، مرا عقابی از پیشرفت معنوی قرار بده که بر فراز کوچه‌های تنگ‌نظری و افراط‌گرایی اوج می‌گیرد.

مرا به افق‌های بالاتر و بالاتر فرا بخوان، فراتر از لرزش‌های شدید زمین و ابرهایی که نور خورشید را مسدود می‌کنند

بگذار بال‌های تعادل را برای درست زیستن بردارم، و بگذار به آسمان‌های بلند، بالاتر از همه طوفان‌ها و تندبادها، اوج بگیرم، جایی که افق‌های وسیع و ادراکات والا وجود دارد.

آرامش زمانی حاصل می‌شود که قلب‌هایمان را به روی عشق و مهربانی بگشاییم. کسانی که قلب‌های پرمهری دارند و در کارهای نیک فعال هستند، آرامش را تجربه می‌کنند زیرا آرامش در درون آنها ساکن است. آرامش، پناهگاه بهشت و پایه و اساس یک زندگی شاد است.

ما باید همیشه به زیبایی الهی پشت گل‌ها، نور کیهانی پشت خورشید و زندگی باشکوهی که در هر چشمی سوسو می‌زند، فکر کنیم.

وقتی فردی واقعاً مهربان است و به دیگران احترام می‌گذارد و تعریف و تمجیدها را به نوعی پاسخ می‌دهد، همیشه با قدردانی و احترام با او رفتار خواهد شد.

من عشق خود را به دیگران گسترش خواهم داد تا بتوانم دریچه‌ای برای عشق خدا باز کنم تا به سوی من بیاید و در قلبم ساکن شود.

پروردگارا، بگذار چراغ راه کسانی باشم که در اعماق غم غرق شده‌اند، کمکم کن تا به شکرانه شادی معنوی که به من عطا کرده‌ای، دیگران را شاد کنم.

من نفرت را در آتش عشقم ذوب خواهم کرد و دیگران را خواهم بخشید و به همه قلب‌های تشنه عشق خواهم بخشید.

عشق حقیقی عشقی است که از آسایش معشوق شادمان می‌شود

باشد که نور تو بر ما بتابد، ای پروردگار، و باشد که عشق تو برای همیشه قلب‌های ما را پر کند

داشتن روحیه ابتکار به معنای داشتن قدرت تخیل خلاق است که فرد را قادر می‌سازد چیزی را اختراع کند که قبلاً هیچ کس انجام نداده است. هر فردی با این موهبتی که خداوند به او عطا کرده است، متولد می‌شود.

بزرگترین عشق، عشق الهی است که زندگی را فراتر از کلمات زیبا می‌کند. وقتی خدا را با خود احساس می‌کنی، هر جا که باشی به سویت می‌آید و گام‌هایت را هدایت می‌کند، عشق الهی آغاز شده است.

قدرت حقیقت خلاف جهت باد می‌رود

پروردگارا، هنگامی که با مشکلات موقت روبرو می‌شوم، بگذار نعمت‌های فراوان تو را که در گذشته به من ارزانی داشته‌ای به یاد آورم، و بدانم که یاری تو هرگز مرا رها نمی‌کند و عنایت تو همیشه با من است. از صمیم قلب برای هر نعمتی که از دست سخاوتمند تو به من می‌رسد، سپاسگزاری می‌کنم.

قطرات عشق در روح‌های پاک می‌درخشند، و خدا را تنها می‌توان در دریای عشق یافت.

فهم، چراغی است که مسیر انسان را روشن می‌کند و برای او موفقیت به ارمغان می‌آورد.

در بهار، خداوند طبیعت را با زیباترین گل‌های رز و گل‌هایی با لباس‌های نفیس و رنگ‌های روشن زینت می‌دهد.

صلح اولین منادی است که نزدیک شدن به حضور الهی را اعلام می‌کند. پس از آن، صلح به نورهایی درخشان‌تر از شادی بی‌پایان تبدیل می‌شود.

وقتی در دریای مراقبه غوطه‌ور می‌شوم، احساس می‌کنم که جنب و جوشی مقدس در وجودم رخ می‌دهد و نجوای دلنشینی می‌شنوم که می‌گوید: «من نزدیکم»

انسان باید به درون خود روی آورد، به جایی که روح خود را ابراز می‌کند، از اعماق روح، تمام تجربیات زندگی درونی سرچشمه می‌گیرد.

وقتی روح خود را با آگاهی الهی درک می‌کند، شادی و انبساط عظیمی را در فضای بی‌کران احساس می‌کند.

اگر علاوه بر توانایی‌های طبیعی خود، از تمام ابزارها و منابع خارجی موجود برای غلبه بر تمام موانعی که ممکن است سر راهتان قرار بگیرند استفاده کنید، قدرت‌هایی را که خداوند به شما داده است، در خود پرورش خواهید داد: آن قدرت‌های نامحدودی که از عمیق‌ترین اعماق وجودتان سرچشمه می‌گیرند.

عشق در مسیر طلایی که به خدا منتهی می‌شود، گام برمی‌دارد.

من آفتاب آرزوهای خوب و نیت‌های خوب را هر جا که تاریکی سوءتفاهم رخنه کرده است، خواهم گستراند.

وقتی مشکلات به شما حمله می‌کنند، اما شما علی‌رغم همه موانع و مشکلات، دست از تلاش و کوشش برنمی‌دارید، آنگاه خداوند به شما پاسخ خواهد داد و تلاش‌های شما را با موفقیت تاجگذاری خواهد کرد.

پروردگارا، گل حسرت را از باغ قلبم خواهم چید و آن را به عنوان هدیه عشق به آستان مقدس تو خواهم نهاد.

از آنجایی که افکار و کلمات ما دانه‌هایی هستند که محصول آینده را برای ما به ارمغان می‌آورند، از امروز شروع می‌کنم به پر کردن آگاهی‌ام با افکارِ خوب و مثبت.

من در صفحه آگاهی‌ام به بالا و پایین، شمال و راست، درون و بیرون و همه جا پرواز می‌کنم و اوج می‌گیرم تا دریابم که در هر گوشه از فضا، در حضور خدا بوده‌ام و هنوز هم هستم.

هر لحظه را با آگاهی از رابطه خود با مطلق بی‌نهایت زندگی کن. آگاهی تو پایانی ندارد و همه چیز مانند ستارگان در آسمان وجودت سوسو می‌زند و می‌درخشد.

وارستگی یا عدم دلبستگی، راه خردمندانه‌ای است که سالک در آن گام برمی‌دارد، و با میل و رغبت از چیزهای کوچک به خاطر چیزهای بزرگتر فراتر می‌رود. او خود را در بند لذات نفسانی زودگذر برای رسیدن به شادی درونی تازه نمی‌بندد. وارستگی به خودی خود هدف نیست، بلکه راه را برای ظهور فضایل نفس و قوای معنوی هموار می‌کند.

فاتح معنوی با گام‌های جسورانه در مسیر زندگی پیش می‌رود

انسان باید از زندگی فعلی خود نهایت استفاده را ببرد، پنجره‌های قلب خود را باز کند و استعدادهای خفته روح خود را بیدار و احیا کند.

پشت نقاب‌های تغییر و دگرگونی، حضور الهی نهفته است و هر که بتواند آینه ذهن خود را ثابت نگه دارد و از لرزش آن جلوگیری کند، در آن آینه شفاف، چهره معشوق کیهانی را خواهد دید.

عشق از مرگ و ویرانی‌های زمان قوی‌تر است

خودکاوی کلید موفقیت است و تأمل آینه‌ای است که از طریق آن زوایای درونی را می‌بینیم که در غیر این صورت از دید ما پنهان می‌ماند. ما باید کاستی‌های خود را تشخیص دهیم، بین گرایش‌های مثبت و منفی تمایز قائل شویم و موانع پیشرفت و موفقیت را شناسایی کنیم.

ای دوستی، تو چه شگفت‌انگیزی! تو که از آب‌های توجه صمیمانه و دوستانه سرچشمه می‌گیری، و برگ‌هایت با شبنم شیرینی درونی و بیرونی که از اعماق قلب‌های صادق و وفادارِ سرچشمه می‌گیرد، مرطوب می‌شود.

یک بار مورچه‌ی کوچکی را دیدم که سعی داشت از یک توده‌ی شن بالا برود، و با خودم فکر کردم: مورچه حتماً فکر می‌کند که دارد از هیمالیا بالا

می‌رود! توده‌ی شن شاید برای مورچه عظیم به نظر می‌رسید، اما برای من نه. به همین ترتیب، میلیون‌ها سال خورشیدی ما ممکن است در ذهن خدا کمتر از یک دقیقه باشد.

ما باید خودمان را برای فکر کردن به چیزهای بزرگی مانند ابدیت و بی‌نهایت آموزش دهیم.

در دنیای بی‌نهایت پرسه می‌زدم و مه درخشان را در سرزمین نور مشاهده می‌کردم و در آن درخشش زنده، معانی اسرار نوشته شده بر صفحات زمان را می‌خواندم.

وقتی می‌خوابید، افکار و احساسات خود را به طور منفعلانه آرام می‌کنید. اما وقتی آگاهانه افکار و احساسات خود را از طریق مدیتیشن آرام می‌کنید، اولین چیزی که تجربه می‌کنید، حالتی از آرامش است و عضلات صورت شما به طور طبیعی لبخندی می‌زنند که نشان دهنده آرامش درونی است. اما باید فراتر از این حالت آرامش را ببینید تا خلوص روح خود را درک کنید - خلوصی که توسط محرک‌های حسی یا واکنش‌های خودکار به افکار مرتبط با حواس آلوده نشده است. حالتی که در آن زمان تجربه می‌کنید، سعادتی ابدی و همواره در حال تجدید است.

اگر کاسه‌ای آب را زیر نور ماه قرار دهید و سپس آن را هم بزنید، تصویری تحریف‌شده از ماه ایجاد خواهید کرد. وقتی آب در کاسه ته‌نشین می‌شود، انعکاس آن شفاف می‌شود. لحظاتی که آب در کاسه ساکن است و چهره ماه را با وضوح کامل منعکس می‌کند، می‌توان آن را با حالتی از آرامش مراقبه‌ای و حالتی از سکون عمیق مقایسه کرد. در آرامش مراقبه‌ای، تمام امواج احساسات و افکار از ذهن جاری نمی‌شوند و در این حالت عمیق‌تر آرامش، فرد مراقبه‌ای، در آن آرامش، ماه کامل حضور الهی را که در دریاچه روح منعکس شده است، می‌بیند.

چهار حالت وجود دارد که یک فرد عادی با آنها آشناست: شادی پس از برآورده شدن یک آرزو، ناراحتی هنگام انکار آن، کسالت هنگام نه خوشحالی و نه افسردگی، و آرامش هنگام غلبه بر این احساسات یا حالات روانی لذت، درد و کسالت.

آرامش حالتی بسیار مطلوب است که از نبود غم و لذت و همچنین نبود کسالت ناشی می‌شود. این حالات دائماً در سطح روح تغییر می‌کنند و موج می‌زنند. پس از سوار شدن بر امواج متلاطم درد و لذت، از جمله غوطه‌ور شدن‌های مکرر در اعماق خستگی، شناور شدن در دریای آرام آرامش لذت‌بخش است. اما بزرگتر از آرامش، وجد معنوی - سعادت روح - شادی نهایی است. این شادی ابدی است که هرگز محو نمی‌شود و تا ابد با

روح می‌ماند. این شادی والا تنها از طریق آگاهی از حضور الهی قابل دستیابی است.

لبخند حقیقی، لبخندی از شادی معنوی است که از تفکر و تعمق در مورد خدا و احساس حضور او حاصل می‌شود.

لبخند من از شادی عمیقی در درونم سرچشمه می‌گیرد - شادی‌ای که برای همه قابل دسترسی است. مانند عطری است که از قلب یک گل سرخ شکوفا ساطع می‌شود. این لذت عظیم دیگران را دعوت می‌کند تا خود را در آب‌های مقدس سعادت غوطه‌ور کنند.

در پرتو بخشش الهی، تاریکی نفرتی که طی سالیان دراز انباشته شده، محو می‌شود.

خداوند به سرعت هر نیاز عبادت‌کنندگانش را برآورده می‌کند، زیرا آنها خود را از انگیزه‌های خودخواهانه‌ای که تلاش‌ها را بی‌نتیجه و امیدها را ناامید می‌کند، رها کرده‌اند.

کسی را که خدا حفظ کند، هیچ چیز نمی‌تواند او را نابود کند

ما در این دنیا تنها نیستیم، زیرا خدا با ماست و روابط پایدار، صمیمی و دوستانه‌ای وجود دارد که از آنها حمایت و شادی می‌گیریم.

ای ستاره درخشان هدایت در آسمان خرد، درخشش درخشان تو مرا به کاوش در افق‌های مبارکت فرا می‌خواند، و پرنده آرزوی من با سرعت زیاد می‌دود و فضای تاریک و متراکم را می‌شکافد، به سوی تو و برای غوطه‌ور شدن در مقدس‌ترین تابش تو.

شخصیت هر کس زمانی شروع به رشد و شکوفایی می‌کند که بتواند - از طریق حس درونی و شهودی - احساس کند که این بدن فیزیکی جامد نیست، بلکه جریان معنوی ابدی درون بدن است.

وقتی قلب مرید سرشار از عشق به خدا شود، چهره‌اش با لبخندی از آرامش و خرد می‌درخشد و لایه‌های جهل که روحش را فرا گرفته است، فرو می‌ریزد و کاملاً ناپدید می‌شود.

وقتی به یک گل یا درخت نگاه می‌کنید، می‌دانید که این اشکال زیبای حیات خود به خود به وجود نیامده‌اند، بلکه خداوند است که آنها را شکل داده و به آنها عطر و زیبایی بی‌نظیر بخشیده است.

همیشه وظایف خود را، چه کوچک و چه بزرگ، با توجه عمیق انجام دهید، و به یاد داشته باشید که خداوند گام‌های شما را هدایت می‌کند و تلاش‌های شما را برای رسیدن به آرزوهای والایتان تقویت می‌کند.

وقتی شخصی با ذات معنوی خود ارتباط برقرار می‌کند، دوران فراموش‌شده و گذشته و قدرت‌های جاودانه روح به آگاهی او بازمی‌گردند.

در مدیتیشن، فرد به یاد می‌آورد که او یک روح جاودانه است، نه یک بدن فانی.

همه جا افرادی را می‌بینیم، چه خوب و چه بد، که به روش خودشان به دنبال خوشبختی هستند. هیچ کس نمی‌خواهد به خودش آسیب برساند. پس چرا برخی افراد به شیوه‌هایی عمل می‌کنند که ناگزیر باعث درد و غم آنها می‌شود؟ زیرا این اعمال ناشی از جهل و توهم است.

پروردگارا، از تو می‌خواهیم که نور حکمت خود را بر ما بتابانی و تاریکی جهل و گمراهی را از ما دور کنی.

یک فرد آگاه باید محتاط باشد نه ترسو، و باید در درون خود حس جسارت بدون بی‌پروایی و شتابزدگی را پرورش دهد تا خود را در معرض شرایطی قرار ندهد که ممکن است ترس و اضطراب را برانگیزد.

خرد به تزریق اطلاعات از بیرون وابسته نیست، بلکه به قدرت پذیرش درونی وابسته است، که میزان دانش حقیقی قابل کسب و سرعت دستیابی به آن دانش را تعیین می‌کند.

این دنیا صرفاً صحنه‌ای است که ما نقش‌های خود را تحت هدایت ناظم الهی ایفا می‌کنیم. ما باید صرف نظر از ماهیت نقش‌هایی که به ما محول شده است، به خوبی عمل کنیم و همیشه به یاد داشته باشیم که ذات ما سعادت ابدی است.

خردمندترین خردمندان کسی است که در پی شناخت خدا باشد و موفق‌ترین موفقان کسی است که خدا را یافته باشد.

ای محبوب الهی، باشد که جایگاه اول را در زندگی ما داشته باشی، باشد که عشق شفابخش تو قلب‌های ما را پر کند، و باشد که نور مبارک تو تاریکی نگرانی‌ها را از روح ما بزداید.

آزادی یعنی عمل کردن بر اساس وجدان، نه بر اساس فرمان‌های عادت و هوس. اطاعت از نفس و هوس‌هایش محدودیت‌هایی ایجاد می‌کند، در حالی که توجه به رهنمودهای خرد، رهایی از آن محدودیت‌ها را به ارمغان می‌آورد.

آرامش خاطر را می‌توان از طریق پرورش آگاهانه و ارادی ویژگی‌های خوب یافت، ویژگی‌هایی که وقتی به طور کامل رشد کردند، نمی‌توان آنها را از صاحبشان گرفت، مگر اینکه خودش با اراده آزاد خود از آنها دست بکشد.

بیشتر مردم با استفاده از روش‌های نادرست به دنبال خوشبختی هستند. برخی معتقدند که می‌توانند با اتخاذ رفتارهای نادرست و اعمال ناسالم که به نظر می‌رسد وعده‌های پر زرق و برق خوشبختی فراگیر و پایدار را ارائه می‌دهند، خوشبختی خود را دو برابر کنند و فریب این

وعده‌های دروغین را می‌خورند، زیرا طعم خوشبختی واقعی را نمی‌توان در جهنم توهمات دروغین و اعمال نادرست چشید.

هر دقیقه ابدیت است زیرا ابدیت را می‌توان در آن دقیقه تجربه کرد. روزها، دقایق و ساعت‌ها پنجره‌هایی هستند که از طریق آنها می‌توانیم ابدیت را ببینیم. زندگی کوتاه است، اما در عین حال بی‌پایان و بی‌کران است. روح جاودانه است و در این فصل کوتاه از زندگی بشر، باید از هر پتانسیل و فرصت موجود نهایت استفاده را ببریم.

کلام روحانی مانند دانه‌هایی است که برای جوانه زدن، رشد کردن، شکوفه دادن و میوه دادن به خاک حاصلخیز نیاز دارند

رشد معنوی مستلزم خوداندیشی، تنظیم مجدد اولویت‌های زندگی، شناسایی و حذف عادات مضر و رعایت قوانین و مقررات بهداشتی در راستای تکامل درک معنوی و افزایش قدرت ذهنی است.

وقتی مرید طعم شادی الهی را بچشد، درخواهد یافت که خدا برایش از هر چیز دیگری واقعی‌تر شده است، و درخواهد یافت که لمس حضور الهی سعادتی است که هیچ لذت حسی نمی‌تواند با آن برابری کند.

خداوند تلاش می‌کند تا آگاهی معنوی انسان را بیدار کند و اراده او را از طریق زیبایی فضیلت، عظمت بردباری، شکوه خرد و شکوه سعادت معنوی در مسیر درست هدایت کند.

دیگران را غریبه نخواهم دانست زیرا احساس می‌کنم همه برادر یا خواهر من هستند. زندگی‌ام را موفق و پربار خواهم کرد تا بتوانم به دیگران در موفقیت و پیشرفت کمک کنم. با دیگران همدلی خواهم کرد و همانطور که به خودم شفقت نشان می‌دهم، به آنها نیز شفقت نشان خواهم داد. خدا را همانطور که پیامبران و اولیا او را دوست داشتند، دوست خواهم داشت و خودخواهی را در چاه عشقم به دیگران خواهم انداخت.

فراتر از این زندگی زودگذر و زمینی که در معرض مرگ است، یک زندگی ابدی و تغییرناپذیر نهفته است. بدن از عناصر شیمیایی تشکیل شده است که فاسد و نابود می‌شوند، اما فراتر از این وجود گذرا، یک زندگی ابدی و آسمانی در حضور خدا نهفته است. بنابراین، نباید تمام توجه خود را به این بدن ناپایدار محدود کنیم و کسانی که آن را می‌خواهند باید آزمایش‌های آن را تحمل کنند و ارباب آن شوند.

امروز سعی خواهم کرد به نیازمندان کمک کنم و هر چه در توانم هست به گرسنگان بدهم.

من در پناه خداوند ایمن و مطمئن هستم و در پشت دیوارهای وجدان پاکم، با نور نیکی یکی هستم که کشتی‌های ارواح سرگردان در امواج غم و اندوه را در دریایی از سردرگمی و اضطراب هدایت می‌کند.

امروز خدا را در طنین آرامشی که در درونم می‌لرزد و تارهای قلبم را به جنبش درمی‌آورد، احساس می‌کنم.
من تمام تلاشم را خواهم کرد تا دیگران را شاد کنم، همانطور که برای شاد کردن خودم تلاش می‌کنم، و از طریق شادی معنوی‌ام به همه در خانه عشق الهی خدمت خواهم کرد و اگر بخواهم وجدانم را فریب دهم، جز از خودم نخواهم ترسید.

از باغ‌های روح

قصد رفتن به جایی را دارید و برای رسیدن سریع به آنجا عجله می‌کنید. وقتی به آنجا می‌رسید، متوجه می‌شوید که به دلیل اشتیاق، اضطراب و شاید حتی آشفتگی که احساس می‌کنید، از آنجا لذت نمی‌برید. در عوض، سعی کنید آرام‌تر، خونسردتر و متعادل‌تر باشید. اگر افکارتان به سمت نگرانی و آشفتگی متمایل شد، آنها را با قدرت سرکوب کنید تا زمانی که آرامش خود را بازیابند.
هیجان بر تعادل سیستم عصبی تأثیر منفی می‌گذارد زیرا مقدار زیادی انرژی را به برخی از قسمت‌های بدن می‌فرستد در حالی که سایر قسمت‌ها را از سهم طبیعی خود محروم می‌کند. این عدم تعادل در توزیع انرژی علت عصبی بودن است. یک بدن آرام و ریلکس، اعصاب را تسکین می‌دهد و سلامت روانی را ارتقا می‌دهد.
در هماهنگی با خدا، بینش درونی به تدریج آشکار می‌شود. باید ایمان کامل داشت که خدا به هر دعای خالصانه‌ای پاسخ می‌دهد. هر کس که به دنبال روشن‌بینی به او روی آورد، بینشش باز و ذهن و قلبش روشن خواهد شد.
وقتی بصیرت گشوده می‌شود، به صورت احساسی تجلی می‌یابد که گویی از قلب سرچشمه می‌گیرد، احساسی از وضوح و دقت عمیق. از طریق این احساس، جوینده به یقین تزلزل‌ناپذیر و راهنمایی درست برای پیمودن راه درست دست می‌یابد و به تدریج این احساس را تشخیص داده و به آن اعتماد می‌کند.
این به معنای کنار گذاشتن کامل تفکر نیست؛ تفکر آرام و بی‌طرفانه نیز به بینش منجر می‌شود. تفکر احساسی، که ناشی از غرور و خودبزرگ‌بینی است، منجر به سوءتفاهم و نتیجه‌گیری‌های نادرست می‌شود.
شک و تردیدهای مخرب و باورهای نادرست را با تمام وجود رد کنید و قلب و روح خود را به قلمرو ایمان و توکل کامل به خدا معطوف کنید. در سکوت تفکر، آگاهی شما قادر خواهد بود بر حقیقت و درک صحیح تمرکز کند. در این تجربه، ایمان شکوفا می‌شود و شکوفا می‌شود و از طریق

بینش، چیزی را تجربه خواهید کرد که هیچ چشمی ندیده، هیچ گوشی نشنیده و هیچ ذهن بشری تصور نکرده است.

هر نفس اشتیاق و تضرع من، درها و پنجره‌هایی را در روحم می‌گشاید که از طریق آنها به سوی سعادت الهی می‌روم.

همانطور که خورشید بر شلوغ‌ترین جاده‌ها می‌درخشد، من نیز پرتوهای عشق الهی را در تمام مکان‌های شلوغ فعالیت‌های روزانه‌ام خواهم دید.

پروردگارا، مرا برکت ده تا بتوانم روحم را با سپیده دم بیدار کنم و آن را به آستان مبارک تو بیاورم.

پروردگارا، به من روحی سخاوتمند عطا کن تا آنچه را که دارم با دیگران تقسیم کنم، و کمکم کن تا در دریاچه آرام ذهنم، انعکاس ماه روحم را که با نور حضور تو می درخشد، ببینم.

امروز در دریای تفکر و تعمق در مورد خدا غوطه‌ور خواهم شد تا مرواریدهای حکمت و شادی الهی را بیابم.

پروردگارا، تو را بیش از هر چیز دیگری دوست خواهم داشت، زیرا بدون تو نمی‌توانم هیچ انسان یا چیز دیگری را دوست داشته باشم.

در ژرفای کوه‌ها و آسمان‌های آرام، و در ژرفای روحم و غار سکوت، حضور خدا را حس می‌کنم و شادی مداوم او را حس می‌کنم، و از چشمه‌های پاک او که هرگز خاموش نمی‌شوند و تا ابد خشک نمی‌شوند، می‌نوشم.

ای پروردگار، تو را دوست دارم و می‌پرستم، ای که عشق تو در هر قلب مهربان و عاشقی حکمفرماست.

شخصی از معلم پاراماهانسا خواست تا راهی برای ایجاد شخصیتی جذاب و گیرا به او نشان دهد، و او گفت: هنگام تعامل با دیگران باید از نظر ذهنی حضور داشته باشید زیرا غیبت بیش از هر چیز دیگری به شخصیت فرد آسیب می‌رساند. البته، من به غیبت افراد بزرگ اشاره نمی‌کنم، که افکارشان معمولاً در مسائل عمیق غرق می‌شود.

همیشه هوشیار و آگاه باش، آنگاه به آهنربایی جذاب تبدیل خواهی شد.

هیچ‌کس دوست ندارد نادیده گرفته شود. همه ما می‌خواهیم احساساتمان مورد توجه و اهمیت قرار گیرد، و به همین ترتیب، باید احساسات دیگران را در نظر بگیریم و به آنها توجه کنیم تا به هماهنگی و تفاهم برسیم. برای انجام این کار، باید هوشیار، تیزبین و متوجه همه اطرافیان خود باشید.

مردگان قدرت توهین به دیگران را ندارند، اما کسی که به آنها توجه نمی‌کند، این کار را می‌کند.

وقتی در جمع دیگران هستید، با توجه، انرژی و علاقه با آنها تعامل کنید، اما از صحبت کردن در مورد خودتان خودداری کنید.

همه می‌خواهند درباره خودشان صحبت کنند، اما این رویکرد ضعیفی است. بگذارید دیگران اگر می‌خواهند درباره خودشان صحبت کنند؛ به حرف‌هایشان گوش دهید. بگذارید از مشکلات، دستاوردها و برداشت‌هایشان صحبت کنند، اما بگذارید مغناطیس شما به جای شما صحبت کند. نور چراغ به وضوح گویای همه چیز است؛ بگذارید ارتعاشات خاموش شما نیز با همان وضوح به جای شما صحبت کند.

خداوند در رؤیایی به من نشان داد که کسانی که در جنگ می‌میرند، خواب وحشتناکی از مرگ می‌بینند، اما به محض اینکه خوبان از بدن برمی‌خیزند، گویی از کابوسی آزاردهنده بیدار می‌شوند و از رهایی از آن خوشحالند.

تمام تجربیات زندگی ما بخشی از رویای کیهانی است. بشریت کابوس جنگ را آفرید، اما پس از اینکه قربانیان این کابوس بدن خود را ترک کردند، متوجه شدند که این یک رویای وحشتناک بوده که از آن بیدار شده‌اند و فهمیدند که نمرده‌اند. این یک حقیقت متافیزیکی عمیق است.

اگر کسی می‌دانست که دارد خواب می‌بیند، از تجربیات آزاردهنده‌ی خواب رنج نمی‌برد. اما اگر در خواب به خودشناسی برسد و کسی ضربه‌ی مهلکی به او وارد کند، آن مرگِ خواب برایش مانند یک مصیبت واقعی و وحشتناک به نظر می‌رسد تا زمانی که از خواب بیدار شود و بفهمد که واقعی نبوده است.

این امر در مورد وضعیت پس از مرگ نیز صدق می‌کند. به محض اینکه بدن خود را ترک می‌کنیم، متوجه می‌شویم که آگاهی ما نمرده است، بلکه از بدن و قید و بندها و محدودیت‌های مادی آن آزاد شده‌ایم و در این رهایی، آزادی بزرگی نهفته است.

ما هرگز نباید مرگ را بخواهیم، بلکه باید با هماهنگی با خدا و مراقبه در مورد او، آگاهی خود را آماده کنیم تا وقتی مرگ به موقع فرا می‌رسد، بتوانیم آن را چیزی بیش از یک رویا نبینیم.

هر وقت بخواهم می‌توانم طبیعت رویایی زندگی و مرگ را ببینم بنابراین، من اهمیت زیادی به این بدن نمی‌دهم.

یک فیزیولوژی معنوی در زیر سیستم عصبی وجود دارد که به طور منحصر به فرد به انسان اجازه می‌دهد تا به بالاترین مراحل رشد آگاهی برسد.

مغز انسان که از مغز اکثر حیوانات به جز نهنگ‌ها و فیل‌ها بزرگتر است، پیچیده‌تر بوده و ظرفیت تفکر بیشتری دارد. این امر مغز انسان را به

ابزاری مناسب برای انسان تبدیل می‌کند، چرا که انسان از هوشیاری پیشرفته‌تری نسبت به سایر موجودات برخوردار است. پیچیدگی‌های پیچیده و بغرنج مغز، انسان را قادر می‌سازد تا عمیق و ژرف فکر کند. بنابراین، تنها نوع بشر قادر به رسیدن به سطوح پیشرفته‌ی تشخیص و در نتیجه، شناخت خالق خود است. فرد خردمند کسی است که توانایی‌های فکری خود را در خدمت و منفعت بشریت در سطوح مادی، فکری و معنوی به کار می‌گیرد.

زمستان با جامه سرد، سفید و سوسن‌مانندش از راه رسید
آرزوهایم برای شادی‌های تابستان رنگ باخته است
به من گفته شد که گرمای قلب مهربانت را جستجو کنم
و همچنان که بهار، رقص کنان، آراسته به انواع گل‌ها، پدیدار می‌شد
معطر به عطر دشت‌ها و تپه‌ها، به من گفته شد که تو را دوست داشته باشم، خدای من
و تابستان از راه رسید، در حالی که نغمه‌های سبزش را در برگ‌های لطیف، در صدای خش‌خش سپیدارها و در صدای خش‌خش درختان کاج می‌خواند.
اصرار داشت که برایت بخوانم
حتی خاک نرم و لطیف، پاهای شتابزده‌ام را نوازش می‌کرد
و از آنها خواست که به پناهگاه ابدی تو نزدیک شوند
عطر ملایمش به من گفت که مسیرش را دنبال کنم
به معبد مقدس تو در قلب گل‌های رز و ریحان‌های در حال جنب و جوش
و پرندگان به من گفتند که مانند آنها برای تو آواز بخوانم
و نسیم مواج بر فراز جویبارها و نهرها
حباب‌های عشقم را نسبت به تو بیدار کردم، و آنها شروع به جنب و جوش بر فراز سینه‌ی بزرگت کردند
و با تارهای خمیده‌ی علف، یاد گرفتم که چگونه خم شوم
به درگاهت سجده می‌کنم، پروردگارا
و عود نیز از رایحه‌ی شگفت‌انگیز عطر تو برایم گفت
و چگونه می‌توانم قلبم را در برابر عرش بی‌کرانت، سرشار از عطر مقدس تو نگه دارم؟
و سنگ‌های کوچک، ساکت و صبور به من گفتند تا شاید تو را ببینم، حتی در کسانی که سعی می‌کنند خوشبختی مرا بدزدند.
سال‌های فراموش‌شده از من خواستند تا پیامی از عشق و محبت را که در هر دقیقه و ثانیه نهفته است، برای همنوعانم بفرستم.
و هر فکری به من می‌گفت که تو را در قلبش جستجو کنم

عشق من به من الهام بخشید تا از طریق تو هر آنچه را که وجود دارد دوست داشته باشم.

و عشقم در من زمزمه کرد: «ای خدای من، مرا با تمام قدرتی که دارم دوست بدار.»

روزی روی بستری از علف و گل دراز کشیده بودم و خواب دیدم که همه چیز در هستی زیبا و شاد است.

سرم روی علف‌های بلند، سبز و انبوهی بود که نسیمی با رایحه‌ای شیرین مرا نوازش می‌کرد.

آنگاه به لمس دست و بدنم ترغیب شدم و از عظمت خالق آن شگفت‌زده شدم. آری، شگفت‌زده شدم که من، که به واقعیت بدنم یقین دارم، روزی آن را در خاک رها خواهم کرد، بدنی که در زمان مرگ سرد، رنگ‌پریده و بی‌حرکت خواهد شد، در حالی که اکنون سرشار از زندگی به نظر می‌رسد و صدها حس، میلیون‌ها فکر و میلیاردها خیال و ادراک را در خود جای داده است.

این بدن صحنه‌ای است که فصل‌های زندگی بر آن گشوده می‌شوند، جایی که جوانه‌های لبخند شکوفا می‌شوند، و تنها پس از آن، مرگ ناگزیر فرا می‌رسد. اینجا، در میان گوشت، استخوان و خون، و پشت نقاب زیبای پوست، گرگ‌های بیماری و جانوران هوس کمین کرده‌اند. و اینجا نیز، در زیر جسم، گذرگاهی مخفی به سوی قلمرو نور نهفته است. این بدن هنگامی که صاحبش - روح - آن را برای همیشه ترک کند، پژمرده و محو خواهد شد. و چرا که نه؟ زیرا هنگامی که صاحب روشن ضمیر منزلگاه فیزیکی از زندگی در کلبه‌ی گل‌آلود و فروریخته‌ی ماده، که با طناب‌های عصبی که نیاز به مراقبت مداوم دارند، محدود شده است، خسته می‌شود، در خانه‌ای دیگر در گوشه‌ای از زمین خدا - در قلمرو دیگری از هستی کامل - آرامش می‌یابد، جایی که عطر شادی در همه جا و بی‌وقفه نفوذ می‌کند.

روح جاودان با لبخندی جاودان نقش زندگی و مرگ را بازی می‌کند، سپس به سوی خانه ابدی خود رهسپار می‌شود.

آیا تماشاگران سینما موظفند پس از پایان نمایش برای همیشه در سینما بمانند؟ مطمئناً نه. مردم باید به خانه برگردند. به همین ترتیب، ارواح به اینجا می‌آیند تا از نمایش سینمایی زندگی لذت ببرند، سپس آنجا را ترک می‌کنند و دوباره برمی‌گردند. آنها عاشق تماشای فیلم و نمایش هستند و وقتی از نمایش‌هایی که آرزویش را داشتند خسته شدند و درس‌هایی را که خدا می‌خواهد یاد بگیرند، فرا گرفتند، یک بار برای همیشه به سرای سعادت ابدی بازمی‌گردند.

وقتی ارزش‌ها بر پایه عدالت بنا نشده باشند، شکاف‌هایی باز می‌شوند که از طریق آنها بدبختی و رنج نفوذ می‌کند. اگر ارزش‌ها بر اساس خودخواهی، درگیری مرگبار و رقابت شدید باشند، نتایج آلوده خواهند شد زیرا انگیزه‌ها ناخالص هستند و در چنین حالتی پول برکت نخواهد داشت.

انسان باید وجدان خود را از خودخواهی پاک کند و سعی نکند به قیمت از دست دادن دیگران، خود را ثروتمند کند. رضایت واقعی معنوی است، نه مادی، و سود واقعی در زندگی، داشتن گنجینه‌های خرد، دانش و عشق به خداست.

ما باید ساده زندگی کنیم و همیشه برای کمک به دیگران و بهبود شرایط آنها تا حد امکان تلاش کنیم. اما این هدف والا با خودخواهی و طمع بدون توجه به دیگران سازگار نیست.

کسانی که دنیوی هستند، نامتعادل هستند و بنابراین موفق محسوب نمی‌شوند. زندگی ساده و متعادل، هنری شگفت‌انگیز و نشانه‌ای از موفقیت است. کسانی که تنها هدفشان کسب پول است، مورد لطف خدا قرار نخواهند گرفت.

درست است که خداوند احساس گرسنگی را در ما قرار داده است تا بتوانیم کار کنیم و نیازهای بدن خود را برآورده کنیم، اما تأمین نیازهای بدن تنها هدف زندگی نیست. هدف بسیار والاتر از هرگونه ملاحظه مادی یا دنیوی است، هر چقدر هم که شگفت‌انگیز، باشکوه و خیره‌کننده به نظر برسد.

یکی از مریدان از استاد پاراماهانسا پرسید که چگونه می‌توان حضور الهی را تجربه کرد. او پاسخ داد: «هر شب، قبل از تسلیم شدن به خواب، مراقبه کنید تا زمانی که احساس کنید آگاهی شما دنیای افکار را درنوردیده و وارد بُعد دیگری شده است. با این حال، این همه ماجرا نیست. پس از معطوف کردن ذهن به درون، اشتیاق باید موج بزند و آرزوها باید مانند سیل به سوی خدا سرازیر شوند. وقتی مرید خود را کاملاً به خدا تسلیم می‌کند، ناگهان احساس می‌کند که حضور مبارک او را لمس کرده و او را شناخته است. او نوری عظیم با درخشندگی فوق‌العاده خواهد دید و ممکن است فرشتگان و ارواح خیرخواه را ببیند یا ممکن است عطری بهشتی و مست‌کننده را استشمام کند و آنگاه خواهد دانست که خدا به او پاسخ داده است و بینش او باز خواهد شد و خدا اسرار زندگی را بر او آشکار خواهد کرد یا ممکن است در حین مراقبه در آرامش عظیمی فرو رود. اگر به مراقبه ادامه دهد و خدا عشق عظیم خود را به او عطا کند، شادی الهی غیرقابل توصیفی را احساس خواهد کرد. خوشا به حال کسی که این تجربه سعادتمندانه به او عطا شده است.»

عشق الهی دروازه بهشت را می‌گشاید، که از طریق آن سالک به حضور خدا وارد می‌شود.

اگر کسی از خدای مهربان و حکیم، نان حیات جاودان را بخواهد، سنگ جهل مادی را به او نخواهد داد. اگر عابدی غذای حکمت را بجوید، خداوند مار فریب را به او نخواهد داد. اگر عابدی از خدا جوهر سعادت الهی را که همه تشنگی‌ها را سیراب می‌کند بخواهد، خداوند عقرب اضطراب و پریشانی روانی را به او نخواهد داد. اگر انسان‌های فریب‌خورده می‌دانند که چگونه به فرزندان خود هدایای نیکو بدهند، چقدر بیشتر خداوند - منبع همه خوبی‌ها و شادی‌ها - به کسانی که او را دوست دارند، دانش و روشنایی معنوی خواهد بخشید!

خداوند والاترین حکمت و بزرگترین دانش را به کسانی که آنها را می‌جویند عطا می‌کند، و خود را به جوینده‌ی جدی که هیچ جایگزینی را نمی‌پذیرد، ارزانی می‌دارد. کسی که خدا را با تمام قلب و روحش می‌جوید، خردمندترین خردمندان و عزیزترین مردم نزد خداست. و هنگامی که اشتیاق عابد شدت می‌گیرد، پاسخی نادر و محبوب از جانب خدا دریافت می‌کند و وجد و سرور بی‌نظیر عشق را که توسط کسانی که معشوق را دوست دارند تجربه می‌شود، تجربه می‌کند.

انسان خردمندی که با آگاهی معنوی و اشتیاق فزاینده الهی، نقش خود را در این رویای کیهانی ایفا می‌کند، به خدا نزدیک و عزیز است. او عشق خالص دارد و خدا را بدون هیچ انگیزه خودخواهانه و بدون هیچ پیش‌شرطی، مانند اینکه مثلاً بگوید: «پروردگارا، من تو را پرستش می‌کنم به شرطی که به من سلامتی، پول و زندگی راحتی عطا کنی.» دوست دارد.

بین خردمند و خدا عشقی عمیق و متقابل وجود دارد که بی‌حد و مرز و بی‌پایان است. اگر کسی از خدا چیز خاصی بخواهد، خدا کاملاً آگاه است که آن شخص بیشتر به هدایای او علاقه‌مند است تا به خودش.

اشکالی ندارد که انسان برای برآورده شدن نیازهایش دعا کند، اما وقتی برای شناخت خدا و مشاهده نور چهره باشکوه او دعا می‌کند، نباید هیچ سود شخصی از آن بخواهد و نباید افکارش محدود به خود هدایا باشد، بلکه باید به خودِ بخشنده توجه کند. وقتی جوینده بتواند این کار را با اخلاص انجام دهد، خود به خود تمام هدایای دیگر را از سرچشمه سخاوت و اقیانوس سخاوت دریافت خواهد کرد.

یکی از شاگردان از استاد پاراماهانسا در مورد چگونگی رفتار در موقعیت‌های خاص و برخورد با دیگران راهنمایی خواست و او گفت:

از حقیقت پیروی کن و از آن منحرف نشو، و از گفتن هر چیزی که ممکن است به تو یا دیگران آسیب برساند، حتی اگر حقیقت باشد ،

خودداری کن، مادامی که از روح حقیقت منحرف نشوی. در عین حال، نباید به افراط گرایید و برای جلوگیری از بیان حقایق دردناک به دروغ متوسل شد.

با خودت و دیگران صادق باش، بدون اینکه به چیزهای غیرضروری فکر کنی. حقیقت را بگو و از گفتن چیزهایی که به کسی آسیب می‌رساند یا به او آسیب می‌رساند، خودداری کن. به نام صداقت و شفافیت، تمام اسرار خود را فاش نکن، زیرا اگر نقاط ضعف خود را آشکار کنی، هر زمان که بخواهند سعی می‌کنند به تو آسیب بزنند یا مسخره‌ات کنند. چرا به آنها سلاحی بدهی که بتوانند علیه تو استفاده کنند؟

طوری صحبت و عمل کنید که برای خودتان و دیگران شادی و آرامش به ارمغان بیاورد

لازم است بصیرت معنوی را پرورش دهیم تا تفاوت بین حقیقتی که خیر به همراه دارد و بازگو کردن حقایق بدون در نظر گرفتن عواقبی که ممکن است از آنها حاصل شود را بدانیم، زیرا چیزها بر اساس پایانشان قضاوت می‌شوند. گفتن هر آنچه که می‌دانید توصیه نمی‌شود، و همچنین طفره رفتن و پنهان‌کاری در مورد مسائلی که دیگران باید به خاطر خیر خودشان بدانند نیز توصیه نمی‌شود.

وقتی قوه تشخیص کامل ندارید، بهتر است در گفتار خود محتاط باشید تا زمانی که درک مستقیمی از حقیقت با نتایج منصفانه برای همه داشته باشید.

به خدا فکر کن و از او کمک و راهنمایی بخواه، آنگاه بینش تو باز خواهد شد تا چیزها را به روشنی ببینی و آنگاه بتوانی بهتر تشخیص دهی.

شارژ کردن سلول‌های بدن با نیروی جوانی

انرژی کیهانی به طور مداوم و بدون وقفه در بدن جریان دارد، اما اکثر مردم از این نشاط فراوان بی‌اطلاع هستند. کسانی که آن را احساس می‌کنند، موجی از انرژی را در سلول‌های خود تجربه می‌کنند و جریانی طراوت‌بخش به آنها قدرت تازه‌ای می‌بخشد.

تمام طبیعت در برابر پروردگار کیهان سر تعظیم فرود می‌آورد و قدرت او در بشریت جاری است. مشکل در عدم ایجاد ارتباط قوی بین بشریت و منبع تمام قدرت‌ها نهفته است. ما مستقیماً با قدرت الهی زندگی می‌کنیم و تمام قدرت‌های دیگر بدون قدرت پایدار خداوند بی‌فایده هستند.

غذا، اکسیژن و نور خورشید - این عناصر می‌توانند تا حدودی سلامت ما را تأمین کنند، اما باید بدانیم که چگونه سلامت کامل را از منبع بی‌نهایت به دست آوریم. منابع مادی مانند باتری‌های کوچکی هستند که در نهایت شارژشان تمام می‌شود، در حالی که منبع بی‌نهایت یک مولد قدرتمند است

که قدرتش هرگز کاهش نمی‌یابد و به طور مداوم به روح نشاط، شادی و قدرت می‌بخشد. بنابراین، بسیار مهم است که تا حد امکان به منبع بی‌نهایت تکیه کنیم.

کسی که آرزو دارد باید راه صحیح بهره‌مندی از آن منبع حیاتی را مستقیماً از منبع آن بیاموزد و باید درک کند که اندیشه، واقعیت است، زیرا همه پدیده‌های طبیعی تجسمی از اندیشه الهی هستند، زیرا خداوند قبل از آفرینش این زمین، در مورد آن اندیشیده است.

بسیاری معتقدند که فکر محصول بدن است، اما شکل‌گیری بسیار دقیق بدن و هماهنگی شگفت‌انگیز بین اجزا و اندام‌های آن، به وضوح نشان می‌دهد که بدن مخلوق یک ذهن کیهانی فوق‌العاده والا است.

ذهن عنصر اصلی کنترل بدن است و برای فرد بسیار مهم است که از القائات ذهنی ناشی از کمبودهای انسانی مانند بیماری، ضعف، پیری و ناامیدی اجتناب کند و به خود اطمینان دهد که فعالیتی خستگی‌ناپذیر در او جریان دارد و این فعالیت با هوش همراه است و قادر است سلول‌های بدن را با سلامتی و نشاط جوانی شارژ کند.

فکر، مغز، احساسات و حواس هر سلول زنده است؛ این قدرت را دارد که بدن را فعال و هوشیار یا بی‌حال و تنبل نگه دارد. فکر، ارباب است و سلول‌های بدن، مطیع آن هستند و از اوامر و نواهی ارباب اعظم خود پیروی می‌کنند: فکر.

ما به کیفیت غذایی که روزانه می‌خوریم توجه زیادی می‌کنیم، و به همین ترتیب باید به کیفیت غذای فکری و روانی که هر روز برای ذهن خود فراهم می‌کنیم نیز توجه کنیم.

دانشمند متافیزیک می‌گوید که بدن یک موج الکترومغناطیسی نیست، بلکه موجی از آگاهی است که در دریای آگاهی الهی شناور است.

هر روز باید از طریق مراقبه، تفکر صحیح و کار مثبت و پربار که برای بدن، ذهن و روح مفید است، قدرت جسمی خود را تقویت کنیم، قدرت ذهنی خود را افزایش دهیم و خود واقعی‌مان را بشناسیم.

خداوند در طول این سال‌های طولانی زندگی‌ام، شادی را به من ارزانی داشته است. چه مردم لبخند رضایت را بر چهره‌ام ببینند و چه نبینند، شادی الهی همیشه با من است و هرگز مرا ترک نمی‌کند. رودخانه بزرگ سعادت پیوسته در زیر شن‌های آگاهی‌ام جاری است و همچون چشمه‌های پربرکتی فوران می‌کند که باغ‌های زندگی‌ام را آبیاری می‌کنند.

نه آشوب‌های ناگهانی زندگی می‌تواند آرامش مرا بر هم زند و نه شبح مرگ می‌تواند شادی معنوی را که احساس می‌کنم از من بگیرد.

دائمی و تغییرناپذیر کردن آن حالت دشوار بود، اما ثمرات روحی که اکنون از آن لذت می‌برم و با دیگران به اشتراک می‌گذارم، ارزش تمام تلاشی را که صرف آن کردم، داشت.

من با هدایت روح الهی فکر و عمل می‌کنم. پول هرگز هدف من در زندگی نبوده است، بلکه خدمت به برادران و خواهرانم در بشریت بوده است. بنابراین، خداوند درهای خیر بسیاری را برای من گشوده است تا بتوانم خودم را حفظ کنم و مأموریتم را انجام دهم. و هر زمان که به کمک نیاز داشته باشم، خداوند فوراً آن را فراهم می‌کند.

تنها آرزوی من خدمت به شماست و به همین دلیل است که اینجا هستم

قدرت خدا در زندگی شما نیز در حال کار است. وقتی ایمانتان تقویت شود و متوجه شوید که ثروت واقعی نه از موفقیت مادی، بلکه از جانب قادر متعال حاصل می‌شود، خودتان این حقیقت را تجربه خواهید کرد.

اگرچه زندگی غیرقابل پیش‌بینی، دمدمی مزاج و مرموز به نظر می‌رسد، مملو از شک و تردیدها و انواع مشکلات و آشفتگی‌ها، ما تحت حمایت مداوم خداوند هستیم. ما نباید در مسائل اغراق کنیم یا در مواجهه با وقایع خونسردی خود را از دست بدهیم، زیرا اگر اجازه دهیم وحشت بر ما غلبه کند، به شر قدرت می‌دهیم و ریشه‌های آن را عمیق‌تر می‌کنیم، که در خاک ترس و اضطراب رشد و نمو می‌کنند.

نباید انتظار داشته باشیم که در سختی‌های زندگی، شادی و آرامش پایدار پیدا کنیم؛ بلکه باید آنها را در درون خود جستجو و کشف کنیم. سپس، هر تجربه‌ای را که از سر بگذرانیم، با آنها همانطور برخورد خواهیم کرد که تجربیات شخص دیگری را در یک فیلم تماشا می‌کنیم، چه خوشایند باشد چه دردناک.

اگر به ذهن خود اجازه دهد، می‌تواند تمام تجربیات خود را به آزمایش‌های دردناک و ناخوشایند تبدیل کند. ممکن است از سلامتی خوبی برخوردار باشند، اما ارزش آن را درک نکنند. اما اگر بیمار شوند، فروتن می‌شوند و قدر نعمت تندرستی را می‌دانند. ما باید لطف خدا را بشناسیم و از او به خاطر نعمت‌هایی که به ما ارزانی داشته است، سپاسگزار باشیم، بدون اینکه منتظر شرایط نامساعد باشیم تا ما را سپاسگزار و سپاسگزار لطف او کند.

زندگی باید ترکیبی از تفکر و عمل باشد. وقتی فردی تعادل روانی خود را از دست می‌دهد، در برابر هجوم نگرانی‌ها، ابرهای غم و اندوه و دردهای شدید آسیب‌پذیر می‌شود و اگر سعی کند قوانین سلامت، رفاه و خرد را نقض کند، ناگزیر از بیماری، فقر و جهل رنج خواهد برد.

ما باید نیت‌هایمان را خالص، انگیزه‌هایمان را پاک نگه داریم و به گونه‌ای عمل کنیم که آرامش خاطر داشته باشیم و اجازه ندهیم شرایط زندگی آرامش ما را به هم بزند و شادی ما را از بین ببرد.

همچنین عقل خود را تقویت کنیم و بار ضعف فکری و اخلاقی به ارث رسیده از سال‌ها و نسل‌ها را کنار بگذاریم. این ناخالصی‌ها باید در آتش عزم و اراده‌ی دوباره و عمل سازنده سوزانده شوند. با این رویکرد سازنده، فرد واقعاً متعهد می‌تواند به افق‌های رهایی و آزادی دست یابد.

قوانین ابدی شادی

گفته می‌شود که در دوران طلایی یکی از حاکمان صالح هند، هیچ حادثه، مرگ زودرس یا بلایای طبیعی رخ نداد که صلح و هماهنگی کامل پادشاهی او را مختل کند.

وقتی اعضای خانواده با صداقت بیشتری زندگی کنند، هر خانه‌ای هماهنگی، سلامت و محبت بیشتری را تجربه خواهد کرد. اما وقتی اعضای خانواده با خودخواهی زشت با یکدیگر رفتار کنند، خانه خود به خود پر از اختلاف و نفرت خواهد شد. این امر در مورد ملت‌ها نیز صدق می‌کند. وقتی مردم با صداقت و درستکاری زندگی کنند، شاهد پادشاهی خدا بر روی زمین خواهند بود.

وقت تنگ است امروز اینجاییم، فردا خواهیم رفت جستجوی خدا بالاترین امتیاز بشریت است باید از آزادی که خدا در این زندگی به ما داده است نهایت استفاده را ببریم و از آن عاقلانه استفاده کنیم تا بتوانیم شخصاً حقایق معنوی ابدی را تجربه کنیم.

گناه هر چیزی است که باعث درد و رنج برای فرد می‌شود. فضیلت چیزی است که او را برای همیشه خوشحال می‌کند. اگر فردی در افکار خود هماهنگی معنوی و در درون خود آرامش نداشته باشد، خانه جدید، ماشین جدید یا هر چیز جدید دیگری نمی‌تواند شادی و آرامش را برای روح او به ارمغان بیاورد؛ بلکه عذاب درونی او حتی با به دست آوردن آن چیزهای جدید و موارد دیگر نیز باقی خواهد ماند.

خوشبختی واقعی در توانایی مبارزه با شرایط و مقاومت در برابر همه آزمایش‌های خارجی نهفته است. این خوشبختی زمانی حاصل می‌شود که بتوانید درد طاقت‌فرسا و سختی‌های سخت ناشی از تعصب و تلاش‌های بدخواهانه دیگران برای آسیب رساندن و به دام انداختن خود را تحمل کنید و با عشق و بخشش به تخلفات آنها پاسخ دهید. وقتی بتوانید علیرغم نیش‌های دردناک شرایط خارجی، آرامش خاطر خود را حفظ کنید، آنگاه طعم خوشبختی را خواهید چشید.

کتاب مقدس بیان می‌کند که کسانی که فرامین الهی را نادیده می‌گیرند و از هوس‌ها و هوی و هوس‌های احمقانه خود پیروی می‌کنند، به سعادت نخواهند رسید و به هدف نهایی خود نخواهند رسید. آنها از جویندگان حقیقت می‌خواهند که کتاب مقدس را نور هدایت خود قرار دهند و در تعیین آنچه باید انجام دهند و از چه چیزی باید اجتناب کنند، قضاوت کنند و امور را تشخیص دهند و طبق حکمت عمل کنند.

کسانی که اعتماد به نفس دارند، کسانی هستند که با صداقت عمل می‌کنند. خوشبختی فقط از افکار پاک و اعمال درست ناشی می‌شود. اگر اکنون خوشحال هستید، در آینده، چه در اینجا و چه در دنیای دیگر، خوشحال خواهید بود.

ما باید با چیدن میوه‌های خرد، تا زمانی که خورشید فرصت‌های موجود می‌درخشد، محصول خوش‌شانسی را جمع‌آوری کنیم. به عبارت دیگر، باید قبل از اینکه خیلی دیر شود، فرصت‌ها را غنیمت بشماریم.

(فرصت را غنیمت بشمار، زیرا اگر فرصت را غنیمت نشماری، پشیمانی به بار می‌آورد.)

خداوند قوانین معنوی به نام احکام به ما داده است، اما این احکام هر روز و همه جا نادیده گرفته و نقض می‌شوند. مگر اینکه مردم معنای معنوی آنها را درک کنند، همیشه از آنها شکایت می‌کنند و از آنها روی برمی‌گردانند. این احکام، قوانین رفتاری جاودانه‌ای هستند که توسط همه ادیان ابراهیمی تأیید شده‌اند. با این حال، متون اغلب در توضیح جنبه‌های روانشناختی این احکام و مزایای مرتبط با پیروی از آنها کوتاهی می‌کنند. مردم این احکام را در عبادتگاه‌ها می‌پذیرند اما در خارج از آنها از آنها پیروی نمی‌کنند و این را با این ادعا توجیه می‌کنند که این قوانین غیرعملی، غیرمنطقی و نامتناسب با زمان هستند. با این حال، نقض این احکام ریشه اصلی همه بدبختی‌ها در جهان است.

اما فایده‌ی آن احکام چیست و مزایای آنها در کجاست؟

کتاب‌های مقدس به انسان توصیه می‌کنند که در خدا تأمل کند، ذهن خود را در او غرق کند، همه امور را به او واگذار کند و او را با عبادت خالصانه، بدون ریا و بدون تظاهر بپرستد.

شناخت خدا باید هدف نهایی زندگی باشد. وظایف دنیوی بدون قدرتی که خدا به بشر عطا کرده است، قابل انجام نیستند. انجام وظایف عادی در حالی که خدا را فراموش کرده‌ایم، اشتباه و گناه است.

گناه به معنای جهل است: عمل کردن به شیوه‌ای که خلاف خیر و صلاح انسان است.

چرا مردم احساس غم و پشیمانی می‌کنند؟ زیرا آنها به درستی عمل نکرده‌اند، زیرا خدا در قلب آنها جایگاه اول را نداشته است.

هیچ چیز در زندگی یک فرد نباید مهم‌تر از خدا در نظر گرفته شود. اگر فردی واقعاً به خدا اهمیت دهد و وظیفه معنوی خود را نسبت به او انجام دهد، شرایط او از هر نظر بهبود می‌یابد و با وجود همه شرایط پیرامون، احساس امنیت و آرامش خواهد کرد.

به محض اینکه شخصی شروع به پرستش دارایی، پول، شهرت یا هر چیز دیگری غیر از خدا می‌کند، ناراحتی نصیبش می‌شود. کسانی که تمام توجه خود را بر این چیزها متمرکز می‌کنند، در واقع آنها را می‌پرستند و بنابراین به خدا نزدیک‌تر نمی‌شوند، بلکه از او دور می‌شوند. اما کسانی که در مورد خدا تأمل می‌کنند، در مورد او مراقبه می‌کنند و در قلب خود با او ارتباط برقرار می‌کنند، به او نزدیک می‌شوند و در ارتباط خاموش خود با او، شادی درونی را تجربه می‌کنند.

تنها خداوند قادر به تحقق رویاها و امیدهای انسان برای خوشبختی پایدار است، بنابراین نباید اجازه داد هیچ چیز جای خدا را در قلب بگیرد.

نمادهای مقدسی وجود دارند که می‌توانند به سالک کمک کنند تا خدا را به یاد آورد و به او نزدیک‌تر شود، با این حال، اگر شخصی شروع به پرستش این نمادها کند، ضرر آنها بیش از سودشان خواهد بود. پرستش باید فقط متوجه خدا باشد، زیرا هیچ چیز دیگری شایسته پرستش نیست.

ماهیت عبادت آیینی هرچه که باشد، تا زمانی که عبادت‌کننده آن را با آگاهی معنوی و اشتیاق به سوی او انجام دهد، مورد قبول خداوند است. با این حال، بسیاری از مردم جوهره عبادت را درک نمی‌کنند و افکار و قلب‌هایشان از خدا به سوی مناسک منحرف می‌شود و در نتیجه از عبادت خود بهره زیادی نمی‌برند.

عبادت‌کنندگان حقیقی اجازه نمی‌دهند که آگاهی‌شان به هیچ تصویر یا شکلی محدود شود، بلکه با عمیق‌ترین عشق و توجه کامل بر روح الهی که در پس همه تصاویر و اشکال قرار دارد، تمرکز می‌کنند.

خدا مطلق و نامتناهی است و هیچ تصویر یا مجسمه‌ای نمی‌تواند او را در خود جای دهد

می‌توان گفت که خداوند در هر کسی که او را صادقانه دوست دارد و با او هماهنگ است، خود را آشکار می‌کند، زیرا او در همه جا حضور دارد و بنابراین در همه حضور دارد. با این حال، همه افراد توانایی تجلی حضور الهی را ندارند. خورشید به طور مساوی بر زغال سنگ و الماس می‌تابد، اما الماس نور خورشید را دریافت و منعکس می‌کند، در حالی که زغال سنگ نمی‌تواند. به طور مشابه، همه مردم در نور خدا غرق هستند، اما تنها تعداد

کمی قادر به دریافت آن نور و انعکاس آن در افکار و اعمال خود هستند. برای انجام این کار، آنها باید خود را از طریق مراقبه و با پیروی از آموزه‌ها و احکام الهی پاک کنند.

وقتی نام خدا را بر زبان می‌آوریم، باید عمیقاً و صادقانه از آنچه می‌گوییم آگاه باشیم. اگر می‌توانستید افکار مردم را هنگام دعا ببینید، متوجه می‌شدید که اکثر آنها به همه چیز جز خدا فکر می‌کنند، حتی اگر نام او را بر زبان بیاورند! چنین دعایی بی‌ثمر و بی‌ارزش است.

وقتی دعا می‌کنیم، باید تمام ذهنمان را روی خدا متمرکز کنیم، نه اینکه فقط نام مبارک او را تکرار کنیم و اجازه دهیم افکارمان پراکنده شوند. یکی از عمه‌هایم عادت داشت دعاهایش را با تسبیح بخواند، که به ندرت از دستش خارج می‌شد. اما یک روز به من اعتراف کرد که با وجود چهل سال تمرین این عادت دعا، خدا به دعاهایش پاسخ نداده است. جای تعجب نیست! «دعاهای» او چیزی بیش از یک عادت عصبی نبود.

وقتی دعا می‌کنیم، نباید به جز خدا به چیزی فکر کنیم. باید تلاش کنیم که در عبادت خود خالص و در دعاهایمان متعبد باشیم. استفاده از تسبیح و ذکر مداوم نام خدا زمانی کاملاً قابل قبول است که این عمل از قلب سرچشمه گرفته و با خلوص نیت و ذهن متمرکز پشتیبانی شود. با این حال، این عمل می‌تواند به مرور زمان خودکار شود.

ما باید نام خدا را در قلب‌هایمان، بر تسبیح اشتیاق و عشق الهی زمزمه کنیم؛ این عبادت واقعی است که قلب خدا را لمس می‌کند. بر زبان آوردن نام خدا با سردی و ذهنی سرگردان، کفر و بی‌احترامی است. هنگام دعا، قلب و ذهن باید سرشار از عشق خدا باشد. تمرین تمرکز ذهنی از طریق تمرینات عالی یوگا به ما کمک می‌کند تا به خدا، منبع والای جلال و شکوه، نزدیک‌تر شویم و همچنین به ما کمک می‌کند تا با او تأمل و ارتباط برقرار کنیم.

ضروری است که (در صورت امکان) یک روز در هفته را به خلوتگاه معنوی اختصاص دهید تا در مورد خدا تأمل کنید و آرامش، صلح و آرامش درونی را تجربه کنید. زمانی که به این روش صرف می‌شود، مرهمی آرامش‌بخش برای مشکلات و اضطراب‌هایی خواهد بود که در طول بقیه هفته با آنها مواجه می‌شوید.

هر کسی نیاز دارد که هر هفته یک روز را در خلوت یا «اعتقاد معنوی» بگذراند تا زخم‌ها و دردهای عاطفی‌اش را التیام بخشد. وقتی آن روز، روزی سرشار از آرامش، شادی و رضایت شود، هفته به هفته مشتاقانه منتظرش خواهید بود.

تنهایی بهای بزرگی است. از نتایج شگفت‌انگیزی که از طریق این خلوتگاه معنوی و ارتباط با روح و خدا برای ذهن، بدن و روحتان حاصل می‌شود، شگفت‌زده خواهید شد. اگر آرزوی خوشبختی واقعی را دارید، باید صبح زود پس از بیدار شدن و همچنین قبل از خواب شبانه، خود را در اقیانوس آرامش الهی غوطه‌ور کنید.

فرزانگان هند نه تنها یک روز انزوا را توصیه می‌کنند، بلکه بر لزوم مراقبه آرام در چهار زمان خاص در هر روز تأکید دارند. در سپیده دم، قبل از بیدار شدن و دیدن کسی، باید از آرامش و حس آرامش لذت برد. در ظهر، باید قبل از ناهار ذهن را آرام کرد و دوباره قبل از شام از یک دوره آرامش لذت برد. در نهایت، قبل از رفتن به رختخواب در شب، باید یک بار دیگر وارد حالت آرامش شد.

کسانی که در خلوت و در طول این چهار دوره روزانه، با پشتکار سکوت را رعایت می‌کنند، قطعاً با خدا احساس هماهنگی خواهند کرد. کسانی که نمی‌توانند همه این دوره‌ها را رعایت کنند، باید حداقل ساعات صبح و عصر را به آن اختصاص دهند. با انجام این کار، زندگی آنها به سمت بهتر شدن تغییر خواهد کرد و شادی را تجربه خواهند کرد. تجربه بهترین گواه است.

اگر بدون واریز وجه کافی برای پوشش حساب بانکی خود، به نوشتن و امضای چک ادامه دهید، پولتان تمام خواهد شد. همین امر در مورد زندگی شما نیز صدق می‌کند. بدون واریز منظم آرامش به حساب زندگی‌تان، انرژی‌تان تحلیل می‌رود، آرامشتان از بین می‌رود و شادی‌تان تبخیر می‌شود. خلاصه اینکه، در نهایت دچار ورشکستگی عاطفی، ذهنی، جسمی و معنوی خواهید شد. اما مراقبه عمیق روزانه در مورد خدا، کمبودهای روح شما را جبران می‌کند.

سالک پارسا روزانه مراقبه می‌کند، با تمام عشق و اشتیاقی که در قلبش دارد با خدا ارتباط برقرار می‌کند و از او التماس می‌کند که خود را به او نشان دهد. اگر عاشق خدا هستید و مشتاق تجربه حضور او هستید، باید ذهن و بدن خود را در آرامش او غوطه‌ور کنید، و زندگی به شما لبخند خواهد زد و امور شما از بسیاری جهات بهبود خواهد یافت. یک فرد آرام به ندرت اشتباه می‌کند و در جایی که هزاران نفر شکست می‌خورند، موفق می‌شود.

کسانی که به خدا فکر نمی‌کنند یا به او اهمیت نمی‌دهند، افسرده و بدبخت می‌شوند. آنها تحریک‌پذیر می‌شوند و به ماشین‌های متحرک تبدیل می‌شوند.

خورشید خرد و آرامش در آسمان آرامش طلوع خواهد کرد و وجود شما را با پرتوهای شفابخش خود فرا خواهد گرفت، مادامی که تلاش معنوی کنید و در قلب خود جایگاه اول را به خدا بدهید.

روز تفکر همچنین باید روز استراحت ذهنی و جسمی و پرورش آرامش درونی باشد. هر فعالیتی که منجر به خرد و آرامش شود، در آن روز فعالیتی مبارک است.

در مورد احترام به والدین، کتاب‌های مقدس به نیکی به آنها توصیه کرده‌اند: «به پدر و مادرت احترام بگذار» و «به والدینت نیکی کن».

پدران و مادران انسانی باید به عنوان نمایندگان خداوند که به آنها موهبت آفرینش نوع بشر را عطا کرده است، مورد احترام قرار گیرند. مادر مظهر عشق خالص خداوند است، زیرا یک مادر مهربان جایی را می‌بخشد که هیچ کس دیگری نمی‌بخشد. پدر مظهر خرد و حمایت خداوند از فرزندانش است.

انسان نباید پدر و مادر خود را جدا از خدا دوست داشته باشد، بلکه به عنوان ابزار آن عشق ، محافظ و خردمند، روح والای الهی به پدر و مادر تبدیل می‌شود تا به فرزند کمک کند، بنابراین باید در والدین مورد احترام قرار گیرد.

کتاب مقدس همچنین به ما توصیه می‌کند که از کشتن به خاطر کشتن خودداری کنیم، زیرا در این صورت فرد قاتل می‌شود. انسان نباید در لحظه‌ای از احساسات شدید، جان دیگری را بگیرد. با این حال، اگر عزیزانش در معرض تهدید قرار گیرند، باید برای محافظت از کسانی که خداوند به او سپرده است، بجنگد، زیرا دفاع از خانواده و کشور یک وظیفه مقدس است.

در مورد ممنوعیت زنا، هدف ایده‌آل از پیوند جنسی باید تولید مثل فرزندانی باشد که به تصویر خدا آفریده شده‌اند و ابراز عشق خالص همسرانی که خدا را در یکدیگر می‌بینند. کسانی که صرفاً در سطح فیزیکی زندگی می‌کنند، بدون هیچ توجهی به عشق واقعی یا هدف والاتری که میل جنسی برای آن آفریده شده است، طبق این فرمان مرتکب زنا می‌شوند. در این مورد، آنها هیچ تفاوتی با حیواناتی ندارند که غرایز جنسی خود را ارضا می‌کنند و سپس به راه خود می‌روند.

خداوند این انگیزه خلاقانه را در مردان و زنان برای تولید مثل و ابراز عشق واقعی متقابل در زندگی زناشویی ایجاد کرده است و نباید از آن سوءاستفاده شود، بلکه باید به یک فعالیت و دانش مقدس تبدیل شود.

اگر بتوانید نیروی جنسی را در وجود خود کنترل و توزیع کنید، قادر خواهید بود توانایی‌های ذهنی بزرگی را برای نوشتن، نقاشی یا آشکار کردن استعدادهای نهفته به روش‌های بی‌شمار دیگری پرورش دهید.

و هنگامی که سرانجام قادر به کنترل و تحول معنوی فعالیت خلاق شوید، آرامش عظیم، عشق عظیم و شادی معنوی فزاینده‌ای را تجربه خواهید کرد.

قدیسان و رهبران معنوی که فعالیت جنسی خود را از نظر معنوی متحول کرده‌اند، غول‌هایی هستند که قادر به انجام شاهکارهای شگفت‌انگیز و حیرت‌انگیز در جهان و در جستجوی باطنی حقیقت می‌باشند.

بنابراین، بالاترین کاربرد غریزه جنسی، ارتقای قدرت آن است، یعنی هدایت انرژی آن به سمت هدفی والاتر برای تجلی خرد، ایده‌های والا و آرمان‌های معنوی. نباید از افکار جنسی لذت برد یا به آنچه ممنوع است تمایل داشت. وقتی این نوع خویشتن‌داری حاصل شود، فرد دیدگاه درستی نسبت به رابطه جنسی و هدف والاتر آن خواهد داشت.

اسارت در امور جنسی به معنای از دست دادن سلامت، خویشتن‌داری و آرامش فکری و خلاصه تمام عناصر سعادت مورد نیاز انسان است.

کتاب‌های مقدس همچنین ما را به دزدی نکردن ترغیب می‌کنند. اگر گروهی متشکل از هزار نفر از یکدیگر دزدی کنند، هر کدام ۹۹۹ دشمن خواهند داشت. بنابراین، نباید به حقوق دیگران تجاوز کرد و سرزمین، صلح، عشق، عزت یا هیچ یک از دارایی‌های مادی یا معنوی آنها را تصاحب کرد. اگر تمایلی به گرفتن چیزی که مال شما نیست، ندارید، آنچه نیاز دارید یا آرزویش را دارید به سراغ شما خواهد آمد. دزدی ابتدا در ذهن سرچشمه می‌گیرد، زمانی که فرد شروع به حسادت به دیگران می‌کند. بذر آرزوهای بدخواهانه باید از ذهن ریشه کن شود. نوع‌دوستی معنوی راه است. سپس، فرد به طور طبیعی فراوانی را جذب می‌کند و نعمت‌ها از منابعی که می‌شناسد و منابعی که نمی‌شناسد به سمت او جاری می‌شود. این یک قانون الهی مصون از خطا است. در مورد دزدان و افراد خودخواه، آنها زندگی خود را صرف تعقیب دارایی‌های مادی می‌کنند و چشمانشان همیشه به آنچه دیگران دارند است، حتی اگر خزانه‌های خودشان سرشار از طلا باشد.

تا خودخواهی مادی کنار گذاشته نشود، جهان نمی‌تواند شادی را تجربه کند

شادی تنها از طریق همکاری معنوی حاصل می‌شود. این شادی زمانی حاصل می‌شود که فرد نیازهای دیگران را مانند نیازهای خود احساس کند و همانطور که برای خود تلاش می‌کند، برای دیگران نیز تلاش کند.

یکی دیگر از دستورات مهم، پرهیز از شهادت دروغ است. آسیب رساندن به دیگران با تحریف حقیقت، راه دیگری برای تضعیف هماهنگی اجتماعی است. اگر کسی می‌خواهد با او خوب رفتار شود، باید با دیگران نیز به همین ترتیب رفتار کند.

حقیقت همیشه باید گفته شود، اما باید بین بیان حقیقت و صرفاً بیان حقایق تمایز قائل شد. نسبت دادن کسی به عنوان لنگ یا کور، مضر و بی‌فایده است؛ باید به احساسات دیگران توجه داشت و از شرمسار کردن آنها خودداری کرد. به همین ترتیب، آشکار کردن حقیقتی که می‌تواند کسی را بدون هدف والا خیانت کند نیز اشتباه است. از سوی دیگر، نباید برای اجتناب از گفتن حقیقت دروغ گفت؛ بلکه می‌توان در موقعیت‌های خاص سکوت کرد تا از شرمسار کردن یا آسیب رساندن به دیگران جلوگیری کرد.

باید از حسادت، بیماری مخربی که آرامش روح را می‌خورَد، برحذر بود. هر چه انسان بیشتر به آنچه متعلق به دیگران است طمع بورزد، ناراحتی و رنج او بیشتر می‌شود. فرد حسود زندگی پرآشوبی را سپری می‌کند و هرگز طعم آرامش را نمی‌چشد. برای آنها بسیار بهتر است که به خود احترام بگذارند، به خود تکیه کنند و به دنبال غنای معنوی درونی باشند.

کرامت و ارزش ذاتی یک فرد بسیار والاتر از هر چیزی است که ممکن است آرزو یا آرزوی داشتن آن را داشته باشد. خدا در هر انسانی به گونه‌ای آشکار است که در هیچ انسان دیگری آشکار نیست. چهره آنها با چهره هیچ انسان دیگری متفاوت است و روح آنها با روح هیچ انسان دیگری متفاوت است، زیرا در درون آنها بزرگترین گنج تمام آفرینش نهفته است - و آن بزرگترین گنج خداست.

ما اسیر گذشته نیستیم

وقتی کسی ایمان درست داشته باشد و بر اساس آن عمل کند، از کسانی که ایمان ندارند و وظایف خود را در نبرد زندگی انجام نمی‌دهند، شادتر است.

ایمان سالم و عمل صالح (که با انگیزه‌های والا و نیات نیک پشتیبانی می‌شوند) همیشه در هر کجا که شادی وجود داشته باشد، حضور دارند و هر جا که شادی غایب باشد، از بین می‌روند. از این رو، می‌توانیم نتیجه بگیریم که آنها دو شرط اساسی برای شادی هستند که بدون آنها نمی‌توان به آن دست یافت. کسانی که خواهان شادی هستند، فقط باید این دو عنصر اساسی را داشته باشند که سنگ بنا و ستون آن هستند.

انسان‌ها نمی‌توانند اجزای بی‌نهایت جهان را - به دلخواه - کنترل کنند، و همچنین نمی‌توانند آنها را تغییر دهند یا پاک کنند. این اجزا به طرز پیچیده‌ای با تار و پود زندگی انسان در هم تنیده شده‌اند و انسان‌ها

نمی‌توانند جدا از آنها عمل کنند. با این حال، آنها می‌توانند ذهن خود را برای سازگاری با این اجزا کنترل کنند.

بهش آسیبی نرسونه

اجداد ما از ما شادتر بودند، نه به این دلیل که از چیزهای دنیوی و لذت‌های بیشتری نسبت به ما برخوردار بودند، یا به این دلیل که کمتر در معرض مشکلات زندگی بودند، بلکه به این دلیل که از تعادل روانی برخوردار بودند که به آنها آسایش، آرامش، رضایت و به طور خلاصه شادی می‌داد.

آنها برای شادی خود به شرایط بیرونی وابسته نبودند و تسلیم شرایط بیرونی که شادی را از آنها می‌گرفت، نیز نشدند. احساس راحتی، آرامش، شادی و رضایت آنها طبیعی، عادی، سالم و پایدار بود. ما نیز اگر می‌خواهیم شادی داشته باشیم، باید این احساسات را در خود پرورش دهیم. و چه کسی در میان ما این کار را نمی‌کند؟

سرنوشت نتیجه‌ی اعمال اراده‌ی آزاد یا آزادی انتخاب در گذشته است. ما از طریق اعمال اراده‌ی آزاد گذشته، سرنوشت و تقدیر را برای خود به ارمغان آورده‌ایم و همچنان به ارمغان می‌آوریم. با این حال، ما نه به گذشته وابسته‌ایم و نه برای همیشه در قید و بند عواقب اعمال خود هستیم. اگر بخواهیم و برای اصلاح مسیر خود و بهبود کیفیت برداشت خود تلاش کنیم، می‌توانیم آنچه را که کاشته‌ایم باطل کنیم و آنچه را که نوشته‌ایم پاک کنیم. اگر بذر اعمالی را که عواقب دردناکی دارند ریشه‌کن کنیم و به جای آنها بذرهایی را بکاریم که با طبیعت روح سازگارتر باشند، مطمئناً میوه‌های خوشبختی را از آن بذرهای خوب کاشته شده در خاک روح درو خواهیم کرد. اگر می‌خواهیم به خوشبختی بیشتری دست یابیم یا رنج و درد را کاهش دهیم، باید اکنون، همین حالا و نه فردا، اراده‌ی آزاد را به کار گیریم.

بنابراین، شرایط سعادت در درون انسان نهفته است و تنها کاری که او باید انجام دهد این است که با آن معادله‌ای که خطا نمی‌کند، به طور جدی برخورد کند و اگر بهترین ارزیابی و برخورد را با آن داشته باشد، نتایج به نفع او خواهد بود. اما کسی که اراده قوی دارد، با خدا هماهنگ است.

انرژی ذهنی متمرکز

وقتی نور خورشید را با متمرکز کردن یک عدسی بزرگنمایی روی یک نقطه کوچک متمرکز می‌کنید، گرما تولید می‌کند و آن گرما می‌تواند چوب، پارچه، کاغذ و غیره را مشتعل کند، به همین ترتیب، وقتی ذهن خود را با دقت متمرکز می‌کنید، انرژی متمرکز آن برای سوزاندن شرارت‌ها و ریشه‌های شک و تردید، علت همه شکست‌ها، و تاباندن نور خرد با درخشش و درخشندگی، متمرکز می‌شود.

وقتی اندیشه با خدا، منبع همه خوبی‌ها و منشأ همه قدرت‌های مبارک، هماهنگ باشد، از حضور الهی آگاه می‌شود و همه عناصر موفقیت را در اختیار می‌گیرد. این عناصر ارتباط نزدیکی با قدرت عظیم خدا دارند و قادرند دلایل جدیدی برای موفقیت در هر زمینه‌ای ایجاد کنند.

خداوند تلاش‌ها و کوشش‌های خیرخواهانه را با موفقیت تاجگذاری کند.

مشکلات و سختی‌ها از عدم آگاهی فرد از اعمال گذشته‌اش که در زمان و مکان خاصی مرتکب شده است، ناشی می‌شوند. رنج فعلی آنها ناشی از افکار و اعمالی است که از خود بروز داده‌اند، که در خاک آگاهی آنها ریشه دوانده، به صورت گیاهی جوانه زده و میوه‌ای به بار آورده که منعکس کننده همان افکار و اعمال است.

وقتی به خورشید که میلیون‌ها مایل در فضا فاصله دارد نگاه می‌کنید، آن ستاره عظیم بسیار کوچکتر از زمین ما به نظر می‌رسد. با این حال، قطر زمین تقریباً ۷۹۰۰ مایل است، در حالی که قطر خورشید صد برابر بزرگتر است. اگر می‌توانستید سیاره زمین را مستقیماً در مقابل خورشید قرار دهید، در مقایسه با آن مانند یک نقطه کوچک به نظر می‌رسید. تصور کنید که وسعت عظیم خورشید تا زمانی که جرم عظیم آن تمام آسمان آبی را در بر بگیرد، گسترش می‌یابد. آسمانی که ما می‌بینیم تنها یک قطعه کوچک، یک نقطه کوچک، از فضای بی‌نهایت است که جهان را در بر می‌گیرد. حتی اگر خورشید به گسترش خود تا بی‌نهایت ادامه دهد، هنوز نمی‌تواند بی‌نهایت را در بر بگیرد. این توهم کیهانی کوچکی و محدودیت، توانایی ذهن را در درک وسعت جهان، منشأ و مرزهای آن محدود می‌کند.

آن کس که تابع ابعاد و اندازه‌گیری نیست، آن کس که هیچ حد و مرزی ندارد، خداست، که در همه جا حاضر است و در دورترین نقاط فضا وجود دارد. او در ستارگان دوردست و دوردست نیز هست، همانطور که در درون شما و در درون من است ، و او آگاهانه از هر فضایی که اشغال می‌کند آگاه است، مهم نیست چقدر کوچک یا بزرگ باشد. از کتاب "هدف نهایی انسان"

دعاها

ای پروردگار

دستم را بگیر از تاریکی به روشنایی

ای سکون کیهانی

صدای تو را در زمزمه جویباران و چهچهه بلبلان می‌شنوم

در ناله باد، غرش امواج و غرش ارتعاشات

ای پروردگار محبوب

من تو را نه با کلمات، بلکه با اشتیاق قلبی که از اشتیاق برای تو می‌سوزد، می‌پرستم.

بگذار وسعت بیکرانت را ببینم
حضور همیشگی تو پشت همه چیز
شاید بفهمم که تا ابد بخشی از وجود تغییرناپذیر تو هستم.
ای اقیانوس سرشار
کاش رودخانه‌های پر پیچ و خم آرزوهایم می‌توانستند از میان بیابان‌های موانع و مشکلات جاری شوند.
بالاخره، بزرگترین آشفتگی‌ات به هم آمیخته شد
کمکم کن تا صدایت را بشنوم، پروردگارا
صدای کیهانی که ارتعاش جهان از آن سرچشمه می‌گیرد
بگذار حضور تو را از طریق صدای مبارک (اُم - آمین) درک کنم.
ملودی مقدس برای همه صداهای متبرک
با گوش دادن به سمفونی هستی، آگاهی‌ام را گسترش دهم
بگذار احساس کنم که اقیانوسی کیهانی هستم
و حرکات موج‌دار بدن که روی سینه‌اش می‌رقصیدند
بگذار مقدس‌ترین صدا در درونم طنین‌انداز شود
گسترش آگاهی من از بدن به جهان هستی
باشد که سعادت ابدی و فراگیر را احساس کنم
از دریایی از نورِ سرریز، منفجر می‌شود
ای قدرت بیکران
ای خرد جاودانه
روح مرا با ارتعاش معنوی خود شارژ کن
ای صدای کلام کیهانیِ متبرک
اشتباهاتم را اصلاح کنم
من نیاز دارم
دستم را بگیر از تاریکی به روشنایی
هرگاه به تو ای پروردگار فکر می‌کنم، سیلی از اشتیاق سوزان در درونم زاده می‌شود، احساساتم را تکان می‌دهد و از قلبم به هر سلول بدنم جاری می‌شود و آن را با عشق الهی سرشار می‌کند.
بزرگترین آرزوی من رسیدن به هسته وجود تو و لذت بردن از حضور توست.
و ناگهان دریچه روح گشوده می شود و من از تماشای نور تابناک تو غرق در شادی می شوم!
گذشته برای اکثر بشریت ناشناخته است، به استثنای تعداد کمی از افراد روشنفکر. با این حال، جهل ما از گذشته به نفع ماست، زیرا اگر همه کارهایی را که در این زندگی و زندگی‌های قبلی انجام داده‌ایم می‌دانستیم،

از حجم عظیم اعمال خود غرق در حیرت و کاملاً مبهوت می‌شدیم. در واقع، حتی ممکن است اراده ما در اثر شوک فلج شود و ما را از ادامه فعالیت‌هایمان ناتوان کند و ما را طعمه ناامیدی سازد. حتی در این زندگی زمینی، فراموشی نعمتی از جانب خداست که مانع از آن می‌شود که خاطرات گذشته، به ویژه خاطرات تلخ و دردناک، بر افکار و احساسات ما غلبه کنند.

اما خوشبختانه، بارقه الهی درون ما همیشه با امید و آرزوی ادامه سفر بی‌پایان زندگی می‌درخشد. باید خدا را به خاطر این دو نعمت شکر کنیم: فراموش کردن گذشته و امید به آینده.

نباید نتیجه بگیریم که سرنوشت موانعی را در مسیر اراده آزاد قرار می‌دهد، با این حال، باید تمام تلاش خود را بکنیم تا در برابر تأثیرات منفی که اکثر مردم به سرنوشت و تقدیر نسبت می‌دهند، مقاومت کنیم و آزادی انتخاب خود را بر اساس اعتقادات درونی خود اعمال کنیم، مشروط بر اینکه این اعتقادات مبتنی بر ایمان سالم و ریشه در قوانین الهی داشته باشند، که بدون آنها انسان نمی‌تواند طعم خوشبختی واقعی را بچشد.

وقتی کاری را شروع می‌کنیم، نباید از شرایط نامطلوب بترسیم، بلکه باید تا حد امکان خوش‌بین باشیم و ایمان کامل داشته باشیم که هیچ چیز نمی‌تواند مانع اعمال اراده و آزادی انتخاب ما شود.

اگر در رسیدن به هدف خود شکست بخوریم، می‌توان به طور ضمنی اذعان کرد که موانعی وجود داشته که ساخته‌ی دست خودمان بوده و مانع از رسیدن ما به آن شده است. باید پشتکار داشته باشیم و تلاش‌های خود را برای رسیدن به هدفمان دو چندان کنیم. همچنین باید به خود تأکید کنیم که مهم نیست موانع و چالش‌ها چقدر قوی و سهمگین باشند، ما هنوز قدرت کافی برای از بین بردن و غلبه بر آنها را داریم. حتی اگر با وجود تمام تلاش‌هایمان شکست بخوریم، نیازی به ناامیدی و سرخوردگی نیست، تا زمانی که درک کنیم اراده‌ی انسان قوی‌تر از سرنوشت است که ساخته‌ی دست خودمان است. بنابراین، مهم نیست چند بار شکست بخوریم، نباید از تلاش دست بکشیم، زیرا همیشه درهای باز وجود دارد. ما فقط باید به تلاش و تکرار تلاش ادامه دهیم تا زمانی که موفقیت به ما عطا شود. خداوند تا زمانی که به او توکل کنیم و تلاش خود را به کار گیریم، به ما کمک خواهد کرد. کسی که در مسیر گام بردارد به مقصد خود خواهد رسید و کسی که به خدا توکل کند ناامید نخواهد شد.

وقتی کسی چیزی را آرزو می‌کند، و آن آرزو قوی و مبرم است، آن آرزو هرگز آگاهی او را ترک نمی‌کند، به هر کجا که می‌رود و به هر کجا که روی می‌آورد، و هر مشغله و نگرانی که دارد، با فعالیت مداوم و مداوم

خود، عزم و انرژی عظیمی را به همراه دارد. این زمزمه فکری قوی‌تر و مؤثرتر از تضرع مکانیکی است که فراتر از تکان دادن لب‌ها نیست. این کاری است که عاشقان خدا انجام می‌دهند؛ آنها عشق خود را به خدا بی‌وقفه زمزمه می‌کنند و زمزمه‌های آنها در تمام فعالیت‌های روزانه‌شان صمیمانه و نامفهوم است. این زمزمه قلبی آنها را منحرف نمی‌کند و با سایر وظایف آنها نیز منافاتی ندارد. همانطور که اشتیاق آنها به خدا افزایش می‌یابد، عشق آنها به او تقویت و عمیق‌تر می‌شود، تا زمانی که حضور او را لمس می‌کنند و نور او را با چشم جان می‌بینند، طعم شادی فراوان را می‌چشند و آرامشی وصف‌ناپذیر را احساس می‌کنند.

خداوند درس‌هایی را که در زندگی به آنها نیاز داریم برای ما می‌فرستد تا از آنها بهره ببریم و درک و تجربه کسب کنیم. هر کس از این درس‌ها اجتناب کند، مجبور خواهد شد آنها را یاد بگیرد، مهم نیست چقدر طول بکشد.

هر آزمونی اگر از آن درس بگیریم، یک دوست است و اگر فرصت را از دست بدهیم و با شکایت، کینه و قضاوت نادرست از آن سوءاستفاده کنیم، یک مستبد ظالم خواهد بود.

وقتی درک درست و نگرش درستی نسبت به زندگی داشته باشیم، زندگی زیبا می‌شود. و عاری از عوارض

موارد روانشناختی

انسان نمی‌تواند برای همیشه سوار بر موج شادی بماند، یا در زیر آب‌های متلاطم غم غوطه‌ور بماند، یا در ژرفای کسالت غرق شود. در این جهانی که با دوگانگی‌های متضاد مشخص می‌شود، انسان معمولی در معرض فراز و نشیب‌هاست. او با موجی از شادی برمی‌خیزد و در اعماق بی‌تفاوتی فرو می‌رود و در امواج خروشان غم غوطه‌ور می‌شود. او به ندرت حالت دیگری از آگاهی را می‌شناسد. اجازه می‌دهد شرایط به این شکل فکرش را به این سو و آن سو سوق دهد. این به معنای تسلیم اراده خود به سرنوشتی دمدمی مزاج و متغیر است.

آنچه یک فرد برای داشتن یک زندگی موفق و رضایت‌بخش نیاز دارد، تعادل روانی است.

این امر تنها با تمرکز ذهن و کنترل قوای روانی محقق می‌شود.

حتی عمیق‌ترین غم‌ها هم با گذشت زمان التیام می‌یابند، بنابراین دلیلی ندارد که در تک تک روزهای زندگی‌مان به غم و اندوه فکر کنیم. غم و اندوه طولانی برای یک عزیز از دست رفته نه به او کمک می‌کند و نه به ما، و هیچ چیز را در واقعیت تغییر نمی‌دهد. ایجاد عقده حقارت یا خودتنبیهی: فکر

کردن به اشتباهات یا شکست‌های گذشته بی‌فایده است، فقط زندگی را تلخ می‌کند و توانایی‌های ذهنی را سرکوب می‌کند.

ما نباید به خودمان اجازه دهیم که در گودال روزمرگی‌های خسته‌کننده بیفتیم، زیرا این یک وضعیت روانی است که به هیچ وجه راحت نیست، زیرا ذهن را نگران می‌کند و توانایی‌های نهفته را در کوره بی‌تفاوتی می‌سوزاند.

شکست را باید از ریشه خشکاند و مزرعه زندگی را با کوشش و اراده شخم زد و بذر نیکی کاشت تا با یاری خدا، محصول فراوانی برداشت شود.

آهن در جشن نقره‌ای

یک بار به جشن سالگرد ازدواج زوجی دعوت شدم که به نظر می‌رسید یکی از خوشبخت‌ترین زوج‌ها هستند، اما به محض ورود به خانه‌شان احساس کردم مشکلی پیش آمده است. از دو نفر از شاگردانم خواستم ببینند که آنها در طول شب چگونه با یکدیگر رفتار می‌کنند و آنها بعداً به من گفتند که زن و شوهر در مقابل دیگران به یکدیگر لبخند می‌زنند و با شیرین‌ترین کلمات مانند «بله عزیزم» و «البته عزیزم» و سایر عبارات دوستانه از این قبیل یکدیگر را خطاب می‌کنند، اما به محض اینکه فکر می‌کنند تنها هستند، شروع به جر و بحث می‌کنند و کلمات آزاردهنده‌ای به یکدیگر می‌گویند.

با آنها صحبت کردم و گفتم: شما از من دعوت کردید که در مهمانی شما شرکت کنم، اما فضا متشنج است و احساس می‌کنم اختلاف زیادی در این خانه وجود دارد و به نظرم می‌رسد که در این جشن نقره‌ای، آهن زیادی وجود دارد.

اولش دلخور شدند، اما بعداً اعتراف کردند که حق با من بوده و عذرخواهی کردند. او ادامه داد: از دعوا و جنجال مداوم چه چیزی عایدتان می‌شود؟

به نظر می‌رسد که شما برای حفظ اعتبارتان به عنوان یک زوج بی‌نقص با هم زندگی می‌کنید، اما باید با یکدیگر نیز اینگونه باشید و برای شادی و آرامش خاطر خودتان در صلح و هماهنگی زندگی کنید.

غذای مغناطیسی

وقتی مردم در مورد غذا یا تغذیه صحبت می‌کنند، معمولاً منظورشان غذای فیزیکی است که برای حفظ بدن مصرف می‌شود. با این حال، انواع دیگری از تغذیه نیز وجود دارند که اهمیتشان کمتر از غذای فیزیکی نیست و اغلب حتی بیشتر از آن هستند، مانند تغذیه فکری یا معنوی، فعالیت ذهنی یا تمرکز ذهن، خرد و تشخیص معنوی.

غذای فیزیکی سلول‌های بدن را تغذیه می‌کند، در حالی که غذای فکری ذهن را با ایده‌های سالم پر می‌کند و غذای حکمت، روح را احیا کرده و استعدادهای آن را پرورش می‌دهد.

تغذیه فکری معمولاً شامل ایده‌هایی است که فرد به آنها فکر می‌کند و ایده‌هایی که از طریق تماس و تعامل با دیگران دریافت می‌کند.

افرادی که خلق و خوی آرام و طبع نجیبی دارند، به ما کمک می‌کنند تا افکارمان را جذاب و سالم کنیم.

تشخیص اینکه آیا فرد از یک محیط آرام یا آشفته تغذیه فکری خود را دریافت می‌کند، دشوار نیست. اضطراب، پریشانی و سردرگمی، همگی ناشی از معاشرت با افراد نامناسب، چه دوستان و چه اقوام، هستند. این باعث افکار مضطرب و خلق و خوی بد می‌شود

بدن از غذاهای فیزیکی انرژی و سرزندگی می‌گیرد، در حالی که غذاهای مغناطیسی هم برای بدن و هم برای ذهن، بارهای انرژی فراهم می‌کنند که نسبت به غذاهای جامد و مایع که به راحتی به انرژی زنده تبدیل نمی‌شوند، راحت‌تر هضم می‌شوند.

وقتی بتوانید جهل را به خرد، ضعف و سستی را به سلامت و نشاط تبدیل کنید و با اطمینان و جسارت - حتی به تنهایی - در مسیرهای زندگی گام بردارید و شادی درونی را در داشتن وجدانی زنده و بیدار و ایمان راسخ به عدالت خداوند و پیروزی حق بر باطل و حقیقت بر توهم تجربه کنید.

و وقتی هر روز تلاش می‌کنید تا افکارتان را به سطوح بالاتر و پالایش‌یافته‌تر رها کنید، و قلبی مهربان و سپاسگزار و نیت‌های خوبی نسبت به دیگران داشته باشید، تغذیه فکری شما مغناطیسی خواهد شد و آنگاه هر آنچه زیبا و مفید است، از چیزها، افراد و شرایط، که برای ادامه سفر به سوی سواحل امنیت و آسایش لازم است، به سوی خود جذب خواهید کرد.

وقتی برای به دست آوردن آنچه نیاز دارید تلاش می‌کنید و به آنچه خدا فراهم می‌کند راضی هستید، از کسانی که شیفته‌ی مال دنیا و طمع‌کار لذت‌های زودگذر آن هستند، از نظر روحی غنی‌تر و راضی‌تر خواهید بود.

وقتی شخصی خدا را که تنها دوست واقعی ورای همه دوستان است، جستجو می‌کند، می‌تواند دوستی واقعی را در همه روابط انسانی برقرار کند: خانوادگی، برادرانه، زناشویی و معنوی.

دوستی عنصری حیاتی در روابط زناشویی است و اولویت باید به نزدیکی فکری و عاطفی، حس جذابیت اخلاقی و عشق و دوستی واقعی داده شود.

کسانی که نمی‌توانند بین عشق واقعی و جذابیت نفسانی تمایز قائل شوند، بارها و بارها ناامید می‌شوند.

وقتی ازدواج بر اساس آرمان‌های والا و احترام متقابل بنا شود، به پیوندی شاد و موفق بین دو روح عاشق تبدیل می‌شود و آنها با همکاری یکدیگر، بار زندگی را از دوش یکدیگر برمی‌دارند و نگرانی‌های زندگی را از طریق شفقت و درک متقابل و دوستانه برطرف می‌کنند.

هیچ کس نمی‌تواند مرا کنترل کند یا اراده‌ام را از من بگیرد، مگر اینکه خودم اجازه دهم افکار و اعمال دیگران بر من تأثیر بگذارد.

پروردگارا، من دریافته‌ام که فرصتی بی‌پایان در پیش دارم تا توانایی‌هایم را کشف کنم و به پتانسیل معنوی‌ام دست یابم، دلبستگی‌های مادی را با آرمان‌های والاتر جایگزین خواهم کرد. و من متوجه خواهم شد که روح وفادار همیشه با من است

امروز افکارم را با دوزی از خوش‌بینی پر خواهم کرد، از تجربیات ناخوشایند فاصله خواهم گرفت و آنچه را که بدن، ذهن و روح را به شیوه‌ای متعادل و مداوم پرورش می‌دهد، تمرین خواهم کرد.

رقص زندگی و مرگ همیشه جاری است، اما من با حفظ هویت معنوی‌ام، خود را برای همیشه آزاد خواهم کرد و هنگامی که طوفان‌های آزمایش‌ها و مصائب با من روبرو می‌شوند، با کشتی روحم، بادبان‌ها را در دریای زندگی به سوی سواحل امن الهی خواهم کشید.

وقتی کار می‌کنم و چیزی خلق می‌کنم، به یاد خواهم داشت که خدا از طریق من کار می‌کند؛ او پروردگار کائنات است و من می‌توانم با مراقبه عمیق در مورد او با او ارتباط برقرار کنم.

خدای عزیزم، من دریافته‌ام که افکارم، بسته به اینکه کدام فکر در زندگی‌ام قوی‌تر باشد، برایم شکست یا موفقیت به ارمغان خواهند آورد. بنابراین، سعی خواهم کرد به یاد داشته باشم که تو دست یاری به سوی من دراز می‌کنی و این مرا برای دلایل موفقیت آماده می‌کند.

وقتی مصیبت‌ها و بدبختی‌ها به سراغم می‌آیند، روحیه‌ام را بالا می‌برم و عزمم را برای غلبه بر آنها جزم می‌کنم. در برخوردها و تعاملاتم با همه، صداقت و راستگویی را پیشه می‌کنم و افکار عشق و آرزوهای خوب را رها می‌کنم. آنگاه خداوند با قدرت و حکمت خود مرا حمایت خواهد کرد.

پروردگارا، من از اراده و عقلم برای انجام کارهای کوچک استفاده خواهم کرد و سپس به سمت دستاوردهای بزرگتر خواهم رفت.

حتی اگر تمام آرزوهای مادی برآورده شوند، باز هم خوشبختی ناقصی به همراه دارند، و یافتن خدا تنها خوشبختی واقعی است، من منابع بی‌پایان شادی را کشف خواهم کرد، و این شادی هرگز از جاری شدن و جاری شدن باز نمی‌ماند، در باغ‌های روح و چمنزارهای همیشه سبز آن.

سخنان طلایی

خوشبختی حق من، میراث من و گنج پنهان الهی من است، پروردگارا، مرا هدایت کن تا در درون خود گنج‌هایی را بیابم که فراتر از رویاهای پادشاهان است.

* * *

ساکن الهی دل‌ها - از روی رحمت و شفقت خود - چراغ‌های درخشان حکمت را در شاگردانش روشن می‌کند که تاریکی جهل را می‌زداید.

* * *

زندگی حرکتی هوشمندانه با ریتمی منظم است. خود را در اشیاء بی‌جان شکل می‌دهد، یا شکلی زنده و متحرک به خود می‌گیرد. زندگی فراگیر است و در همه چیز نفوذ می‌کند.

* * *

ای بزرگترین عاشق، تو خودِ زندگی هستی، تو هدف و آرزوی من هستی، مرا به گل سرخی شکوفا در باغ آسمانی‌ات تبدیل کن، یا به مهره‌ای درخشان در گردنبند عشق تابناکت، یا بزرگترین افتخارِ را به من عطا کن: کوچکترین جایی در قلبت.

* * *

هر جا که دیگران از تلاش‌های من در انجام کارهای نیک قدردانی کنند، آنجاست که می‌توانم بزرگترین خدمت را ارائه دهم.

* * *

بیایید فرشیِ طلایی از رویاها را با نخ‌های ابریشمی خاطرات شیرین و افکارِ ناب ببافیم

* * *

ذهن خالی [عاری از افکار مثبت و سازنده] کارخانه‌ای برای تولید مشکلات، اضطراب، ناامیدی و یأس است.

***

اگر عشق جهانی در قلب شما جای گیرد، شادی پایدار و تجدیدشونده‌ای برای شما به ارمغان می‌آورد که هیچ چیز دیگری نمی‌تواند به شما بدهد.

***

گل‌های زندگی که در باغ هستی زمینی شکوفا می‌شوند، به طرز بدیعی زیبا و دلنشین هستند، اما از آن هم باشکوه‌تر و باشکوه‌تر، سرچشمه زیبایی و خردی است که در جایی وجود دارد، جایی که ما از آن آمده‌ایم و به آن باز خواهیم گشت و بار دیگر با آن در خواهیمِ آمیخت.

***

وقتی مرید صبح از خواب بیدار می‌شود، با خود می‌گوید: «من این بدن نیستم، من روحی نامرئی هستم... من شادی هستم... من نور هستم... من خرد هستم... من عشق هستم و اگرچه در این بدن ساکن هستم، روح من جاودانه است و از فساد مصون می‌ماند.»

***

همانطور که قطرات شبنم به شکوفه دادن و رشد گل‌ها کمک می‌کنند، مهربانی نیز دوستی را تغذیه می‌کند و به رشد آن کمک می‌کند.

* * *

امواجی وجود دارند که بر سطح اقیانوس ظاهر می‌شوند و امواجی که در اعماق آن ناپدید می‌شوند؛ در هر دو مورد، آنها درون اقیانوس و با آن یکی هستند. به همین ترتیب، انسان‌هایی که در طول «زندگی» بر سطح اقیانوس کیهانی شناورند یا در هنگام «مرگ» در آن ناپدید می‌شوند، به طور یکسان در اقیانوس ابدیت قرار دارند.

* * *

انعکاس ماه در آب متلاطم به وضوح قابل مشاهده نیست، اما به محض اینکه سطح آب آرام شود، انعکاس ماه کاملاً واضح می‌شود. همین امر در مورد ذهن نیز صادق است: وقتی آرام است، می‌توانید چهره روح خود را با وضوح و دقت کامل ببینید.

***

پروردگارا، پرتوهای خورشید حکمت خود را برای هدایت من در روزهای شاد موفقیتم، و نور ماه کامل رحمتت را هنگامی که در شب‌های تاریک غم و اندوه گام برمی‌دارم، بفرست.

***

مراقبه وسیله‌ای است که از طریق آن با ذهن کیهانی ارتباط برقرار می‌کنید و وقتی با آن آگاهی بی‌نهایت هماهنگ شوید، قادر خواهید بود تمام اسرار خلقت را بشناسید.

***

میل به نزدیک شدن به خدا و شناخت او خود به خود به وجود نمی‌آید، بلکه باید پرورش یابد و زندگی بدون آن میل ارزشی ندارد.

***

زندگی دنیوی یک توقفگاه موقت است و وظیفه اصلی بشریت درک هدف و مقصد این سفر است. آن هدف، شناخت خداست و نمی‌تواند چیز دیگری باشد.

***

آرامش تو گنج گرانبهای توست، پس اجازه نده کسی این گنج را از تو بگیرد.

* * *

یاد بگیر که تنها، در امنیت و آرامش، در قلعه‌ی فضایل و عزت نفس خود بایستی.

* * *

همه چیز وجود دارد زیرا خدا وجود دارد و چون او وجود دارد، شما نیز وجود دارید به لطف وجود او، از آسایش و شادی‌های زندگی لذت می‌برید، بنابراین، سپاسگزاری شما از خدا باید عمیق باشد.

***

کتاب‌های خوب می‌توانند دوستانی ساکت، مودب و محترم باشند. در لحظات سخت خود این کتاب‌ها را رها نکنید، زیرا آنها هرگز شما را ترک نخواهند کرد، برخلاف دوستان فیزیکی که ممکن است شما را ترک کنند.

***

هر کسی که از سلامت کامل، زندگی راحت و ظرفیت ذهنی بالایی برخوردار باشد، اما فاقد شادی باشد، هنوز در زندگی موفق نشده است. وقتی واقعاً بتوانید بگویید: «من شاد هستم و هیچ کس نمی‌تواند شادی مرا از من بگیرد»، تصویر خدا را در درون خود یافته‌اید.

***

بر آرامش و صلح تأکید کنید و اگر می‌خواهید در صلح و هماهنگی زندگی کنید، فقط افکار محبت‌آمیز و نیات نیک بفرستید. زندگی‌ای را بر پایه درستکاری و تقوا داشته باشید، و تمام کسانی که زندگی‌شان به زندگی شما مرتبط است، صرفاً از بودن با شما بهره‌مند خواهند شد.

***

اگر دوستی ندارید، یا اگر دوستانتان وقت شما را تلف می‌کنند، یا اگر با آنها کنار نمی‌آیید، پس بگذارید کتاب‌ها [و مطالبی] که حاوی خرد هستند، دوستان شما باشند، زیرا می‌توانید از طریق درهای صفحات آنها به دنیایی از ایده‌های شگفت‌انگیز و هیجان‌انگیز وارد شوید.

***

یافتن خدا به معنای به دست آوردن هر آنچه دل آرزو می‌کند، و معنوی بودن به معنای گشودن درهای سلامتی، شادی و موفقیت است.

***

در درون ما جرقه‌ای از قدرت الهی نهفته است که تمام حیات را خلق و حفظ می‌کند و منتظر است تا شعله‌ور شود.

***

مطالعه یک فعالیت ذهنی بسیار مفید است؛ ذهن را تمرین می‌دهد و آن را انعطاف‌پذیر نگه می‌دارد. یک یا دو ساعت مطالعه روزانه، در عرض چند سال به هر کسی پایگاه دانش متنوعی می‌دهد، به شرطی که کتاب‌های ارزشمندی انتخاب کند. با خواندن رمان‌های ارزان یا کتاب‌های بی‌اهمیت که هیچ هدف یا معنایی ندارند، وقت خود را تلف نکنید و به توانایی‌های ذهنی خود آسیب نرسانید.

***

کسانی که تمایلات اجتماعی دارند، در کتاب‌های ارزشمند، انرژی جدیدی برای کمک به بشریت از طریق درس‌های موجود در کتاب‌های نوشته شده توسط مردان و زنان شریف و با استعداد، خواهند یافت.

* * *

مطالعه یک فعالیت ذهنی بسیار مفید است؛ ذهن را تمرین می‌دهد و آن را انعطاف‌پذیر نگه می‌دارد. یک یا دو ساعت مطالعه روزانه، در عرض چند سال به هر کسی پایگاه دانش متنوعی می‌دهد، به شرطی که کتاب‌های ارزشمندی انتخاب کند. با خواندن رمان‌های ارزان یا کتاب‌های بی‌اهمیت که هیچ هدف یا معنایی ندارند، وقت خود را تلف نکنید و به توانایی‌های ذهنی خود آسیب نرسانید.

* * *

خودخواهی و غرور باید از بین بروند زیرا آنها بزرگترین موانع دانش معنوی هستند.

* * *

بدون حس خدا، این دنیا پر از درگیری، خشونت و ناامیدی‌های تلخ به نظر می‌رسد. خوشبختی در احساس نزدیکی به خداست.

* * *

کسانی که خدا را می‌شناسند، شادی و سرور دائمی در قلب‌هایشان دارند، زیرا امنیت و آرامشی سرشار را احساس می‌کنند، طوفان‌های خشم نمی‌توانند آنها را بلرزانند و ترس نمی‌تواند به قلب‌هایشان راه یابد.

* * *

کتاب‌های خوب بهترین دوستان شما هستند؛ از طریق آنها می‌توانید صدای ذهن‌های بزرگ را بشنوید که به آرامی با شما صحبت می‌کنند، شما را آرام می‌کنند و بهترین توصیه‌ها را ارائه می‌دهند. عدم پرورش میل واقعی برای خواندن کتاب‌های خوب به معنای از دست دادن میراث نسل‌ها است.

* * *

بدون یاری الهی، مردم محکوم به شکست هستند، زیرا قدرت و خرد لازم برای موفقیت در نبرد زندگی از منبعی بی‌نهایت سرچشمه می‌گیرد.

وقتی شخصی خدا را نادیده می‌گیرد، رگ حیاتی را که کمک و پشتیبانی لازم برای موفقیت را برای او فراهم می‌کند، قطع می‌کند.

جویندگانی که درِ فرصت‌های معنوی را می‌کوبند، در را به روی خود باز خواهند یافت، زیرا خداوند به کسانی که به خودشان کمک می‌کنند، یاری می‌رساند.

وقتی با خدا هماهنگ باشی، تمام طبیعت با تو هماهنگ خواهد بود.

* * *

عشق مانند کاغذ سنباده است که ذهن را صیقل می‌دهد و ناهمواری‌ها را از شخصیت پاک می‌کند.

* * *

وقتی ناگهان خدا را همه جا می‌یابی، و وقتی او به سراغت می‌آید، الهام‌بخش توست و تو را هدایت می‌کند، داستان عشق الهی آغاز شده است.

* * *

باشد که عشق در قلب‌ها بتابد و پرتوهای شفابخش را به دیگران بفرستد

* * *

در جوانی و قدرت، خدا را بشناس، زیرا در پیری و بیماری ممکن است دیگر نتوانی او را جستجو کنی. در سنی که مردم شروع به درک معنای واقعی زندگی می‌کنند، بدن ضعیف می‌شود و آنها بقیه عمر خود را به جای جستجوی حقیقت، صرف رسیدگی به قوای جسمانی شکننده خود می‌کنند.

* * *

من از هر ملتی بهترین‌ها را خواهم آموخت و از ویژگی‌های خوب همه ملیت‌ها بدون تمرکز بر معایب آنها قدردانی خواهم کرد.

* * *

همانطور که به ارزش غذایی غذای روزانه خود اهمیت می‌دهیم، باید به مواد مغذی روانی که هر روز برای ذهن خود فراهم می‌کنیم نیز توجه کنیم.

* * *

کلمات محبت‌آمیز درمانی شگفت‌انگیز برای بسیاری از بیماری‌ها هستند و دارای نیروی مغناطیسی قدرتمند و تقریباً جادویی هستند که نعمت‌ها و رفاه فراوانی را برای گوینده خود به ارمغان می‌آورند. کسانی که از کلمات آرامش‌بخش و ملایم استفاده می‌کنند، جریانی لطیف را بدون وقفه در خود احساس می‌کنند و وجودشان سرشار از حس آرامش عمیقی می‌شود. این به این دلیل است که این جریان به منبع والاتر خود متصل

است، جریانی دائمی که در هماهنگی با آن منبع به روح‌ها می‌رسد و آنها را قادر می‌سازد تا شادی را به کسانی که مشتاق صلح هستند منتقل کنند.

* * *

چه بسیار سخنان محبت‌آمیزی که از دل برخاسته و غم‌های بسیاری را از میان برده و چه بسیار نداهای خردمندانه که با چراغ‌های شادی و آرامش، راه‌های تاریک را روشن کرده‌اند!

* * *

ما در هر تجربه‌ای که از سر می‌گذرانیم رشد می‌کنیم، مادامی که متوجه شویم می‌توانیم درس‌های ارزشمندی از آنها بیاموزیم. هر درد و رنجی که تجربه می‌کنیم معنا و هدفی دارد. با وجود سختی این تجربیات، آنها مانند آتشی هستند که سنگ آهن را ذوب می‌کنند و آن را به فولادی زیبا، قوی و همه‌کاره تبدیل می‌کنند.

* * *

تمام دستاوردهای قابل توجه زندگی من به لطف قدرت ذهنی هماهنگ با خدا حاصل شده است. وقتی مولد الهی در حال کار است، هر آنچه که آرزویش را دارم بدون استثنا به ثمر می‌نشیند، ابتدا به صورت طرحی نامرئی و اثیری شکل می‌گیرد و سپس با نیرویی مقاومت‌ناپذیر در واقعیت تجلی می‌یابد.

* * *

وقتی ذهن، نجوای صمیمانه و پرشوری را از اعماق روح مشتاق، در گوش خدا زمزمه می‌کند، ندای روح، قلب کیهانی را لمس می‌کند و پاسخ فرا می‌رسد و شادی عظیمی را به همراه می‌آورد. این نجوای فکری، اراده را پرورش می‌دهد تا زمانی که قدرت لازم برای رسیدن به هدف مورد نظر را به دست آورد.

* * *

وقتی ذهن و اراده‌ی انسان با خدا هماهنگ باشد، از قدرت بی‌حد و حصری برخوردار می‌شود، به طوری که صرفاً فکر کردن به چیزی برای رسیدن به آن کافی است، زیرا قانون الهی به نفع کسانی عمل می‌کند که با اراده‌ی برتر هماهنگ هستند.

* * *

دغدغه‌های ما هر چه که باشند، خدا باید جایگاه اول را در زندگی ما داشته باشد. یکی از مهمترین عناصر رشد معنوی، نجوای مداوم و صمیمانه با خداست، که در آن شما شخصاً یک تغییر مثبت شگفت‌انگیز را تجربه خواهید کرد که شما را بسیار تحت تأثیر قرار خواهد داد.

* * *

انسان نباید تمام توانایی‌های ذهنی خود را که خداوند به او داده است، صرف جستجوی چیزهای زودگذر کند، در غیر این صورت خود را در هزارتوی مادیات گم می‌کند و برای خود محدودیت‌ها و قیودی ایجاد می‌کند که به آنها نیازی ندارد. در عوض، باید از قوای ذهنی خود برای به دست آوردن ضروریات زندگی استفاده کند و برای توسعه استعدادهای معنوی خود تلاش کند تا بین درست و غلط و بین مضر و مفید تمایز قائل شود.

* * *

حقیقت فراتر از نظرات و نظریه‌ها نهفته است، و بسیاری از کسانی که این رویکرد را اتخاذ می‌کنند، مقید به نتیجه‌گیری‌های ذهنی خود می‌شوند.

* * *

پروردگارا، دروازه‌های آرامش را بگشا و پناهگاه اندیشه‌های معنوی مرا از حملات زمزمه‌های شیطانی محافظت کن و بگذار گل‌های سرخ آرزوهایم در باغ قلبم شکوفا شوند، در حالی که منتظر سپیده دم آمدنت هستم.

* * *

* دانش نظری قادر به کسب دانش الهی نیست و توصیه می‌شود وقت گرانبهای خود را صرف نظریه‌هایی که در واقعیت قابل اجرا نیستند، نکنید، در غیر این صورت خود را در میان جنگل‌های فکری متراکم خواهید یافت و قادر به فراتر رفتن از قلمرو نظریه‌ها نخواهید بود.

* * *

شادی ثمره پیروزی روانی بر شرایط ناپایدار زندگی است.

* * *

آن کس که خدا او را می‌شناسد، شاید برای جهان ناشناخته باشد.

* * *

اگر کسی خود را با دانش نظری [بدون آزمایش واقعی] برنامه‌ریزی کند، مانند یک دستگاه ضبط صوت قابل حمل خواهد شد که ضرب‌المثل‌ها را تکرار می‌کند و عبارات والا را تکرار می‌کند، و دیگران او را یک محقق فرهیخته می‌دانند، اما چنین دانشی نه با درک مستقیم حقیقت تقویت می‌شود و نه با دستاوردهای معنوی مطابقت دارد.

* * *

مشکلات در جهان ادامه خواهند داشت، پس برای راهنمایی و هدایت به کجا می‌توان روی آورد؟ افکار انسان که تحت تأثیر عادات، تعصبات، سوگیری‌ها و تعصبات قرار دارند، هیچ فایده‌ای ندارند و تأثیرات محیط، خانواده، کشور یا جهان او قادر به ارائه راهنمایی واقعی نیستند. بنابراین، باید به خدا روی آورد و به صدای آرام و متین که از اعماق روح سرچشمه می‌گیرد، صدایی هماهنگ با حقیقت، گوش فرا داد.

* * *

قلب‌هایتان را به روی فیض الهی بگشایید تا در شما جاری شود و زندگی‌تان را سرشار از برکات و خوبی‌های معنوی کند.

* * *

هر کاری که انجام می‌دهید و هر دستاوردی که می‌توانید به دست آورید، همیشه به یاد داشته باشید که خداوند منبعی است که تمام قدرت لازم برای کار و دستیابی به آن را به شما می‌دهد.

* * *

* پروردگارا، بگذار تو را در فقر و رفاه، در بیماری و تندرستی، در جهل و خرد به یاد آورم، و بگذار نور مبارک تو را ببینم که در لحظه، تندرستی و شفا می‌بخشد.

* * *

در خلوت افکارم، مشتاق شنیدن صدای مقدس تو هستم، صداهای خشن و زمینی پنهان در تار و پود خاطراتم را از من دور کن، می‌خواهم برای همیشه در آرامش روحم به صدای آرام و آهنگین تو گوش دهم.

* * *

زندگی در تاریکی فرو رفته است و ما باید اجازه دهیم نور خدا چراغ راهنمای ما در راه‌های تاریک آن باشد. او ماه کامل در شب‌های جهل و تاریکی، خورشید روشنایی در ساعات بیداری، چراغ هدایت و ستاره قطبی برای کسانی است که دریاهای هستی زمینی و زودگذر را در می‌نوردند.

* * *

وقت آن رسیده است که بشریت از خواب غفلت بیدار شود و به بیداری معنوی دست یابد. پروردگارا، از تو می‌خواهیم که آگاهی ما را از اعماق غفلت و تفکر محدود و کوته‌بینانه به افق‌های صلح، نور، عشق و شفقت جهانی انسانی ارتقا دهی.

* * *

اوضاع سرانجام بهتر خواهد شد، زیرا قدرت‌ها و شگفتی‌های خداوند در پشت تناقضات زندگی بشر پنهان شده‌اند و هر کس که به اجتناب‌ناپذیری این وضعیت متقاعد نشده باشد و سعی کند با ذهن و ایمان خود به آنچه در ورای حجاب است نفوذ کند، در به رویش گشوده خواهد شد.

* * *

ایمان هرگز به معنای بی‌احتیاطی یا عدم برخورد عاقلانه با شرایط نیست، بلکه صرف نظر از هر اتفاقی که بیفتد، فرد باید به خود اطمینان دهد که اگر با تمام قلب، روح و احساسات خود به خدا روی آورد، تنها اوست که می‌تواند در شرایط سخت و طاقت‌فرسا از او حمایت کند.

* * *

اگر حواس ما می‌توانستند تمام حقیقت را به ما منتقل کنند، زمین را به صورت رودخانه‌هایی از الکترون‌ها و هر ذره غبار را به صورت توده‌ای غلتان از نور می‌دیدیم. کسانی که از قلمرو مادی به معنوی نفوذ می‌کنند، ماهیت توهم را درک می‌کنند و جوهر حقیقت را می‌شناسند.

* * *

چه در جنگل آفریقا، چه در میدان نبرد، چه از بیماری یا فقر رنج می‌برد، باید خود را متقاعد کند که دست خدا از هر خطری قوی‌تر است و قادر به محافظت از کسانی است که به او پناه می‌برند. هیچ وسیله محافظتی مؤثرتر از این وجود ندارد. البته، باید در برخورد با رویدادها از عقل استفاده کرد و همزمان به کمک الهی کاملاً اعتماد داشت.

* * *

عشقی که در قلب همه موجودات ساکن است - عشق همه مادران، پدران، دوستان و عزیزان - از عشق الهی سرچشمه می‌گیرد.

* * *

باید بین وظایف اصلی و فرعی تمایز قائل شد و مهمترین را بر وظایف صرفاً مهم اولویت داد. علاوه بر این، هیچ وظیفه‌ای نباید با وظیفه دیگر در تضاد باشد. کتاب مقدس به ما می‌گوید که وقتی یک وظیفه با وظیفه دیگر در تضاد است، گواه آن است که آن وظیفه واقعی نیست.

* * *

همچنان که پرتوهای حیات‌بخش خورشید گسترده می‌شوند، من پرتوهای امید را در دل‌های فقرا و رهاشدگان [کسانی که جامعه آنها را رها کرده است] خواهم پراکند، و عزم و اراده‌ای تازه را در دل‌های کسانی که خود را شکست‌خورده می‌دانند، خواهم دمید.

* * *

استاد پاراماهانسا به یکی از شاگردانش گفت:

«هیچ‌کس را از دایره عشق خود بیرون نکن، همه را در قلب خود نگه دار، آنها تو را در قلب خود نگه خواهند داشت.»

* * *

پروردگارا، کمکم کن تا همیشه اراده‌ام را برای انجام کارهای مفید و نیک به کار گیرم.

کمکم کن تا با اراده تو هماهنگ شوم، به طوری که تمام افکارم به اهداف تو پاسخ دهند و با اراده تو هماهنگ باشند.

او به من کمک کرد تا قدرت پنهان و مبارک درونم را بیدار کنم تا بتوانم بر همه مشکلات و آزمایش‌ها غلبه کنم.

* * *

به آن شخصیت روحانی جسور و فروتن بنگرید - شخصیتی که قدرت شیرها را با لطافت کبوترها ترکیب می‌کند.

* * *

نه به انتقادات تلخ و دروغین اهمیت خواهم داد و نه به ستایش‌های گزاف و چاپلوسی، تنها آرزوی من انجام اراده توست، ای پروردگار، و کسب لطف تو.

* * *

نمی‌توانید شادی عظیمی را که هنگام احساس حضور الهی در شما ایجاد می‌شود، تصور کنید. آنگاه روحتان از عشق بی‌کران خداوند سرمست خواهد شد. عشقی که میلیون‌ها بار بزرگتر از هر عشق انسانی است - عشقی که تمام آرزوهای شما را برآورده می‌کند و قلبتان را از شادی و رضایت سرشار می‌کند.

* * *

از طریق تمرکز درونی، می‌توانید مستقیماً سعادت معنوی را در درون خود و اطرافتان تجربه کنید. اگر این آگاهی را پرورش دهید، شخصیت شما به طور هماهنگ رشد خواهد کرد و شما یک جاذبه مغناطیسی جذاب برای افراد و موجودات دیگر به دست خواهید آورد.

* * *

ای محافظ بزرگ، اگر به خاطر سرنوشتی که ساخته‌ی دست خودم است، همه چیز را از دست بدهم، برایم مهم نیست، اما از تو، ای تنها پناهگاهم، می‌خواهم که شمع عشقم به تو را از بادهای غفلت و فراموشی محافظت کنی.

* * *

بیایید از آب‌های پاک و گوارای آرامش که از چشمه‌های شرایط مساعد جاری می‌شوند، سیراب شویم و با عزم راسخ خود برای مثبت اندیشی و داشتن دیدگاهی خوش‌بینانه، آن را تقویت کنیم.

* * *

وجدان یک حس شهودی است که ماهیت و انگیزه‌های واقعی فرد را آشکار می‌کند. وقتی وجدان شما پاک است و می‌دانید که کار درست را انجام می‌دهید، هیچ ترسی ندارید. وجدان پاک گواهی بر رفتار خوب از جانب خداست. تبرئه شدن در دادگاه وجدان به معنای داشتن خوشبختی و دریافت نعمت‌های الهی است.

* * *

سعی کن کارهای جسورانه و لذت‌بخشی انجام بدی که بیشتر مردم انجام نمی‌دن، و به کسانی که دیگران نادیده‌شون می‌گیرن عشق و آرامش بده.

* * *

استاد پاراماهانسا به یکی از شاگردانش گفت:

«اگر برای پرورش ذهن وقت نگذارید، هیچ میزان رفاه مادی شما را راضی نخواهد کرد.» این پرورش شکنجه نیست، بلکه آموزش آگاهیِ برای پرورش افکار و اعمالی است که به خوشبختی منجر می‌شوند.

***

شادی تو موفقیت توست، پس نگذار کسی آن را از تو بدزدد. از خودت در برابر کسانی که سعی در آزارت دارند محافظت کن. وقتیِ پسر بچه بودم، هر وقت کسی شایعات دروغین درباره من پخش می‌کرد، صبرم را از دست می‌دادم. بعداً فهمیدم که آرامش خاطرم از تأیید یا تحسین مردم مهم‌تر است.

* * *

کاش داستان عشق الهی را که برخی از عابدان با خدا تجربه می‌کنند می‌دانستی! هیچ تجربه دیگری در زندگی با آن شادی قابل مقایسه نیست. من قدیسی را می‌شناختم که پیوسته غرق در عشق خدا بود و از چهره‌اش عشق مقدس می‌تابد. چشم خدا همیشه بر کسانی است که او را دوست دارند و او هرگز آنها را برای یک لحظه رها نمی‌کند.

* * *

تعداد کمی از کسانی که به توسعه قوای ذهنی و معنوی خود علاقهٔ دارند،

* * *

به خودت اجازه نده که در قعر تعلل فرو بروی، از خواب واقعیت‌های روزمره و کسل‌کننده برخیز و به سوی افق‌هایِ یک زندگیِ پالایش‌یافته رهسپار شو، جایی که موفقیت، شادی و آرامش وجود دارد.

* * *

در درون شما پتانسیل عظیمی نهفته است که منتظر سرمایه‌گذاری است، و شما تنها کسی هستید که قادر به فعال کردن و بهره‌مندی از آن هستید.

* * *

رهایی از قید و بند عادت‌های بد و امیال ناسالم، شادی بسیار بیشتری نسبت به موفقیت مادی به همراه دارد. در موفقیت فکری، رفاه روانی نهفته است که شرایط بیرونی نمی‌تواند آن را از بین ببرد. می‌توانید تمام

وقت خود را صرف جمع‌آوری ثروت کنید، اما آن ثروت، آرامش و امنیت پایداری را که به دنبالش هستید، به شما نمی‌دهد. برعکس، ناراحتی بیشتری برای شما به ارمغان می‌آورد، زیرا شادی و آرامش واقعی در ذهن نهفته است، نه در دارایی‌های مادی.

وقتی در خودِ واقعی‌تان محکم و استوار باشید، هر کاری را به انجام می‌رسانید و از همه چیزهای خوب با شادی الهی لذت می‌برید.

* * *

نگذارید ضعف به ذهنتان راه پیدا کند و در معاشرت با افرادی که افکار منفی و دیدگاه بدبینانه دارند، احتیاط کنید تا افکار ضعیف آنها به ذهن شما راه پیدا نکند، مگر اینکه ذهن شما به درجه‌ای از قدرت رسیده باشد که افکارِ دیگران نتواند آن را تضعیف کند، بلکه برعکس، می‌تواند افکارِ دیگران را تقویت کند و اعتماد به نفس آنها را افزایش دهد.

* * *

خدا در اولویت است و ما نباید روز خود را بدون فکر کردن به او شروع یا پایان دهیم. باید به یاد داشته باشیم که بدون قدرت و انرژی که از خدا دریافت می‌کنیم، قادر به انجام هیچ کاری نخواهیم بود، بنابراین بزرگترین وظیفه ما در قبال اوست.

* * *

راهی برای ارزیابی و قضاوت آداب و رسوم و سنت‌ها وجود دارد. در ابتدا، هر سنتی توجیهی داشته است. اگر دریابیم که آن توجیه هنوز وجود دارد، آن سنت معنا و فایده دارد. با این حال، پیروی کورکورانه از سنت‌ها عاقلانه نیست. ما باید حقیقت را بدانیم و از آن پیروی کنیم، تشخیص دهیم چه چیزی می‌تواند ما را شاد کند و سپس آن را به کار گیریم.

* * *

وقتی این همه آدم را می‌بینی که از شادی یا موفقیت محرومند، فرض نکن که این سرنوشت آنهاست. می‌توانی خودت را به هر چیزی که می‌خواهی تبدیل کنی. موفقیت درونی تو چیزی است که واقعاً تو را موفق می‌کند.

* * *

اگر در درون خود چیزی نداشته باشید، خوشحال نخواهید بود. اما اگر در اطراف خود چیزی نداشته باشید و در درون خود خوشحال باشید، بدون شک موفق هستید. بنابراین، قضاوت در مورد افراد بر اساس شرایط بیرونی آنها غیرممکن است.

* * *

در میان انبوه جمعیت، ممکن است شخصی باشد که به مرتبه‌ای از تعالی معنوی رسیده و از آرامش درونی و شادی والای معنوی برخوردار است.

* * *

من به یقین می‌دانم که هر آنچه نیاز دارم به سویم خواهد آمد، و بنابراین نگران آینده نیستم. این لاف یا تظاهر نیست، زیرا من بارها کار و اثربخشی آن نیروی مبارک را در زندگی‌ام تجربه کرده‌ام.

* * *

چه در سطح زندگی شناور باشم و چه در اعماق دریا غرق، می‌دانم که با خدا هستم و او با من است، و هیچ چیز نمی‌تواند به من آسیبی برساند. این دانش، شادی وصف‌ناپذیر و عمیقی به من بخشیده است.

* * *

شکی نیست که خریدن چیزی جدید یک تجربه لذت‌بخش است، اما بعد از مدتی، آن احساس شادی به تدریج محو می‌شود و حتی ممکن است علاقه‌تان را به کلی از دست بدهید، آن را فراموش کنید و چیز دیگری را بخواهید. با این حال، صورتحساب آن کالا فراموش نخواهد شد، به خصوص اگر آن را قسطی خریده باشید!

* * *

هر فرد باید کنترل زندگی خود را به دست بگیرد و تا حد امکان آن را ساده کند. او باید مقداری پول برای ضروریات و موارد اضطراری پس‌انداز کند، پس‌انداز را بر خرج کردن برای تجملات اولویت دهد و به دیگران در حد توانشان کمک کند. وقتی به دیگران کمک می‌کنید، کمک به نحوی به شما خواهد رسید و شما هیچ کمبودی نخواهید داشت و از هیچ چیز محروم نخواهید شد.

* * *

در شادی همه قلب‌ها، طنین سعادت تو را می‌شنوم، پروردگارا، و در دوستی همه مؤمنان، عشق تو را احساس می‌کنم. از موفقیت و سعادت دوستانم شادمان می‌شوم و قلبم مسرور می‌شود، همانطور که از رفاه و آسایش خود شادمان می‌شوم. همانطور که به دیگران حکمت الهام می‌بخشم، گنجینه‌های حکمت خود را چند برابر می‌کنم و در خوشبختی همه، حکمت خود را می‌یابم.

* * *

بزرگترین دشمن خوشبختی، قرض گرفتن پول برای خرید تجملات است. مردم به اشتباه معتقدند که نمی‌توانند خوشحال باشند مگر اینکه چیز خاصی را به دست آورند. اما حتی پس از به دست آوردن آن چیز، با وجود

شادی موقتی که به همراه دارد، خوشبختی واقعی را تجربه نخواهند کرد. دنبال کردن سراب خوشبختی زمینی که فقط وعده‌ی نابودی می‌دهد، چه فایده‌ای دارد؟ مردم باید ساده زندگی کنند، بدون نیاز به دارایی‌های متعددی که نیاز به توجه مداوم دارند.

* * *

بهشت من در درون من است. همچنان که از نعمت‌های خدا لذت می‌برم، او را شکر می‌کنم و شادی درونی‌ام افزایش می‌یابد. بدون آن رضایت درونی، حتی لذت‌ها و خوشی‌های دنیوی نیز به جهنم تبدیل می‌شوند. من دریافته‌ام که بدون آن شادی درونی، بار مسئولیت‌هایی که بر دوشم گذاشته شده بود، آرامشم را از من می‌گرفت و مرا از خوشبختی‌ام محروم می‌کرد.

* * *

اگر ثروت با بیماری و مشکلات همراه شود، عواقب آن بی‌شمار خواهد بود. بهداشت و مراقبت‌های بهداشتی از جمله نقاط قوت غرب هستند. حشرات مضر و میکروب‌های کشنده در کشورهای توسعه‌یافته به طور مؤثر کنترل می‌شوند، در حالی که در کشورهای دیگر به وفور یافت می‌شوند. اما از بین بردن این آفات اوج موفقیت نیست، زیرا انواع دیگری از مصائب در کشورهای توسعه‌یافته وجود دارد، مانند قبوض دشوار برای پرداخت و بحران‌های مالی خفه‌کننده به دلیل سیستم‌های خرید اقساطی - مصائبی که خواب را مختل می‌کنند و آرامش ذهن را تضعیف می‌کنند.

* * *

ما بخش جدایی‌ناپذیری از همان آگاهی هستیم که این جهان بزرگ از آن پدید آمده است.

* * *

آیا تا به حال گله گوسفند دیده‌اید؟ اگر یکی از آنها بپرد، بقیه گله بدون هیچ تردیدی از آن تقلید می‌کنند. اکثر مردم اینگونه هستند. ممکن است کسی ایده‌ای داشته باشد یا روند جدیدی را معرفی کند، و دیگران فوراً سوار بر موج می‌شوند و آن را کپی می‌کنند. این الگو نسل‌هاست که ادامه داشته است. هر ملتی آداب و رسوم و سنت‌های خود را دارد و ما نمی‌توانیم ادعا کنیم که همه آنها صحیح یا درست هستند. اما چه کسی می‌داند؟ شاید برخی از این آداب و رسوم و سنت‌ها بی‌معنی و بی‌معنی باشند.

* * *

وقتی طوفان آشفته افکار فروکش می‌کند، وارد قلمرو آرامش می‌شویم و حضور الهی را لمس می‌کنیم.

* * *

به خدا فکر کنید، یا به منظره‌ای زیبا که الهام‌بخش آرامش است، یا به تجربه‌ای شاد و لذت‌بخش. فعالیت ذهنی مثبت و آرام، نیروبخش و طراوت‌بخش است.

* * *

ما در دنیایی آشفته و پر هرج و مرج زندگی می‌کنیم. ممکن است فکر کنید پول به معنای خوشبختی است، اما وقتیِ آن را به دست می‌آورید، متوجه می‌شوید که هنوز ناراضی هستید. ممکن است ثروت به دست آورید و سلامتی خود را از دست بدهید (خدای ناکرده). یا ممکن است سلامتی داشته باشید و پول خود را از دست بدهید. یا ممکن است هم ثروت و هم سلامتی داشته باشید، اما از مشکلات متعددی با دیگران رنج ببرید و مهربانی کنید، اما در عوض با نفرت و کینه روبرو شوید. بدون خدا، هیچ چیز در این زندگی نمی‌تواند واقعاً شما را راضی کند.

* * *

زمین برای کسانی که در جهل از طرح الهی زندگی می‌کنند، به شکنجه‌گاه تبدیل می‌شود. اما وقتی تجربیات زندگی را به عنوان معلمان خود در نظر می‌گیرید و از آنها ماهیت واقعیِ این جهان و نقش تعیین‌شده خود را در نمایش کیهانی می‌آموزید، آن تجربیات به روشنایی‌های ارزشمندی در مسیر رضایت و شادی پایدار تبدیل می‌شوند.

* * *

آنجا، فراتر از تاریکیِ نامیرا، سکوتِ بی‌صدا، و نیستیِ نامخلوق، جوهرِ جاودان نهفته است، که خاستگاهِ هستی و سرچشمه‌ی همه‌ی قدرت‌ها و موجودات، چه مرئی و چه نامرئی، است.

* * *

خداوند این زمین را برای ما نیافریده است که صرفاً بخوریم، بخوابیم و بمیریم، بلکه تا بتوانیم اراده او را بشناسیم و هدف از وجود خود را درک کنیم. تعداد انگشت‌شماری از خردمندان معنای طرح کیهانی را درک کرده‌اند، اما اکثر مردم کور و از آن هدف بی‌خبرند.

* * *

پول هرگز هدف من در زندگی نبود؛ هدف من خدمت به برادران و خواهرانم در بشریت بود، بنابراین، خداوند درهای فرصت زیادی را برای من گشود تا از خودم حمایت کنم و مأموریتم را انجام دهم.

* * *

خداوند این جهان را طوری آفریده که طبق یک قانون ثابت و تغییرناپذیر عمل کند. اگر هر یک از این قوانین جهانی را نقض کنیم، خودمان را مجازات می‌کنیم. کسی که از پشت بام یک ساختمان بلند بپرد،

استخوان‌هایش می‌شکند. بنابراین، ما نمی‌توانیم قانون جاذبه را بدون تحمل عواقب آن نادیده بگیریم.

* * *

وقتی با نگاهی عمیق به تمدن‌های جهان می‌نگریم و اسرار پنهان تمدن‌های باستانی را کاوش می‌کنیم، تصویری بزرگ، با خطوط درهم‌تنیده، فصل‌های متنوع و جزئیات دقیق، پدیدار می‌شود و درمی‌یابیم که انسان همزمان هم فردی و هم اجتماعی است.

* * *

اگر خدا می‌خواست ما فقط در آگاهی مادی زندگی کنیم، ما کاملاً از مادیات راضی و به شیوه‌های دنیوی قانع می‌شدیم.

* * *

پرتوهای پاکی، آرامش و شادی فراتر از رویاها، در اعماق وجود ما سوسو می‌زنند و می‌رقصند

* * *

با هر تجربه‌ای که در طول این سفر زمینی در آسمان زندگی ما ظاهر می‌شود، باید یاد بگیریم که چگونه آگاهی خود را گسترش دهیم و چگونه درک بیشتری از شرایطی که ما را احاطه کرده یا از سر می‌گذرانیم، داشته باشیم و سپس قادر خواهیم بود در هماهنگی بهتری زندگی کنیم و با مردم و زندگی راحت‌تر برخورد کنیم.

* * *

بیشتر مردم از دیگران تقلید می‌کنند. یک فرد باید اصیل و خلاق باشد و در هر کاری که انجام می‌دهد، استاد باشد.

در شرق، تمرکز اصلی بر پرورش شادی معنوی بوده است، در حالی که جنبه‌های مادی زندگی اغلب نادیده گرفته شده‌اند. در غرب، برخی از آسایش‌های مادی وجود دارد اما شادی روانی بسیار کمی وجود دارد. آنچه مورد نیاز است، تعادل بین این دو است، زیرا تمرکز تنها بر یک جنبه از زندگی منجر به عدم تعادل و ناتوانی در برخورد منطقی با خواسته‌های زندگی می‌شود.

* * *

بزرگترین خوشبختی - پس از خوشبختی الهی - این است که انسان با خویشاوندان نزدیک خود که هر روز سال را با آنها زندگی می‌کند، در صلح و آرامش باشد.

مردم زمان زیادی را با عجله و رفتارهای تکانشی و بدون انجام کار خاصی تلف می‌کنند. تعداد کمی مکث می‌کنند تا تأمل کنند و سعی کنند بفهمند زندگی چه چیزهایی برای ارائه دارد.

* * *

ما باید برای ساختن بناهای درونی حکمت در باغ‌های صلح تلاش کنیم، باغ‌هایی که با گل‌های بی‌شماری از فضایل معنوی شگفت‌انگیز شکوفا می‌شوند و می‌درخشند.

* * *

هماهنگی درونی منبع غنی قدرت است و انرژی تجدیدپذیر تولید می‌کند.

* * *

با نگاهی به زندگی، می‌توان دریافت که موفقیت آسان نیست. زندگی اغلب سخت و بی‌رحم است و ما باید برای امرار معاش تلاش کنیم. به تلاشی که برای حفظ سلامت و دوری از بیماری بدن خود نیاز دارید فکر کنید! حتی اگر در این امر موفق شوید، این موفقیت موقتی است. بدن - باشد که عمر طولانی داشته باشید - سرانجام به خاک سپرده خواهد شد. ضرورت، مبارزه با نیروهای متعدد، چه داخلی و چه خارجی، را برای دستیابی به موفقیت مطلوب حکم می‌کند. این نیروها خستگی‌ناپذیر تلاش می‌کنند تا هرگونه دستاورد واقعاً مهم را از شما بگیرند.

* * *

سعی کن در هر شرایطی آرام باشی و بگذار بذر آرامش درونت با شادی و لبخند رضایت شکوفا شود.

* * *

حتی بزرگترین قدیسان نیز به رستگاری کامل دست نمی‌یابند، مگر اینکه موفقیت خود - تجربیات معنوی و دانش والاتر خود - را با دیگران به اشتراک بگذارند و به آنها در رسیدن به درک معنوی کمک کنند. به همین دلیل است که کسانی که به چنین مراحلی رسیده‌اند و به چنین حالاتی دست یافته‌اند، مشتاقند تا به کسانی که به آن نیاز دارند، درک و فهم ببخشند. اگر آرزوی موفقیت واقعی را دارید، نه تنها شادی خود، بلکه شادی دیگران را نیز تضمین خواهید کرد.

* * *

هر کسی که هوش و ذکاوت داشته باشد می‌تواند پول دربیاورد، اما اگر در قلبش عشق باشد، هرگز از آن پول برای اهداف خودخواهانه استفاده نمی‌کند؛ بلکه آن را با دیگران تقسیم می‌کند. پول در دست خودخواهان و خسیسان، نفرین و بدبختی است و در دست کسانی که قلب‌های مهربان و روح‌های سخاوتمند دارند، نعمت و موهبت.

* * *

ممکن است کسی تصمیم بگیرد برای مدت طولانی سکوت کند و از صحبت با خانواده‌اش خودداری کند. در حالی که این شخص ممکن است به درجه‌ای از آرامش درونی دست یابد، رفتار او خودخواهانه و مضر برای شادی خانواده‌اش است. آنها را نمی‌توان واقعاً موفق دانست مگر اینکه عزیزانشان نیز از دستاوردهای آنها بهره‌مند شوند. به همین ترتیب، دستیابی به موفقیت مادی صرفاً به حق ما برای لذت بردن از رفاه محدود نمی‌شود؛ بلکه مسئولیت اخلاقی ما را در قبال دیگران برای کمک به آنها در بهبود شرایط مالی و زندگی‌شان نیز در بر می‌گیرد.

* * *

من پشت دیوارهای وجدان پاکم پناه گرفته‌ام، گذشته‌ی تاریک را سوزانده‌ام و فقط به امروز فکر می‌کنم.

* * *

امروز دریافتم که من با نور بزرگترین نیکی یکی هستم و چراغ راه کسانی هستم که در برابر امواج دریای غم‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند.

* * *

افراد بسته به جاه‌طلبی‌هایشان در زندگی، دیدگاه‌ها و نظریه‌های متفاوتی در مورد موفقیت دارند. شنیدن اینکه برخی افراد موفقیت را با دزدی برابر می‌دانند و چیزهایی مانند «او یک دزد موفق بود!» می‌گویند، غیرمعمول نیست. این تأکید می‌کند که موفقیت در همه اشکال و انواع آن مطلوب و مورد توجه است. با این حال، موفقیت ما نباید به دیگران آسیب برساند.

معیار دیگری نیز برای موفقیت وجود دارد: وقتی می‌توانیم نتایج هماهنگ و مفیدی برای خودمان به ارمغان بیاوریم، باید دیگران را نیز در موفقیت خود سهیم کنیم و ثمرات آن را با آنها به اشتراک بگذاریم.

موفقیت به معنای رضایت و خشنودی فرد از محیط خود است. موفقیت واقعی نتیجه اعمالی است که بر اساس اصول درستکاری بنا شده‌اند و شادی و رفاه دیگران را به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از شادی خود در بر می‌گیرد. اگر این اصل را در زندگی مادی، فکری، اخلاقی و معنوی خود به کار گیریم، تعریف کامل و جامعی از موفقیت خواهیم داشت.

* * *

اینجا در این دنیای محدود، ما طول، عرض و چگالی را درک می‌کنیم، اما سطح دیگری وجود دارد که در آن ابعاد وجود ندارند؛ همه چیز واضح و شفاف است - همه چیز آگاهی و ادراک است. حس چشایی ادراک است، همانطور که حس بویایی است. احساسات، افکار و بدن ما حالاتی از آگاهی هستند. همانطور که می‌توانیم در خواب ببینیم، بشنویم، بو کنیم، بچشیم و

لمس کنیم، در آن سطح بالاتر نیز، همه این احساسات را از طریق آگاهی محض تجربه می‌کنیم.

* * *

پروردگارا، ما را با احساس نزدیکی به خودت شادمان کن، ما را از قید و بند آرزوها آزاد کن و شادی درونی به ما عطا کن که تجربیات زندگی و رویدادهای متغیر آن بر آن تأثیر نگذارد.

* * *

وقتی ذهن ما با ادراکات والاتر هماهنگ باشد، آگاهی معنوی در درون ما بیدار می‌شود و شگفتی‌های شگفت‌انگیز خرد و عشق الهی را تجربه می‌کنیم.

* * *

اگر خدا را کاملاً دوست داشته باشیم و با تمام افکار و قلب خود به او روی آوریم، به او احساس نزدیکی خواهیم کرد و درخواهیم یافت که او بزرگترین پناهگاه امنیت در زندگی است.

* * *

در پهنه‌ی به ظاهر خالی و وسیع فضا، ارتباطی کیهانی و حیاتی جاودانه وجود دارد که ما را با تمام موجودات زنده و بی‌جان در کیهان متحد می‌کند - موجی از حیات والا که در سراسر هستی جریان دارد. ابدیت خانه‌ی حقیقی و منزلگاه دائمی ماست و وجود ما در این کالبدها موقتی است، مانند استراحتی کوتاه برای کاروانی که در بیابان سفر می‌کند.

* * *

وقتی خود را با نیروهای خلاق روح هماهنگ می‌کنیم، با ذهن کیهانی و بی‌نهایت که قادر به هدایت ما و حل مشکلاتمان است، ارتباط برقرار خواهیم کرد. قدرت خلاق بی‌وقفه از بزرگترین منبع وجودمان به سوی ما جاری خواهد شد و ما را قادر می‌سازد تا در هر زمینه‌ای از فعالیت خود به موفقیت خلاقانه دست یابیم.

* * *

عشق در محیطی سرشار از اعتماد، بردباری و احترام متقابل رشد می‌کند و شکوفا می‌شود

* * *

پروردگارا، ما را با نور افکار پاک و عادات نیک برکت ده، تا اگر تاریکی عادات بد و افکار منحرف به ما نزدیک شود، فوراً از بین برود و به ما کمک کن تا تو را با عشقی چنان عمیق دوست داشته باشیم که نه توهمات مادی و نه وسوسه‌های دنیوی نتوانند ما را به دام بیندازند و نه ذهن و قلب ما را تسخیر کنند.

* * *

چیزهایی که به راحتی به دست می‌آیند، به ندرت ارزشمند هستند. ما این را از مطالعه زندگی مردان و زنان بزرگ و چگونگی تبدیل شدن آنها به بزرگان با پرورش استعدادهایشان، انجام وظایفشان، ایجاد ارزش‌های اخلاقی، مطالعات عمیق و اجتناب از خودخواهی می‌دانیم. نتایجی که آنها به دست آوردند و دستاوردهایی که به دست آوردند، بی‌نهایت بزرگتر از تلاش‌هایی بود که انجام دادند.

* * *

آزادی حقیقی در آزادی انتخاب نهفته است، انتخابی که با خرد هدایت شده و با درک، درستی و اراده‌ای راسخ پشتیبانی شود.

* * *

وقتی اراده، عزم و تشخیص آگاهانه خود را بیدار می‌کنید، نیروهای نامرئی از آگاهی برتر - از طریق بینش روح - آزاد می‌شوند تا به شما کمک کنند و با کمک خداوند، مسیرهای منتهی به آسایش روانی و شادی را روشن کنند.

* * *

انسان باید با تلاش خود، مجاری روح را باز کند. هیچ کس داوطلبانه رنج و بدبختی را بر آرامش و خوشبختی ترجیح نمی‌دهد. جهل ریشه رنج و مانعی است که باید برداشته و از بین برود. جهل علف هرز مضری است که ریشه عمیقی دارد و در باغ بشریت رشد می‌کند و گیاهان خوب و مفید را از میدان به در می‌کند. جهل باید با اراده‌ای تزلزل‌ناپذیر و عزمی راسخ بر آن غلبه کرد. خاک ذهن باید با تمرکز ذهنی دقیق [بر جنبه‌های مثبت] شخم زده شود و بذرهای خوب با آب ایمان آبیاری شوند. هنگامی که پرتوهای حیاتی و گرم عشق می‌درخشند، بذر نیکی رشد می‌کند و بر علف‌های هرز و علف‌های هرز انگلی غلبه می‌کند، زیرا تاریکی نمی‌تواند در حضور نور وجود داشته باشد.

* * *

لذت‌های مادی محو و ناپدید می‌شوند، اما شادی الهی هرگز کم رنگ نمی‌شود. این یک سعادت الهی است که بی‌پایان و فراتر از توصیف است.

* * *

ما هرگز نباید از روش‌های نادرست برای رسیدن به خوشبختی استفاده کنیم، و همچنین نباید آرامش و ثروت معنوی که در درون خود داریم را در پی آسایش خیالی و زندگی پر زرق و برقی که ممکن است با اعمال و رفتارهای جهنمی با اثرات مخرب در پیش روی ما آویزان شود، رها کنیم.

* * *

آرامش بهترین دوربین برای ثبت حضور الهی است. از دریچه آرامش ناب و دقیق، تصویر مقدس با وضوح کامل نمایان خواهد شد.

* * *

در واقع، تمام خرد و حکمت در درون خودتان است و تنها چیزی که نیاز دارید این است که آگاهانه از آن آگاه شوید.

* * *

رضایت در خودسازی نهفته است، به طوری که دیگران به دنبال شما باشند نه اینکه شما به دنبال آنها باشید. عشق و دوستی باید بدون انتظار یا چشم داشتی در عوض داده شود، زیرا انتظار باعث رنجش و تلخی می‌شود. حتی هنگام تلاش برای خودسازی، فرد باید تنها، ایمن و در آرامش در قلعه فضایل و ارزش خود بایستد.

* * *

باشد که آبشارهای شادی و خوش‌بینی همواره از قلبم جاری شوند، و افشانه‌ی طراوت‌بخش آنها همه کسانی را که ملاقات می‌کنم، لمس کند.

* * *

شادی معنوی در روح میل به کمک به دیگران از هر طریقی را ایجاد می‌کند و توانایی قدردانی از لذت‌های اخلاقی ناب را که منجر به خوشبختی می‌شوند، توسعه می‌دهد و در نتیجه تمایل به لذت‌های خام را کاهش می‌دهد.

* * *

مهم نیست نقش شما چقدر کوچک باشد، از نظر مشارکت در موفقیت نمایش کیهانی که ارواح در صحنه زندگی اجرا می‌کنند، به اندازه بزرگترین نقش‌ها اهمیت دارد.

* * *

آگاهی جهانی، آگاهی مطلق و بی‌نهایت است که دائماً خود را تجدید می‌کند و در خلاقیت خود پایان‌ناپذیر است و از طریق شما سعی می‌کند جنبه‌ای منحصر به فرد از خود را ابراز کند.

* * *

اگر حتی یک بار طعم عشق الهی را بچشی، هرگز آن را رها نخواهی کرد زیرا در کل کیهان هیچ چیز دیگری مانند آن وجود ندارد.

* * *

کسانی که خدا را می‌شناسند به درجات معنوی بسیار بالایی رسیده‌اند، به طوری که صرفاً به ارائه نصیحت معنوی به گناهکاران اکتفا نمی‌کنند، بلکه می‌توانند - به لطف و یاری خدا - آنها را به قدرت معنوی‌ای مجهز کنند که آنها را از عواقب اعمال گناه‌آلودشان رهایی بخشد.

* * *

تمام اعمال خوب و بد در سلول‌های مغز قرار دارند و به صورت عادات یا تمایلات نیک یا بد در فکر ظاهر می‌شوند. فردی که به دلیل شارژ شدن سلول‌های مغزش از قدرت آن عادات، از عادات ناسالم رنج می‌برد، می‌تواند خود را از طریق اراده، مراقبه، دعای خالصانه و تلقین مثبت مداوم آزاد کند تا زمانی که تمام عادات نامطلوبش به عادات نیک صلح و آرامش تبدیل شوند. این زمانی اتفاق می‌افتد که نیروی حیات به درستی هدایت شده، ماهیت غیرطبیعی سلول‌های مغز را تغییر دهد، به طوری که آن سلول‌ها پر از همه چیزهای خوب، نیک و زیبا شوند.

* * *

فهم، چشم باطن، چشم بینای روح و تلسکوپ قلب است، تعادل بین آرامش ذهن و پاکی وجدان است.

* * *

هر روز صحنه‌های متفاوتی می‌بینیم و هر روز درس جدیدی برای آموختن به همراه دارد. انتظار می‌رود که فرد با تمرکز بر هدف نهایی وجود خود، درس را بیاموزد: شناخت منبع هستی و پایه و اساس زندگی خود.

بیایید تلاش کنیم تا غم‌های گذشته را فراموش کنیم و تصمیم بگیریم که دیگر به آنها فکر نکنیم. با عزم راسخ و اراده‌ای فعال، زندگی خود را از نو بسازیم، موفقیت‌های خود را افزایش دهیم و عادات خوب و ویژگی‌های والا را در خود پرورش دهیم.

خدا قدرت من است و من به هیچ قدرت دیگری اعتقاد ندارم

در نبردهای زندگی بجنگ و تا پایان استقامت کن، هرگز تسلیم نشو
هرگز نگو "من نمی‌توانم مسیر را پیدا کنم، پس دست از تلاش برمی‌دارم"
اگر اشتباه کرده‌اید، راهنمایی بخواهید، اما هرگز دست از تلاش برندارید
بسیاری از افراد هنگام مواجهه با موانع، شکست را می‌پذیرند کسانی که شکست می‌خورند باید با افراد موفق معاشرت کنند، نه با شکست‌خوردگان
مصمم باشید که موفق شوید؛ بگذارید این فلسفه شما در زندگی باشد

هر روز باید از طریق مراقبه، تفکر صحیح و کار مثبت و پربار که برای بدن، ذهن و روح مفید است، قدرت جسمی خود را تقویت کنیم، قدرت ذهنی خود را افزایش دهیم و خود واقعی‌مان را بشناسیم.

وقتی می‌خواهید یک عادت خوب را در خود ایجاد کنید یا یک عادت بد را ترک کنید، روی سلول‌های مغزتان که مکانیسم‌های عادت‌های مختلف در آنها قرار دارند تمرکز کنید. برای ایجاد یک عادت خوب، ابتدا آرام بنشینید و مراقبه کنید و از راهنمایی الهی بهره‌مند شوید.

ذهن خود را روی مرکز اراده در پیشانی، بین ابروهایتان متمرکز کنید و عادتی را که می‌خواهید در مغزتان نهادینه شود، قاطعانه تأیید کنید. وقتی می‌خواهید عادت‌های بد را از بین ببرید، توجه خود را نیز روی مرکز اراده متمرکز کنید و قاطعانه تأیید کنید که تمام شیارهایی که آن عادت‌ها در آنها ریشه دوانده است، در حال پاک شدن هستند.

با تمرکز و اراده، می‌توانید حتی شیارهای عمیق عادت‌های قدیمی ریشه‌دار را پاک کنید.

بارها و بارها به خودتان تأکید کنید که اراده لازم برای ریشه‌کن کردن عادت‌های ناسالم از مغزتان را دارید. بهترین زمان برای این تأکید، صبح زود است که اراده و تمرکز شما در اوج خود قرار دارد. به خودتان تأکید کنید که از هرگونه اجبار و محدودیتی آزاد هستید و روزی - با کمک خدا - متوجه خواهید شد که واقعاً خود را از عادتی که می‌خواهید ترک کنید، رها کرده‌اید.

از هر چه می‌ترسی، آن را از افکارت بیرون کن و به خدا بسپار.

ایمانت را به خدا تقویت کن و به او اعتماد داشته باش که می‌تواند به تو کمک کند و بدان که بسیاری از رنج‌ها از نگرانی و اضطراب ناشی می‌شود.

چرا باید الان رنج بکشی وقتی چیزی که از آن می‌ترسی هنوز اتفاق نیفتاده است؟ از آنجایی که بیشتر آشفتگی‌های ما از ترس ناشی می‌شود، اگر ترس را از زندگی خود حذف کنیم، احساس آزادی خواهیم کرد و بهبودی فوراً حاصل خواهد شد.

هر شب، درست قبل از خواب، به خودتان تلقین کنید که خدا با شماست، از شما محافظت و مراقبت می‌کند. نور محافظ او را که از همه طرف شما را احاطه کرده است، تجسم کنید و محافظت شگفت‌انگیز او را احساس خواهید کرد.

در این نمایش کیهانی، انسان‌ها از همه نژادها، نمایش زندگی را بر صحنه زمان به نمایش می‌گذارند.

ما باید معنای زندگی را بدون اینکه بیش از حد درگیر نقش‌های موقت خود شویم یا بیش از حد روی آنها تمرکز کنیم، درک کنیم. درک ما از زندگی اغلب تحریف شده و گمراه کننده است زیرا ما آن را از دریچه خودخواهی و دیدگاه محدود خود می‌بینیم. اگر با چشمان روح نگاه می‌کردیم، چیزها را از دیدگاهی کاملاً متفاوت می‌دیدیم.

وقتی چشم خرد را باز می‌کنیم، نور فراگیر خدا را می‌بینیم و در آن نور، ماهیت معنوی خود را درک می‌کنیم که بازتابی از ماهیت آگاهی جهانی است که در تمام ذرات و اجزای جهان هستی نفوذ می‌کند.

حقایق معنوی ما را احاطه کرده‌اند، بر درهای چشمان بسته‌مان می‌کوبند و ما را ترغیب می‌کنند که به جای تاریکی، نور را ببینیم، به جای جهل، با خرد عمل کنیم، قلب‌هایمان را به جای نفرت، با عشق پر کنیم و در برقراری صلح و آوردن فراوانی و امنیت به جهان خود همکاری کنیم. وقتی این کار را انجام دهیم، جهل از بین می‌رود، اختلافات دنیوی از بین می‌رود، وحدت را در کثرت می‌بینیم و با اراده الهی هماهنگ‌تر می‌شویم.

رابطه ما با خدا، مانند رابطه بین کارفرما و کارمند، سرد یا بی‌عشق نیست. ما فرزندان او هستیم و مراقبت او از ما دائمی است؛ او همیشه به ما گوش می‌دهد. ما بخش جدایی‌ناپذیری از وجود او هستیم و رابطه ما با او زنده و پویا است. او به ما ثروتی بی‌پایان از عشق، درک، بینش، حسن نیت و قدرت معنوی عطا کرده است، اما اکثر ما این ثروت را بیهوده هدر داده‌ایم.

خداوند می‌خواهد ما در امنیت، صلح و همکاری دوستانه، آنطور که شایسته اعضای یک خانواده شریف و دوست‌داشتنی است، زندگی کنیم، اما حرص و طمع و محاسبات خودخواهانه در روح مردم جوانه زده و ریشه دوانده و باعث تفرقه در میان خانواده شده است.

خدا می‌خواهد ما ارباب باشیم، اما ما برده بودن را انتخاب کرده‌ایم. بشریت از خانه آسمانی خود بسیار دور شده و بهشت درونی احساس نزدیکی به خدا و نزدیکی خدا به ما را از دست داده است و بدون تلاش شخصی قادر به بازیابی آن بهشت نخواهد بود. خدا ما را به تصویر خود آفرید، اما این حقیقت از ذهن ما گریخته است.

ما تسلیم این توهم شده‌ایم که سرنوشت ما سختی و سرنوشت ما نابودی است و باید پرده توهم را با خنجر خرد پاره کنیم تا حقیقت روشن را در پس پرده ببینیم.

خداوند در طول این سال‌های طولانی زندگی‌ام، شادی را به من ارزانی داشته است. چه مردم لبخند رضایت را بر چهره‌ام ببینند و چه نبینند، شادی الهی همیشه با من است و هرگز مرا ترک نمی‌کند. رودخانه بزرگ سعادت پیوسته در زیر شن‌های آگاهی من جاری است و مانند چشمه‌های پربرکتی فوران می‌کند که باغ‌های زندگی‌ام را آبیاری می‌کنند.

نه آشوب‌های ناگهانی زندگی می‌تواند آرامش مرا بر هم زند و نه شبح مرگ می‌تواند شادی معنوی را که احساس می‌کنم از من بگیرد.

دائمی و تغییرناپذیر کردن آن حالت دشوار بود، اما ثمرات روحی که اکنون از آن لذت می‌برم و با دیگران به اشتراک می‌گذارم، ارزش تمام تلاشی را که صرف آن کردم، داشت.

من با هدایت روح الهی فکر و عمل می‌کنم. پول هرگز هدف من در زندگی نبوده است، بلکه خدمت به برادران و خواهرانم در بشریت بوده است. بنابراین، خداوند درهای خیر بسیاری را برای من گشوده است تا بتوانم خودم را حفظ کنم و مأموریتم را انجام دهم. و هر زمان که به کمک نیاز داشته باشم، خداوند فوراً آن را فراهم می‌کند.

تنها آرزوی من خدمت به شماست و به همین دلیل است که اینجا هستم

قدرت خدا در زندگی شما نیز در حال کار است. وقتی ایمانتان تقویت شود و متوجه شوید که ثروت واقعی نه از موفقیت مادی، بلکه از جانب قادر متعال حاصل می‌شود، خودتان این حقیقت را تجربه خواهید کرد.

هر لحظه‌ای که با خدا می‌گذرانید، برای منفعت نهایی شما خواهد بود، و هر کاری که از روی عشق و برای خشنودی خدا انجام دهید، برای شما در پرونده ابدیت ثبت خواهد شد.

به خلوت افکار عمیق خود پناه ببرید و از آرامشی که از چشمه سکوت جاری می‌شود، لذت ببرید.

اگر کار نیک بکاریم، شادی و نعمت درو می‌کنیم و اگر کار بد بکاریم، انواع و درجات مختلفی از بحران‌ها و مشکلات را درو می‌کنیم.

هر عمل نیک مانند کلنگی است که با آن خاک آگاهی را می‌کاویم تا چشمه شادی الهی را کشف کنیم.

یاد بگیرید که در دریای درون‌نگری و کاوش غوطه‌ور شوید، چه در رابطه با کتاب‌های خوب، باورها، مسائل، فلسفه یا شادی درونی، و بدانید که تنهایی [متفکرانه] معمولی، بهای شادی واقعی است.

اگرچه زندگی غیرقابل پیش‌بینی، دمدمی مزاج و مرموز به نظر می‌رسد، مملو از شک و تردیدها و انواع مشکلات و آشفتگی‌ها، ما تحت حمایت مداوم خداوند هستیم. ما نباید در مسائل اغراق کنیم یا در مواجهه با وقایع خونسردی خود را از دست بدهیم، زیرا اگر اجازه دهیم وحشت بر ما غلبه کند، به شر قدرت می‌دهیم و ریشه‌های آن را عمیق‌تر می‌کنیم، که در خاک ترس و اضطراب رشد و نمو می‌کنند.

هر شب از خود بپرسید: چقدر با خدا وقت گذرانده‌اید، چقدر تفکر کرده‌اید، چقدر به موفقیت رسیده‌اید، چقدر برای دیگران کاری انجام داده‌اید و چقدر خواسته‌های خود را کنترل کرده‌اید؟

نباید انتظار داشته باشیم که در سختی‌های زندگی، شادی و آرامش پایدار پیدا کنیم؛ بلکه باید آنها را در درون خود جستجو و کشف کنیم. سپس، هر تجربه‌ای را که از سر بگذرانیم، با آنها همانطور برخورد خواهیم کرد که تجربیات شخص دیگری را در یک فیلم تماشا می‌کنیم، چه خوشایند باشد چه دردناک.

اگر به ذهن خود اجازه دهد، می‌تواند تمام تجربیات خود را به مصائب دردناک و فلاکت‌بار تبدیل کند. ممکن است از سلامتی خوبی برخوردار باشند، اما ارزش آن را درک نکنند. اما اگر بیمار شوند، فروتن می‌شوند و قدر نعمت تندرستی را می‌دانند. ما باید لطف خدا را بشناسیم و از او به خاطر نعمت‌هایی که به ما ارزانی داشته است، سپاسگزار باشیم، بدون اینکه منتظر شرایط نامساعد باشیم تا ما را سپاسگزار و سپاسگزار لطف او کند.

زندگی باید ترکیبی از تفکر و عمل باشد. وقتی فردی تعادل روانی خود را از دست می‌دهد، در برابر هجوم نگرانی‌ها، ابرهای غم و اندوه و دردهای شدید آسیب‌پذیر می‌شود و اگر سعی کند قوانین سلامت، رفاه و خرد را نقض کند، ناگزیر از بیماری، فقر و جهل رنج خواهد برد.

ما باید نیت‌هایمان را خالص، انگیزه‌هایمان را پاک نگه داریم و به گونه‌ای عمل کنیم که آرامش خاطر داشته باشیم و اجازه ندهیم شرایط زندگی آرامش ما را به هم بزند و شادی ما را از بین ببرد.

قلب‌های غمگین و افکار شکسته، هر چقدر هم که دور باشند، مرا جذب می‌کنند.

مرزهای قلمرو درخشان عشق خود را گسترش دهید تا به تدریج خانواده، همسایگان، جامعه، کشور و همه کشورها و موجودات آگاه را در بر بگیرد.

ما همچنین باید عقل خود را تقویت کنیم و بار ضعف فکری و اخلاقی به ارث رسیده از سال‌ها و نسل‌ها را کنار بگذاریم. این ناخالصی‌ها باید در آتش عزم و اراده‌ی تازه و عمل سازنده سوزانده شوند. با این رویکرد سازنده، فرد واقعاً متعهد می‌تواند به افق‌های رهایی و آزادی دست یابد.

قدرت بی‌نهایت درونت را فعال کن تا بتوانی نقش پرافتخار خود را در صحنه زندگی ایفا کنی.

به محض اینکه شخصی شروع به پرستش دارایی، پول، شهرت یا هر چیز دیگری غیر از خدا می‌کند، ناراحتی نصیبش می‌شود. کسانی که تمام توجه خود را بر این چیزها متمرکز می‌کنند، در واقع آنها را می‌پرستند و

بنابراین به خدا نزدیک‌تر نمی‌شوند، بلکه از او دور می‌شوند. اما کسانی که در مورد خدا تأمل می‌کنند، در مورد او مراقبه می‌کنند و در قلب خود با او ارتباط برقرار می‌کنند، به او نزدیک می‌شوند و در ارتباط خاموش خود با او، شادی درونی را تجربه می‌کنند.

تنها خداوند قادر به تحقق رویاها و امیدهای انسان برای خوشبختی پایدار است، بنابراین نباید اجازه داد هیچ چیز جای خدا را در قلب بگیرد.

نمادهای مقدسی وجود دارند که می‌توانند به سالک کمک کنند تا خدا را به یاد آورد و به او نزدیک‌تر شود، با این حال، اگر شخصی شروع به پرستش این نمادها کند، ضرر آنها بیش از سودشان خواهد بود. پرستش باید فقط متوجه خدا باشد، زیرا هیچ چیز دیگری شایسته پرستش نیست.

ماهیت عبادت آیینی هرچه که باشد، تا زمانی که عبادت‌کننده آن را با آگاهی معنوی و اشتیاق به سوی او انجام دهد، مورد قبول خداوند است. با این حال، بسیاری از مردم جوهره عبادت را درک نمی‌کنند و افکار و قلب‌هایشان از خدا به سوی مناسک منحرف می‌شود و در نتیجه از عبادت خود بهره زیادی نمی‌برند.

عبادت‌کنندگان حقیقی اجازه نمی‌دهند که آگاهی‌شان به هیچ تصویر یا شکلی محدود شود، بلکه با عمیق‌ترین عشق و توجه کامل بر روح الهی که در پس همه تصاویر و اشکال قرار دارد، تمرکز می‌کنند.

خدا مطلق و نامتناهی است و هیچ تصویر یا مجسمه‌ای نمی‌تواند او را در خود جای دهد

می‌توان گفت که خدا خود را در هر کسی که او را صادقانه دوست دارد و با او هماهنگ است، آشکار می‌کند، زیرا او در همه جا حضور دارد و بنابراین در همه کس حاضر است. با این حال، همه افراد توانایی تجلی حضور الهی را ندارند. خورشید به طور مساوی بر زغال سنگ و الماس می‌تابد، اما الماس نور خورشید را دریافت و منعکس می‌کند، در حالی که زغال سنگ نمی‌تواند.

به همین ترتیب، همه مردم در نور خدا غرق هستند، اما تنها تعداد کمی قادر به دریافت آن نور و انعکاس آن در افکار و اعمال خود هستند. برای انجام این کار، آنها باید خود را از طریق مراقبه و با پیروی از آموزه‌ها و احکام الهی تطهیر کنند.

وقتی نام خدا را بر زبان می‌آوریم، باید عمیقاً و صادقانه از آنچه می‌گوییم آگاه باشیم. اگر می‌توانستید افکار مردم را هنگام دعا ببینید، متوجه می‌شدید که اکثر آنها به همه چیز جز خدا فکر می‌کنند، حتی اگر نام او را بر زبان بیاورند! چنین دعایی بی‌ثمر و بی‌ارزش است.

وقتی دعا می‌کنیم، باید تمام ذهنمان را روی خدا متمرکز کنیم، نه اینکه فقط نام مبارک او را تکرار کنیم و اجازه دهیم افکارمان پراکنده شوند. یکی از عمه‌هایم عادت داشت دعاهایش را با تسبیح بخواند، که به ندرت از دستش خارج می‌شد. اما یک روز به من اعتراف کرد که با وجود چهل سال تمرین این عادت دعا، خدا به دعاهایش پاسخ نداده است. جای تعجب نیست! «دعاهای» او چیزی بیش از یک عادت عصبی نبود.

وقتی دعا می‌کنیم، نباید به جز خدا به چیزی فکر کنیم. باید تلاش کنیم که در عبادت خود خالص و در دعاهایمان متعبد باشیم. استفاده از تسبیح و ذکر مداوم نام خدا زمانی کاملاً قابل قبول است که این عمل از قلب سرچشمه گرفته و با خلوص نیت و ذهن متمرکز پشتیبانی شود. با این حال، این عمل می‌تواند به مرور زمان خودکار شود.

ما باید نام خدا را در قلب خود، با اشتیاق و عشق الهی زمزمه کنیم؛ این عبادت واقعی است که قلب خدا را لمس می‌کند. بر زبان آوردن نام خدا با سردی و ذهنی سرگردان، کفر و بی‌احترامی است. وقتی کسی دعا می‌کند، قلب و ذهنش باید سرشار از عشق خدا باشد.

پروردگارا، تو ستاره قطبی الهی هستی که افکار سرگردان من در دریای متلاطم آزمایش‌ها و رنج‌ها به وسیله آن هدایت می‌شوند.

تمرین تمرکز ذهن از طریق تمرینات یوگای سطح بالا، همانطور که به تفکر در مورد خدا و ارتباط با او کمک می‌کند، به نزدیک‌تر شدن به خدا، منبع والای جلال و شکوه، نیز کمک می‌کند.

ضروری است که (در صورت امکان) یک روز در هفته را به خلوتگاه معنوی اختصاص دهید تا در مورد خدا تأمل کنید و آرامش، صلح و آرامش درونی را تجربه کنید. زمانی که به این روش صرف می‌شود، مرهمی آرامش‌بخش برای مشکلات و اضطراب‌هایی خواهد بود که در طول بقیه هفته با آنها مواجه می‌شوید.

هر کسی نیاز دارد که هر هفته یک روز را در خلوت یا «اعتقاد معنوی» بگذراند تا زخم‌ها و دردهای عاطفی‌اش را التیام بخشد. وقتی آن روز، روزی سرشار از آرامش، شادی و رضایت شود، هفته به هفته مشتاقانه منتظرش خواهید بود.

تنهایی بهای بزرگی است. از نتایج شگفت‌انگیزی که از طریق این خلوتگاه معنوی و ارتباط با روح و خدا برای ذهن، بدن و روحتان حاصل می‌شود، شگفت‌زده خواهید شد. اگر آرزوی خوشبختی واقعی را دارید، باید صبح زود پس از بیدار شدن و همچنین قبل از خواب شبانه، خود را در اقیانوس آرامش الهی غوطه‌ور کنید.

فرزانگان هند نه تنها یک روز انزوا را توصیه می‌کنند، بلکه بر لزوم مراقبه آرام در چهار زمان خاص در هر روز تأکید دارند. در سپیده دم، قبل از بیدار شدن و دیدن کسی، باید از آرامش و حس آرامش لذت برد. در ظهر، باید قبل از ناهار ذهن را آرام کرد و دوباره قبل از شام از یک دوره آرامش لذت برد. در نهایت، قبل از رفتن به رختخواب در شب، باید یک بار دیگر وارد حالت آرامش شد.

کسانی که در خلوت و در طول این چهار دوره روزانه با پشتکار سکوت را رعایت می‌کنند، قطعاً با خدا هماهنگی را تجربه خواهند کرد. کسانی که نمی‌توانند همه این دوره‌ها را رعایت کنند، باید حداقل ساعات صبح و عصر را به این امر اختصاص دهند. با انجام این کار، زندگی آنها به سمت بهتر شدن تغییر خواهد کرد و شادی واقعی را تجربه خواهند کرد. تجربه بهترین گواه است.

اگر بدون واریز وجه کافی برای پوشش حساب بانکی خود، به نوشتن و امضای چک ادامه دهید، پولتان تمام خواهد شد. همین امر در مورد زندگی شما نیز صدق می‌کند. بدون واریز منظم آرامش به حساب زندگی‌تان، انرژی‌تان تحلیل می‌رود، آرامشتان از بین می‌رود و شادی‌تان تبخیر می‌شود. خلاصه اینکه، در نهایت دچار ورشکستگی عاطفی، ذهنی، جسمی و معنوی خواهید شد. اما مراقبه عمیق روزانه در مورد خدا، حساب عاطفی شما را دوباره پر می‌کند.

سالکِ پارسا روزانه مراقبه می‌کند، با تمام عشق و اشتیاقی که در قلبش دارد با خدا ارتباط برقرار می‌کند و از او التماس می‌کند که خود را به او نشان دهد. اگر عاشق خدا هستید و مشتاق تجربه حضور او هستید، باید ذهن و بدن خود را در آرامش او غوطه‌ور کنید، آنگاه زندگی به شما لبخند خواهد زد و امور شما از بسیاری جهات بهبود خواهد یافت.

یک فرد آرام به ندرت اشتباه می‌کند و در جایی که هزاران نفر دیگر شکست می‌خورند، موفق می‌شود.

کسانی که به خدا فکر نمی‌کنند یا به او اهمیت نمی‌دهند، افسرده و بدبخت می‌شوند. آنها تحریک‌پذیر می‌شوند و به ماشین‌های متحرک تبدیل می‌شوند.

خورشید خرد و آرامش در آسمان آرامش طلوع خواهد کرد و وجود شما را در پرتوهای شفابخش خود غرق خواهد کرد، مادامی که تلاش معنوی کنید و در قلب خود جایگاه اول را به خدا بدهید.

یک ماه به تنهایی از مجموع تمام ستارگان درخشان‌تر است. خورشید که کوچک به نظر می‌رسد، تاریکی را از منطقه‌ای میلیون‌ها برابر بزرگتر از خود دور می‌کند. به همین ترتیب، یک انسان خوب، صرفاً با وجود داشتن در

جهان، ارتعاشاتی ساطع می‌کند که بسیاری از ارتعاشات ساطع شده توسط افراد شرور را خنثی و خنثی می‌کند.

روز تفکر همچنین باید روز استراحت ذهنی و جسمی و پرورش آرامش درونی باشد. هر فعالیتی که منجر به خرد و آرامش شود، در آن روز فعالیتی مبارک است.

در مورد احترام به والدین، کتاب‌های مقدس به نیکی به آنها توصیه کرده‌اند: «به پدر و مادرت احترام بگذار» و «به والدینت نیکی کن».

والدین انسان باید به عنوان نمایندگان خداوند که به آنها موهبت آفرینش نوع بشر را عطا کرده است، مورد احترام قرار گیرند. مادر مظهر عشق خالص خداوند است، زیرا یک مادر مهربان جایی را می‌بخشد که هیچ کس دیگری نمی‌بخشد. پدر مظهر حکمت خداوند و محافظ فرزندان اوست.

انسان نباید پدر و مادر خود را جدا از خدا دوست داشته باشد، بلکه به عنوان تجلی عشق محافظ و خردمندانه او، روح والای الهی هم پدر و هم مادر می‌شود تا به فرزند کمک کند؛ بنابراین، باید در والدین مورد احترام قرار گیرد.

کتاب مقدس همچنین به ما توصیه می‌کند که از کشتن به خاطر کشتن خودداری کنیم، زیرا در این صورت فرد قاتل می‌شود. انسان نباید در لحظه‌ای از احساسات شدید، جان دیگری را بگیرد. با این حال، اگر عزیزانش در معرض تهدید قرار گیرند، باید برای محافظت از کسانی که خداوند به او سپرده است، بجنگد، زیرا دفاع از خانواده و کشور یک وظیفه مقدس است.

در مورد ممنوعیت زنا، هدف ایده‌آل از پیوند جنسی باید تولید مثل فرزندانی باشد که به تصویر خدا آفریده شده‌اند و ابراز عشق خالص همسرانی که خدا را در یکدیگر می‌بینند. کسانی که صرفاً در سطح فیزیکی زندگی می‌کنند، بدون هیچ توجهی به عشق واقعی یا هدف والاتری که میل جنسی برای آن آفریده شده است، طبق این فرمان مرتکب زنا می‌شوند. در این مورد، آنها هیچ تفاوتی با حیواناتی ندارند که غرایز جنسی خود را ارضا می‌کنند و سپس به راه خود می‌روند.

خداوند این انگیزه خلاقانه را در مردان و زنان برای تولید مثل و ابراز عشق واقعی متقابل در زندگی زناشویی ایجاد کرده است و نباید از آن سوءاستفاده شود، بلکه باید به یک فعالیت و دانش مقدس تبدیل شود.

اگر بتوانید نیروی جنسی را در وجود خود کنترل و توزیع کنید، قادر خواهید بود توانایی‌های ذهنی بزرگی را برای نوشتن، نقاشی یا آشکار کردن استعدادهای نهفته به روش‌های بی‌شمار دیگری پرورش دهید.

و هنگامی که سرانجام قادر به کنترل و تحول معنوی فعالیت خلاق شوید، آرامش عظیم، عشق عظیم و شادی معنوی فزاینده‌ای را تجربه خواهید کرد.

قدیسان و رهبران معنوی که فعالیت جنسی خود را از نظر معنوی متحول کرده‌اند، غول‌هایی هستند که قادر به انجام شاهکارهای شگفت‌انگیز و حیرت‌انگیز در جهان و در جستجوی باطنی حقیقت می‌باشند.

بنابراین، بالاترین کاربرد غریزه جنسی، ارتقای قدرت آن است، یعنی هدایت انرژی آن به سمت هدفی والاتر برای تجلی خرد، آرمان‌های والا و اصول معنوی. نباید از افکار جنسی لذت برد یا به آنچه ممنوع است تمایل داشت. وقتی این نوع خویشتن‌داری حاصل شود، فرد دیدگاه درستی نسبت به رابطه جنسی و هدف والاتر آن خواهد داشت.

اسارت در امور جنسی به معنای از دست دادن سلامت، خویشتن‌داری و آرامش فکری و خلاصه تمام عناصر سعادت مورد نیاز انسان است.

کتاب‌های مقدس همچنین ما را به دزدی نکردن ترغیب می‌کنند. اگر گروهی متشکل از هزار نفر از یکدیگر دزدی کنند، هر کدام ۹۹۹ دشمن خواهند داشت. بنابراین، نباید به حقوق دیگران تجاوز کرد و سرزمین، صلح، عشق، عزت یا هیچ یک از دارایی‌های مادی یا معنوی آنها را تصاحب کرد. اگر تمایلی به گرفتن آنچه که مال شما نیست، ندارید، آنچه نیاز دارید یا آرزویش را دارید به سراغ شما خواهد آمد. دزدی ابتدا در ذهن سرچشمه می‌گیرد، زمانی که فرد شروع به حسادت به دیگران می‌کند. بذر آرزوهای بدخواهانه باید از ذهن ریشه کن شود. نوع‌دوستی معنوی راه است. سپس، فرد به طور طبیعی فراوانی را جذب می‌کند و نعمت‌ها از منابعی که می‌شناسد و منابعی که نمی‌شناسد به سمت او جاری می‌شود. این یک قانون الهی مصون از خطا است. در مورد دزدان و افراد خودخواه، آنها زندگی خود را صرف تعقیب دارایی‌های مادی می‌کنند و چشمانشان همیشه به آنچه دیگران دارند است، حتی اگر خزانه‌های خودشان سرشار از طلا باشد.

تا خودخواهی مادی کنار گذاشته نشود، جهان نمی‌تواند شادی را تجربه کند

شادی تنها از طریق همکاری معنوی حاصل می‌شود. این شادی زمانی حاصل می‌شود که فرد نیازهای دیگران را مانند نیازهای خود احساس کند و همانطور که برای خود تلاش می‌کند، برای دیگران نیز تلاش کند.

فرمان مهم دیگر، پرهیز از شهادت دروغ است. آسیب رساندن به کسی با تحریف حقیقت، راه دیگری برای تضعیف هماهنگی اجتماعی است. اگر کسی می‌خواهد با او خوب رفتار شود، باید با دیگران نیز بر این اساس

رفتار کند. حقیقت همیشه باید گفته شود، اما باید بین بیان حقیقت و صرفاً بیان حقایق تمایز قائل شد. اشاره به کسی به عنوان لنگ یا کور، مضر و آسیب‌زننده است. باید به احساسات دیگران توجه داشت و از شرمسار کردن آنها اجتناب کرد. به همین ترتیب، آشکار کردن حقیقتی که بدون هدف والا به کسی خیانت کند نیز اشتباه است. از سوی دیگر، نباید برای اجتناب از گفتن حقیقت دروغ گفت؛ بلکه می‌توان در موقعیت‌های خاص سکوت کرد تا از شرمسار کردن یا آسیب رساندن به دیگران جلوگیری کرد.

باید از حسادت، بیماری مخربی که آرامش روح را می‌خورَد، برحذر بود. هر چه انسان بیشتر به آنچه متعلق به دیگران است طمع بورزد، ناراحتی و رنج او بیشتر می‌شود. فرد حسود زندگی پرآشوبی را سپری می‌کند و هرگز طعم آرامش را نمی‌چشد. برای آنها بسیار بهتر است که به خود احترام بگذارند، به خود تکیه کنند و به دنبال غنای معنوی درونی باشند.

کرامت و ارزش ذاتی یک فرد بسیار والاتر از هر چیزی است که ممکن است آرزو یا آرزوی داشتن آن را داشته باشد. خدا در هر انسانی به گونه‌ای آشکار است که در هیچ انسان دیگری آشکار نیست. چهره آنها مانند هیچ کس دیگری نیست و روح آنها مانند هیچ کس دیگری نیست، زیرا در درون آنها بزرگترین گنج تمام آفرینش نهفته است - و آن بزرگترین گنج خداست.

ما می‌خواهیم زندگی‌مان با اعمال نیک بدرخشد و شکوفا شود، از شادی و خوشبختی معطر گردد و برای همیشه در یاد کسانی که قدر ما را می‌دانند، زنده بماند.

وقتی کسی ایمان درست داشته باشد و بر اساس آن عمل کند، از کسانی که ایمان ندارند و وظایف خود را در نبرد زندگی انجام نمی‌دهند، شادتر است.

ایمان سالم و عمل صالح (که با انگیزه‌های والا و نیات نیک پشتیبانی می‌شوند) همیشه در هر کجا که شادی وجود داشته باشد، حضور دارند و هر جا که شادی غایب باشد، از بین می‌روند. از این رو، می‌توانیم نتیجه بگیریم که آنها دو شرط اساسی برای شادی هستند که بدون آنها نمی‌توان به آن دست یافت. کسانی که خواهان شادی هستند، فقط باید این دو عنصر اساسی را داشته باشند که سنگ بنا و ستون آن هستند.

انسان‌ها نمی‌توانند اجزای بی‌نهایت جهان را به دلخواه کنترل، تغییر یا پاک کنند. این اجزا به طور پیچیده‌ای با تار و پود زندگی انسان در هم تنیده شده‌اند و انسان‌ها نمی‌توانند جدا از آنها عمل کنند. با این حال، انسان‌ها می‌توانند ذهن خود را کنترل کنند تا با این اجزا سازگار شوند و از آسیب دیدن توسط آنها جلوگیری کنند.

اجداد ما از ما شادتر بودند، نه به این دلیل که از چیزهای دنیوی و لذت‌های بیشتری نسبت به ما برخوردار بودند، یا به این دلیل که کمتر در معرض مشکلات زندگی بودند، بلکه به این دلیل که از تعادل روانی برخوردار بودند که به آنها آسایش، آرامش، رضایت و به طور خلاصه شادی می‌داد.

آنها برای شادی خود به شرایط بیرونی وابسته نبودند و تسلیم شرایط بیرونی که شادی را از آنها می‌گرفت، نیز نشدند. احساس راحتی، آرامش، شادی و رضایت آنها طبیعی، عادی، سالم و پایدار بود. ما نیز اگر می‌خواهیم شادی داشته باشیم، باید این احساسات را در خود پرورش دهیم. و چه کسی در میان ما این کار را نمی‌کند؟

سرنوشت نتیجه‌ی اعمال اراده‌ی آزاد یا آزادی انتخاب در گذشته است. ما از طریق اعمال اراده‌ی آزاد گذشته‌مان، سرنوشت و تقدیر را برای خود رقم زده‌ایم و همچنان می‌زنیم. با این حال، ما نه مقید به گذشته هستیم و نه برای همیشه در قید و بند عواقب اعمال خود. اگر بخواهیم و برای اصلاح مسیر خود و بهبود کیفیت برداشت خود تلاش کنیم، می‌توانیم آنچه را که کاشته‌ایم باطل کنیم و آنچه را که نوشته‌ایم پاک کنیم.

اگر بذر اعمالی را که عواقب دردناکی دارند ریشه کن کنیم و به جای آنها بذرهایی بکاریم که با طبیعت روح سازگارتر باشند، مطمئناً میوه‌های خوشبختی را از آن بذرهای خوبی که در خاک روح کاشته شده‌اند، خواهیم چید. اگر می‌خواهیم به خوشبختی بیشتری دست یابیم یا رنج و درد را کاهش دهیم، باید اراده آزاد را همین حالا، همین الان و نه فردا، به کار گیریم.

بنابراین، شرایط سعادت در درون انسان نهفته است و تنها کاری که او باید انجام دهد این است که با آن معادله‌ای که خطا نمی‌کند، به طور جدی برخورد کند و اگر بهترین ارزیابی و برخورد را با آن داشته باشد، نتایج به نفع او خواهد بود.

پروردگارا، باشد که وجودم سرشار از نشاط تو، قلبم سرشار از حضور تسلی‌بخش و دلسوزانه‌ات، ذهنم سرشار از خرد تو و روحم سرشار از آگاهی الهی تو باشد.

در خاک قلب‌هایتان، بذر عشق می‌روید، آن بذرها را با آب عشق و شفقت جهانی آبیاری کنید.

قدرت ذهن نامحدود است و بر این اساس، اگر به اندازه کافی عمیق در مورد هر موضوعی فکر کنید، پاسخ هر سؤالی مربوط به آن موضوع را خواهید یافت.

اگر شخصی تمام کار و فعالیت‌های خود را وقف خدمت به دیگران کند و آنها را با ذهنیتی رضایت‌بخش به انجام برساند، واقعاً شایسته توجه و قدردانی است.

نباید تک‌رو باشیم، بلکه باید فعالیت‌هایمان را متعادل کنیم و کارها و وظایفمان را بر اساس اهمیت هر کدام اولویت‌بندی کنیم.

وظیفه عملی است که فرد با شادی و نه برای سود مادی انجام می‌دهد و وظیفه معنوی و اخلاقی باید در زندگی در اولویت باشد.

هر انسانی پتانسیل‌های بکری دارد. او تمام نقاط قوت لازم را داراست. ذهن خود یک قدرت برتر است و باید از عادات و مفاهیم منسوخ و محدودکننده رهایی یابد.

تأثیر سیارات و ستارگان بر زندگی انسان ناشی از نیروهای جاذبه و دافعه بین سیارات و بدن انسان است.

افکار شیطانی فرد را به محیطی مضر سوق می‌دهند که در آنجا می‌تواند خود را مطابق میل خود ابراز کند. با این حال، فرد می‌تواند افکار و آگاهی خود و در نتیجه محیط خود را از طریق اراده تغییر دهد. اگر فردی برای مدت طولانی در یک محیط مضر باقی بماند، آن محیط به طور ناخودآگاه بر او تأثیر می‌گذارد. با گذشت زمان، او آزادی خود را برای انتخاب یک محیط سالم و بی‌خطر کاملاً از دست می‌دهد و تحت تأثیر تأثیرات منفی آن محیط مضر قرار می‌گیرد. از سوی دیگر، کسانی که اراده قوی دارند، با خدا هماهنگ هستند.

انرژی ذهنی متمرکز

وقتی نور خورشید را از طریق یک ذره‌بین روی یک نقطه کوچک متمرکز می‌کنید، گرما تولید می‌شود و آن گرما می‌تواند چوب، پارچه، کاغذ و موارد دیگر را آتش بزند. به طور مشابه، وقتی ذهن خود را به طور دقیق متمرکز می‌کنید، انرژی متمرکز آن می‌تواند ریشه‌های شک و تردید را در پشت هر شکست بسوزاند و به نور خرد اجازه دهد تا به روشنی بدرخشد.

وقتی ذهن با خدا، منبع همه خوبی‌ها و منشأ همه قدرت‌های مبارک، همسو می‌شود، از حضور الهی آگاه می‌شود و همه عناصر موفقیت را در اختیار می‌گیرد. این عناصر ارتباط نزدیکی با قدرت عظیم خداوند دارند و قادر به ایجاد فرصت‌های جدید برای موفقیت در هر زمینه‌ای هستند.

مشکلات و سختی‌ها از عدم آگاهی فرد از اعمال گذشته‌اش که در زمان و مکان خاصی مرتکب شده است، ناشی می‌شوند. رنج فعلی آنها

ناشی از افکار و اعمالی است که از خود بروز داده‌اند، که در خاک آگاهی آنها ریشه دوانده، به صورت گیاهی جوانه زده و میوه‌ای به بار آورده که منعکس کننده همان افکار و اعمال است.

آزمایش‌ها و بلایا برای شکستن انسان یا فلج کردن اراده او نمی‌آیند، بلکه برای این می‌آیند که او عظمت خدا را درک کند و به قوانین او احترام بگذارد، که از طریق آن می‌تواند به سعادت واقعی دست یابد. خداوند این آزمایش‌های سخت را نمی‌فرستد زیرا در درجه اول ساخته دست بشر هستند. تنها چیزی که از بشریت انتظار می‌رود این است که آگاهی خود را از خواب غفلت بیدار کند و از تاریکی جهل به نور دانش گام بردارد.

اغلب اوقات، حواس ما به ما لذت‌های زودگذر را وعده می‌دهند، اما در نهایت درد و رنج طولانی مدتی را برای ما به ارمغان می‌آورند. با این حال، فضیلت و خوشبختی واقعی وعده کمی می‌دهند، اما در نهایت شادی خالص و پایدار را به ما ارزانی می‌دارند. به همین دلیل است که من شادی درونی و پایدار را شادی واقعی و لذت‌های حسی موقت را صرفاً لذت می‌دانم.

وقتی از میلیون‌ها مایل دورتر در فضا به خورشید نگاه می‌کنید، این ستاره عظیم بسیار کوچکتر از زمین ما به نظر می‌رسد.

با این حال، قطر زمین تقریباً ۷۹۰۰ مایل است، در حالی که قطر خورشید صد برابر بزرگتر از زمین است. اگر بتوانید سیاره زمین را مستقیماً در مقابل خورشید قرار دهید، در مقایسه با خورشید مانند یک نقطه کوچک به نظر می‌رسد.

بیایید فرض کنیم که میدان عظیم خورشیدی در حال گسترش و پهن شدن است تا زمانی که جرم عظیم آن تمام آسمان آبی را ببلعد. آسمانی که ما می‌بینیم تنها بخش کوچکی، در واقع نقطه‌ای کوچک، از فضایی است که جهان بی‌کران را در بر گرفته است.

حتی اگر خورشید به گسترش خود ادامه دهد و تا بی‌نهایت در فضا امتداد یابد، باز هم نمی‌تواند بی‌نهایت را در بر بگیرد.

توهم کیهانیِ کوچکی و محدودیت، ذهن را از درک آن عظمت کیهانی باز می‌دارد.

این خلأ مطلق از کجا آمده است و محدودیت‌های آن کجاست؟

آن کس که تابع ابعاد و اندازه‌گیری نیست، هیچ حد و مرزی ندارد، خداست که در همه جا حاضر است و در دورترین نقاط فضا وجود دارد. او در ستارگان دوردست و دوردست است، همانطور که در درون تو و من

وجود دارد، آگاهانه از هر فضایی که اشغال می‌کند، آگاه است، مهم نیست چقدر کوچک یا بزرگ باشد.

گذشته برای اکثر بشریت ناشناخته است، به استثنای تعداد کمی از افراد روشنفکر. با این حال، جهل ما از گذشته به نفع ماست، زیرا اگر همه کارهایی را که در این زندگی و زندگی‌های قبلی انجام داده‌ایم می‌دانستیم، از حجم عظیم اعمال خود غرق در حیرت و کاملاً گیج می‌شدیم. حتی ممکن است اراده ما در اثر شوک فلج شود و ما را از ادامه فعالیت‌هایمان ناتوان کند و ما را طعمه ناامیدی سازد. حتی در این زندگی زمینی، فراموشی نعمتی از جانب خداست که مانع از آن می‌شود که افکار و احساسات ما توسط خاطرات گذشته، به ویژه خاطرات تلخ و دردناک، مصرف شود. خوشبختانه، جرقه الهی درون ما دائماً با امید و میل به ادامه سفر بی‌وقفه زندگی می‌درخشد. ما باید خدا را به خاطر این دو نعمت شکر کنیم: توانایی فراموش کردن گذشته و امید به آینده.

نباید نتیجه بگیریم که سرنوشت موانعی را در مسیر اراده آزاد قرار می‌دهد، با این حال، باید تمام تلاش خود را بکنیم تا در برابر تأثیرات منفی که اکثر مردم به سرنوشت و تقدیر نسبت می‌دهند، مقاومت کنیم و آزادی انتخاب خود را بر اساس اعتقادات درونی خود اعمال کنیم، مشروط بر اینکه این اعتقادات مبتنی بر ایمان سالم و ریشه در قوانین الهی داشته باشند، که بدون آنها انسان نمی‌تواند طعم خوشبختی واقعی را بچشد.

وقتی عملی را آغاز می‌کنیم، نباید از شرایط نامطلوب بترسیم، بلکه باید تا حد امکان خوش‌بین باشیم و ایمان کامل داشته باشیم که هیچ چیز نمی‌تواند مانع اعمال اراده و آزادی انتخاب ما شود.

انسان‌ها اغلب مانند برگی شناور بر سطح رودخانه هستند و باید خود را از جریان عادت‌های خودکاری که آنها را به سمت آبشارهای توهم و نابودی می‌برد، بیرون بکشند. اکثر مردم بی‌تفاوت به نظر می‌رسند و اجازه می‌دهند که جریان رودخانه آنها را با خود ببرد.

اگر در رسیدن به هدف خود شکست بخوریم، می‌توان به طور ضمنی اذعان کرد که موانعی وجود داشته که خودمان ساخته‌ایم و مانع رسیدن ما به آن شده است. باید پشتکار داشته باشیم و تلاش‌هایمان را برای رسیدن به نتیجه مطلوب دو برابر کنیم. همچنین باید به خودمان اطمینان دهیم که مهم نیست موانع و چالش‌ها چقدر قوی و سهمگین باشند، ما هنوز قدرت غلبه بر آنها را داریم. حتی اگر با وجود تمام تلاش‌هایمان شکست بخوریم، نیازی به ناامیدی یا سرخوردگی نیست، تا زمانی که درک کنیم اراده انسان قوی‌تر از سرنوشت است که ساخته دست خودمان است. بنابراین، مهم نیست چند بار شکست بخوریم، نباید از تلاش دست بکشیم، زیرا همیشه درهای باز وجود دارد. ما فقط باید به تلاش و تکرار تلاش ادامه دهیم تا زمانی که موفقیت به ما عطا شود. خداوند تا زمانی که به او توکل کنیم و تلاش لازم را انجام دهیم، به ما کمک خواهد کرد. [کسی که در مسیر گام بردارد به مقصد خواهد رسید و کسی که به خدا توکل کند ناامید نخواهد شد]

وقتی کسی چیزی را با شدت و پشتکار می‌خواهد، آن آرزو هرگز از ضمیر ناخودآگاهش خارج نمی‌شود، هر کجا که برود و هر مشغله‌ای که داشته باشد. این آرزو با فعالیت مداوم و خستگی‌ناپذیر خود، عزم و انرژی عظیمی را در خود جای می‌دهد. این زمزمه درونی قدرتمندتر و مؤثرتر از تضرع مکانیکی است که صرفاً لب‌ها را حرکت می‌دهد. کسانی که خدا را دوست دارند، اینگونه عمل می‌کنند. آنها عشق خود را به او بی‌وقفه زمزمه می‌کنند، زمزمه‌های قلبی آنها در طول فعالیت‌های روزانه‌شان نامفهوم باقی می‌ماند. این زمزمه قلبی آنها را منحرف نمی‌کند یا با سایر وظایفشان تداخل نمی‌کند. همانطور که اشتیاق آنها به خدا افزایش می‌یابد، عشق آنها به او عمیق‌تر و شدیدتر می‌شود، تا زمانی که حضور او را تجربه می‌کنند و نور او را با چشم جان می‌بینند. آنها شادی فراوانی را می‌چشند و آرامشی وصف‌ناپذیر را احساس می‌کنند.

خداوند درس‌هایی را که در زندگی به آنها نیاز داریم برای ما می‌فرستد تا بتوانیم از آنها بهره ببریم و درک و تجربه کسب کنیم. هر کس از این درس‌ها اجتناب کند، مجبور خواهد شد آنها را یاد بگیرد، مهم نیست چقدر طول بکشد.

هر آزمایشی اگر از آن درس بگیریم، یک دوست است و اگر فرصت را از دست بدهیم و با غرغر، کینه و قضاوت نادرست از آن سوءاستفاده کنیم، یک مستبد ظالم خواهد بود.

وقتی درک درست و نگرش درستی نسبت به زندگی داشته باشیم، زندگی زیبا و عاری از پیچیدگی می‌شود.

-

موارد روانشناختی

انسان نمی‌تواند برای همیشه سوار بر امواج شادی، غوطه‌ور در آب‌های متلاطم غم یا غرق در اعماق کسالت باقی بماند. در این دنیای دوگانگی‌های متضاد، انسان معمولی در معرض فراز و نشیب‌هایی است - سوار بر امواج شادی بالا می‌رود، در ورطه بی‌تفاوتی فرو می‌رود و با امواج خروشان غم به این سو و آن سو پرتاب می‌شود - و به ندرت حالت دیگری از آگاهی را تجربه می‌کند.

اجازه دادن به شرایط برای تغییر افکار به این شکل، به معنای تسلیم اراده خود در برابر سرنوشتی دمدمی مزاج و همواره در حال تغییر است. آنچه فرد برای داشتن یک زندگی موفق و رضایت‌بخش نیاز دارد، تعادل روانی است و این تنها از طریق تفکر متمرکز و کنترل بر قوای عاطفی خود حاصل می‌شود.

حتی عمیق‌ترین غم‌ها با گذشت زمان التیام می‌یابند، بنابراین دلیلی ندارد که هر روز از زندگی‌مان را با غم و اندوه سپری کنیم. سوگواری مداوم برای از دست دادن عزیزان نه به آنها و نه به ما کمکی نمی‌کند و چیزی را تغییر نمی‌دهد. به طور مشابه، پرورش عقده حقارت یا مجازات

خود به خاطر اشتباهات یا شکست‌های گذشته نتیجه معکوس می‌دهد؛ این کار فقط زندگی را تلخ می‌کند و قوای ذهنی را سرکوب می‌کند.

ما نباید به خودمان اجازه دهیم که در گودال روزمرگی‌های خسته‌کننده بیفتیم، زیرا این یک وضعیت روانی است که به هیچ وجه راحت نیست، زیرا ذهن را آشفته می‌کند و توانایی‌های نهفته را در کوره بی‌تفاوتی می‌سوزاند.

شکست را باید از ریشه خشکاند و مزرعه زندگی را با کوشش و اراده شخم زد و بذر نیکی کاشت تا به یاری خدا، محصول فراوانیِ برداشت شود.
کاری انجام دهید که قبلاً هیچ‌کس انجام نداده است - کاری که دنیا را شگفت‌زده کند - نشان دهید که قدرت خلاق خدا از طریق شما در حال کار است.

افرادی که خلق و خوی آرام و اصیلی دارند، به ما کمک می‌کنند تا افکارمان را جذاب و سالم کنیم. تشخیص اینکه آیا یک فرد از یک محیط آرام یا آشفته تغذیه فکریِ خود را دریافت می‌کند، دشوار نیست. اضطراب، پریشانی و سردرگمی، همگی ناشی از معاشرت با افراد نامناسب، چه دوستان و چه اقوام، است که منجر به افکار مضطرب و خلق و خوی آشفته می‌شود.

بدن انرژی و فعالیت خود را از غذاهای فیزیکی دریافت می‌کند، در حالی که غذاهای مغناطیسی، انرژی مورد نیاز بدن و ذهن را تأمین می‌کنند که هضم آنها آسان‌تر از غذاهای جامد و مایع است که به راحتیِ به انرژی زنده تبدیل نمی‌شوند.

وقتیِ بتوانید جهل را به خرد، ضعف و سستی را به سلامت و نشاط تبدیل کنید، و با اطمینان و جسارت - حتی به تنهایی - در مسیرهای زندگی گام بردارید، و شادی درونی را در داشتن وجدانی زنده و بیدار، و ایمان راسخ به عدالت خداوند و پیروزی حق بر باطل و حقیقت بر توهم بیابید، و وقتیِ روزانه تلاش کنید تا افکارِ خود را به سطوح بالاتر و پالایش‌یافته‌تر ارتقا دهید، و قلبیِ مهربان و سپاسگزار و نیت‌های نیک نسبت به دیگران

داشته باشید، تغذیه فکری شما مغناطیسی می‌شود و هر آنچه زیبا و سودمند است - چیزها، افراد و شرایطی - را که برای ادامه سفرتان به سوی سواحل امنیت و آسایش ضروری هستند، به سوی خود جذب خواهید کرد. و در نهایت، وقتی برای به دست آوردن آنچه نیاز دارید تلاش می‌کنید و به آنچه خداوند فراهم می‌کند راضی هستید، از نظر روحی غنی‌تر و راضی‌تر از کسانی خواهید بود که غرق در امیال دنیوی و حریص لذت‌های زودگذر آن هستند.

شفقت پلی است که هر روحی را به روح‌های دیگر متصل می‌کند
شفقت دروازه ورود به هر قلبی است

وقتی شخصی خدا را جستجو می‌کند، که تنها دوست واقعی فراتر از همه دیگران است، ایجاد دوستی واقعی در تمام روابط انسانی - خانوادگی، برادری، زناشویی و معنوی - امکان‌پذیر می‌شود. دوستی یک عنصر حیاتی در روابط زناشویی است و نزدیکی فکری و عاطفی، حس جذابیت معنوی و عشق واقعی باید در اولویت باشد. کسانی که نمی‌توانند بین عشق واقعی و جذابیت جسمی تمایز قائل شوند، بارها ناامید می‌شوند.

وقتی ازدواج بر پایه آرمان‌های والا و احترام متقابل بنا شود، به پیوندی شاد و موفق بین دو روح عاشق و همکار تبدیل می‌شود که با همدلی متقابل و درک دوستانه، بار زندگی یکدیگر را سبک می‌کنند و نگرانی‌های زندگی را از بین می‌برند.

هیچ کس نمی‌تواند مرا کنترل کند یا اراده‌ام را از من بگیرد، مگر اینکه خودم اجازه دهم افکار و اعمال دیگران بر من تأثیر بگذارد.

اگر تفکر خود را به ماده محدود کنید، همه چیز را از منظر مادی خواهید دید. اما هنگامی که هوشیاری خود را به حالت آگاهی معنوی ارتقا دهید، جریان فراگیر نور خدا را خواهید دید که فراتر از همه مواد جاری است و همه چیز را از منظر معنوی خواهید دید.

پروردگارا، من دریافته‌ام که فرصتی بی‌پایان برای کشف توانایی‌هایم و کشف پتانسیل معنوی‌ام دارم. امروز افکارم را سرشار از خوش‌بینی خواهم

کرد و خود را از تجربیات ناخوشایند جدا خواهم کرد. آنچه را که بدن، ذهن و روحم را به شیوه‌ای متعادل و هماهنگ پرورش می‌دهد، تمرین خواهم کرد.

دلبستگی‌های مادی را با آرمان‌های والاتر جایگزین خواهم کرد
و من متوجه خواهم شد که روح وفادار همیشه با من است

رقص زندگی و مرگ همیشه حاضر است، اما من با نجات هویت معنوی‌ام، خود را برای همیشه آزاد خواهم کرد و هنگامی که با طوفان‌های آزمایش‌ها و مصائب روبرو می‌شوم، با قایق معنوی‌ام در دریای زندگی به سوی سواحل امن و الهی بادبان خواهم کشید.

وقتی کار می‌کنم و خلق می‌کنم، به یاد خواهم داشت که خدا از طریق من کار می‌کند. او پروردگار جهان است و من می‌توانم از طریق تفکر عمیق در مورد او با او ارتباط برقرار کنم.

خدای عزیزم، من دریافته‌ام که افکارم، بسته به اینکه کدام ایده در زندگی‌ام قوی‌تر باشد، برایم شکست یا موفقیت به ارمغان خواهند آورد. و سعی خواهم کرد به یاد داشته باشم که تو دست یاری‌ات را دراز می‌کنی و راه را برای موفقیت من هموار می‌کنی.

وقتی مصیبت‌ها و بدبختی‌ها بر من نازل می‌شوند، نیروی خود را فرا می‌خوانم و عزم خود را برای غلبه بر آنها جزم می‌کنم. در روابطم با همه صادق و راستگو خواهم بود و افکار عشق و آرزوهای خوب را منتشر خواهم کرد. آنگاه خداوند با قدرت و حکمت خود از من حمایت خواهد کرد.

بیماری‌های روحی و درمان آنها
استاد پاراماهانسا یوگاناندا

سعی کنید گروهی از چهره‌های انسانی را تصور کنید که نامتناسب و ناهماهنگ هستند:

یکی با سر کوچک به اندازه نخود و هیکل بزرگ به اندازه شتر!

یکی دیگر دستی قدرتمند مانند دست سامسون یا هرکول و بدنی مانند بدن یک کوتوله دارد!

و سومی سر یک فیل عظیم و بدن یک موش لاغر و استخوانی را دارد!

آیا اگر ناگهان جمعیتی از آن موجودات را با ترکیبی عجیب و ناهماهنگ ببینید، آن صحنه برای شما شگفت انگیز و حیرت انگیز، یا غم انگیز و تأسف بار نخواهد بود؟

حالا گروه دیگری از افراد را تصور کنید که از نظر ظاهری و اندام طبیعی هستند، اما از نظر ذهنی نامتعادل و از نظر روانی دچار اختلال هستند.

همانطور که لباس‌ها زخم‌ها، جراحات و سایر ناهنجاری‌های جسمی را می‌پوشانند، یک بدن قوی و سالم و یک چهره زیبا و درخشان نیز بسیاری از بیماری‌های روانی جدی و نقص‌های مادرزادی را پنهان می‌کند.

اگر با جمعیت زیادی از مردم عادی که به خاطر ظاهر برازنده و سلامت خوبشان متمایز هستند، ملاقات کنید، و اگر بتوانید با بینش معنوی خود به کالبد ذهنی آنها نفوذ کنید، غافلگیری شگفت‌انگیزی خواهید داشت و ممکن است از آنچه کشف خواهید کرد، اندوه عمیقی شما را فرا بگیرد.

شما می‌توانید کالبد ذهنی آنها را به صورت زیر مشاهده کنید:

ذهن با سر، حواس و احساسات با تنه و اراده با دست‌ها و پاها نشان داده می‌شود که همگی غیرطبیعی، بیمار و بدشکل هستند.

خواهی دید که برخی سر کوچکی با خردی توسعه نیافته دارند، که بر بدنی شل و ول و متورم از جاه‌طلبی‌های خودخواهانه و امیال نفسانی سوار است.

همچنین متوجه خواهید شد که برخی افراد بدنی عاری از احساس و نشاط دارند، حتی اگر بازوی بسیار توسعه یافته و کارآمدی داشته باشند.

برخی دیگر ممکن است مغز بزرگ و خلاقی داشته باشند، اما همدلی و ظرفیت عاطفی آنها رشد نیافته و تحلیل رفته است. و دسته دیگری از افراد وجود دارند که از نظر جسمی و روانی وضعیت طبیعی دارند، اما اراده و خودکنترلی آنها یا ضعیف است یا فلج.

و فهرست مشاهدات همچنان ادامه دارد. عمرتان دراز باد!

چنین تحریفات روانی بی‌شماری در کالبدهای ذهنی که در برخی جنبه‌ها توسعه نیافته و در برخی دیگر بیش از حد توسعه یافته‌اند، در واقع - اگرچه پنهان - در انسان‌ها وجود دارند. این تحریفات باعث درد روانی در آنها می‌شوند و مانع از آن می‌شوند که استعدادها و توانایی‌هایشان آنطور که باید نشان داده شوند.

پرداختن به برخی از بیماری‌های روانی در اینجا می‌تواند به شناسایی علل اساسی همه مشکلات انسانی کمک کند، به طوری که حداقل برای همه کسانی که از آنها رنج می‌برند، حتی به صورت ناخودآگاه، شناخته شوند تا بتوانند ماهیت آن نقص‌ها، علائم آنها و نفوذ خاموش آنها در روان را درک کنند، تا بتوانند تخریب خزنده آرامش و شادی آنها را دفع کنند.

مالیخولیای معنوی

این بیماری در میان کسانی که به بهانه غرق شدن عمیق در امور معنوی، از نظر فکری و جسمی غیرفعال هستند، شایع است. این افراد مبتلا، وظایف اصلی و فرعی زندگی مادی را تحت پوشش خدمت به خدا نادیده می‌گیرند و بدین ترتیب خود را در معرض شیطان قرار می‌دهند که می‌تواند به آنها آسیب جدی وارد کند. آنها از بدبینی و عدم قدردانی از هر چیز مفید یا زیبایی در اطراف خود رنج می‌برند. این یک بیماری مسری است و همه کسانی که آرمان‌های معنوی دارند باید از آن برحذر باشند و با زنده نگه داشتن مداوم نشاط و تقویت سیستم ایمنی خود از طریق تفکر مثبت، دیدگاه خوش‌بینانه و کار سالم و پربار، خود را از آن رهایی بخشند.

سوء هاضمه معنوی

این اتفاق در نتیجه‌ی مصرف تصادفی (سرخ کردن)، یعنی بلعیدن سریع مقادیر زیادی از داروهای روان‌گردان آماده که با نام‌های پر زرق و برق ثبت شده‌اند و در قالب کتاب‌ها و درس‌های معنوی جعلی توسط «پزشکان معنوی» که در هنر شارلاتان‌بازی و جادوگری تجربه دارند، ارائه می‌شوند، رخ می‌دهد.

این بیماری نه تنها عطش معنوی برای شناخت حقیقت را از بین می‌برد، بلکه توانایی تشخیص خوب و بد، مفید و مضر را نیز از بین می‌برد.

کسی که دائماً ایده‌های الهیاتی را می‌بلعد و از هر چیزی که به دستش می‌رسد تغذیه می‌کند، نه تنها پرخوری می‌کند، بلکه ایده‌های سمی را نیز همراه با ایده‌های مفید مصرف می‌کند و باعث سوء هاضمه فکری و در نتیجه مرگ تدریجی معنوی می‌شود.

مطالعه‌ی بیش از حد و مداوم ایده‌های مختلف معنوی و فلسفی، بدون تشخیص یا تلاش برای هضم و بررسی آنها از طریق تجربه‌ی شخصی به منظور اطمینان از اعتبارشان، در نهایت باعث شک، بی‌تفاوتی و بی‌اعتمادی به تمام اصول و قوانین معنوی می‌شود.

اشتیاق و وسواس

مبتلایان به این بیماری، زندگی بی‌معنی و هدر رفته‌ای دارند، زیرا پول و وقت زیادی دارند و فاقد هدف و درک درستی از زندگی هستند.

این افراد تحت تأثیر امیال خود قرار دارند؛ هر کاری که به ذهنشان خطور کند و آنها را خوشحال کند انجام می‌دهند. زندگی خود را با رمان‌های بی‌ارزش و پیش پا افتاده، فیلم‌های مهیج و سرگرمی‌های سطحی و بی‌معنی پر می‌کنند. آنها تا زمانی که دچار شوک شدید یا فروپاشی عصبی نشوند، متوجه نمی‌شوند که به این بیماری خطرناک مبتلا شده‌اند - یعنی پس از اینکه آسیب وارد شده است.

سرماخوردگی روانی

این وضعیت نام دیگری هم دارد: ناامیدی. فرد هرگز نمی‌داند چه زمانی به آن دچار می‌شود و علائم ناراحت‌کننده‌اش، مانند ناامیدی، عدم تحمل، اضطراب و بی‌صبری را تجربه خواهد کرد. بدتر از آن، اغلب طولانی است و قربانیان آن، حتی اگر معتقد باشند که به سرعت بهبود یافته‌اند، اغلب به راحتی دوباره به آن مبتلا می‌شوند.

زکام روانی

این بیماری ناشی از نگرانی‌های مزمن دنیوی است. کسانی که از آن رنج می‌برند معمولاً از استفاده از سلاح اراده خود غفلت می‌کنند و بنابراین به جای مقابله شجاعانه با ترس‌هایشان و از بین بردن آنها در دوران کودکی، منفعلانه و مطیعانه تسلیم ترس‌های مداوم خود می‌شوند.

وابستگی روانی غیرطبیعی

قربانیان این بیماری در جستجوی خوشبختی خود دچار یک‌جانبه‌گرایی می‌شوند. با این باور که خوشبختی در انباشت ثروت، کسب شهرت یا داشتن سلامتی یا قدرت نهفته است، همه چیز - سلامتی، شهرت خوب، آرامش خاطر، افتخار و عزت - را در قربانگاه جاه‌طلبی سوزان خود قربانی می‌کنند. خیلی دیر، آنها متوجه می‌شوند که تنها یک زندگی متعادل، زندگی‌ای که به قوانین طبیعت و احکام الهی احترام می‌گذارد و فعالیت را با آرامش هماهنگ می‌کند، می‌تواند خوشبختی واقعی را به ارمغان بیاورد و هدف یک زندگی شریف را محقق کند.

کسانی که از اختلالات دلبستگی ناسالم رنج می‌برند، غرق در افکارِ اشتیاق لجام‌گسیخته هستند که منجر به دیدگاهی تحریف‌شده و منحرف از زندگی می‌شود. برای مثال، تاجری به موفقیت بزرگی دست یافت و ثروتی اندوخت، اما قبل از اینکه بتواند از ثروتش لذت ببرد، به دلیل نگرانی‌ها و ترس‌های طاقت‌فرسا دچار فروپاشی عصبی شد و با دلی شکسته درگذشت.

برخی دیگر معتقدند که برای رسیدن به هدف، همه چیز مجاز است. به دلیل این سردرگمی، آنها هدف واقعی خود را از دست می‌دهند و حتی اگر چیزهایی را که آرزویش را داشته‌اند، داشته باشند، قادر به دستیابی به

کوچکترین رضایتی نیستند، زیرا طبیعت انسان گسترده و چندوجهی است و نیاز به توسعه متعادل در همه سطوح دارد.

وابستگی معنوی کورکورانه

این تعصب نابجا نسبت به باورهای خاص، از چسبیدن به عقاید و نظرات خاص بدون پرسش یا بررسی آنها ناشی می‌شود و در نتیجه در افراد مبتلا به این بیماری، خشم و خصومت نسبت به هر ایده معنوی سالم یا اندیشه باز و آزاد ایجاد می‌کند. این انزوا منجر به طغیان علیه قوانین الهی می‌شود که در کارایی فکری، رفاه مادی، سلامت روانی و جسمی و عشق و احترام به افراد از هر پیشینه‌ای آشکار می‌شود.

القای اصول معنوی

از آنجا که بیماری‌های جسمی ملموس، دردناک و ناخوشایند هستند، ما را به مقاومت فعال در برابر خود ترغیب می‌کنند و ما را به تلاش برای غلبه بر آنها از طریق روش‌های درمانی مختلف، از ورزش و تغذیه سالم گرفته تا داروها و مواد مخدر مختلف، سوق می‌دهند. با این حال، بیماری‌های روانی، با وجود اینکه علت اصلی همه دردها و ترس‌های انسانی هستند، با فوریت کافی پیشگیری یا درمان نمی‌شوند و اجازه داده می‌شوند که زندگی ما را ویران و تخریب کنند.

مربیان، معلمان تربیت بدنی، واعظان، مصلحان، پزشکان و قانون‌گذاران زمانی می‌توانند پیشرفت را به پیش ببرند که ابتدا خودشان یاد بگیرند و سپس راه‌های صحیح پرورش طبیعت انسان را به شیوه‌ای متعادل و هماهنگ، مطابق با قوانین زندگی و اصول یک وجود سالم، به دیگران آموزش دهند. این آموزش واقعاً مؤثر و فرهنگ جامع انسانی است که مردم در سراسر جهان به آن نیاز دارند.

مؤسسات آموزشی به دلیل سردرگمی ادراک‌شده بین این اصول و آموزه‌های مختلف دینی، آموزش مبانی معنوی در مدارس دولتی را غیرممکن می‌دانند. با این حال، اگر این مؤسسات بر اصول جهانی صلح، عشق، خدمت، ایمان، روشنفکری و پذیرش دیگران - که ثابت‌های معنوی کاملاً تثبیت‌شده‌ای هستند - تمرکز می‌کردند و روش‌های عملی برای القای این اصول در زمین حاصلخیز ذهن و روح کودکان تدوین می‌کردند، می‌توانستند راه‌حلی معقول و قابل قبول برای این مشکل فرضی و خیالی پیدا کنند. نادیده گرفتن این موضوع صرفاً به دلیل مشکلات ظاهری مرتبط با آن، اشتباه بزرگی است.

بیشتر فارغ التحصیلان دانشگاه، دانشگاه را در حالی ترک می‌کنند که سرشان از مطالب کتاب‌ها چنان سنگین و متورم شده است که به سختی می‌توانند در مسیر زندگی قدم بردارند، زیرا اراده و خویشتن‌داری آنها تقریباً به دلیل بی‌توجهی و عدم استفاده فلج شده است. بنابراین، می‌بینید که آنها بی‌پروا عمل می‌کنند و رو به زوال می‌روند، با سر به ورطه ازدواج‌های نابرابر می‌شتابند، از تمایلات جنسی خود سوءاستفاده می‌کنند، به دنبال پول می‌روند و در حرفه خود شکست می‌خورند زیرا یاد نگرفته‌اند که چگونه به درستی از چاقوی تیز هوش آکادمیک خود استفاده کنند. در نتیجه، آنها خود را زخمی می‌کنند و به خود آسیب می‌رسانند.

عجیب است که به نظر می‌رسد بسیاری از جوانان از انجام فعالیت‌هایی که در نهایت برایشان آسیب و درد به همراه دارد، لذت می‌برند. برخی بدون هیچ گونه محدودیت یا عامل بازدارنده‌ای به دزدی و سایر اعمال خلاف، حتی اعمال مجرمانه، متوسل می‌شوند. کسانی که در جلوگیری از گسترش فساد در جامعه کوتاهی می‌کنند، رفتار نادرست برخی را تشویق می‌کنند. هر فرد با وجدان و با ایمان واقعی باید از نظر درستکاری، صداقت، شرافت و عزت نفس، الگوی خوبی برای دیگران باشد. مدارس، کالج‌ها، دانشگاه‌ها و نهادهای اجتماعی روش‌های علمی کافی برای کاهش جرم با پرداختن به علل ریشه‌ای آن، که در درجه اول در ذهن یافت می‌شود، ارائه نمی‌دهند.

همچنین باید مدارس ویژه‌ای تأسیس شود تا هنر زندگی شاد و موفق را آموزش دهند، پتانسیل‌های فرد را توسعه دهند و قابلیت‌های شخصی او را افزایش دهند.

چنین مدارسی مانند باغ‌ها و پارک‌هایی خواهند بود که ذهن‌های جوان در آنها رشد و شکوفا می‌شوند. مربیان باید با دقت انتخاب شوند و از همکاری والدین و جامعه اطمینان حاصل شود. این مدارس به شکل‌گیری مؤثرتر افراد کمک می‌کنند. باید در نظر داشت که تغذیه معنوی فرد در مراحل اولیه، سلامت و توانایی او را برای رشد بعدی تعیین می‌کند.

روش‌های تربیت ذهنی و جسمی مورد استفاده در مدارس مدرن بدون شک مفید هستند، اما فاقد پایه و اساس معنوی هستند. بدون پرورش شخصیت فضیلت‌مند، رشد ناقص خواهد بود.

علوم مربوط به رشد جسمی، ذهنی و معنوی باید به جوانانی آموزش داده شود که ذهنشان هنوز لطیف و انعطاف‌پذیر است و قوایشان هنوز به طرق خاصی هدایت نشده است.

پس از آموزش جامع، دانش‌آموزان آن مدارس باید تحت آزمون‌های مستمر بازتابی قرار گیرند و گواهینامه‌های کسب‌شده شامل سلامت،

شهرت خوب، اثربخشی، ثروت مادی و معنوی، شادی، موفقیت و اعتماد به نفس خواهد بود.

نتایج آزمون نهایی در پایان این سفر زمینی بر اساس مجموع کلی دستاوردها و گواهینامه‌های ذهنی و معنوی کسب شده در طول آزمون‌های فرعی در طول زندگی تعیین خواهد شد.

کسانی که در این آزمون نهایی و بزرگ سربلند بیرون آیند، گواهی مقدس خودکفایی و وجدانی آزاد، پاک و شاد دریافت خواهند کرد.

و نعمت‌هایی که برای همیشه بر صفحه روح حک شده‌اند
این جایزه نادر توسط پروانه‌ها دستکاری نخواهد شد
و دست دزدان به آن نخواهد رسید
یا زمان آن را پاک خواهد کرد
به عنوان گذرنامه عمل خواهد کرد
برای عضویت افتخاری در گروه صالحین

خوشبختی کجا نهفته است؟

خداوند، با رحمت مطلق خود، شادی و الهام خود را به ما عطا می‌کند
و به ما زندگی واقعی می‌دهد
خرد حقیقی
و خوشبختی حقیقی

درک واقعی از طریق تمام تجربیات متنوع زندگی ما حاصل می‌شود.

اما جلال خدا تنها در آرامش معنوی که روح تجربه می‌کند و در تلاش جدی ذهن برای هماهنگی با او آشکار می‌شود. در آنجا، ما رو در روی حقیقت ایستاده‌ایم. در بیرون، توهمات فوق‌العاده قدرتمند هستند و تعداد بسیار کمی می‌توانند از تأثیر محیط بیرونی فرار کنند. جهان با پیچیدگی‌های بی‌پایان و آزمایش‌های بی‌شمارش ادامه دارد. صدای خدا در پشت ظواهر زندگی نهفته است، دائماً ما را صدا می‌زند و از گل‌ها، کتاب مقدس، وجدان ما و از طریق تمام چیزهای زیبایی که زندگی را ارزشمند می‌کنند، با ما صحبت می‌کند.

هرچه بیشتر بر چیزهای بیرونی تمرکز کنیم، کمتر می‌توانیم شکوه درونی را تجربه کنیم؛ و هرچه بیشتر به درون خود توجه کنیم، با مشکلات بیرونی کمتری روبرو می‌شویم. این

یک معادله ثابت است، اما اکثر مردم به دلیل تأثیر معاشرت‌های دنیوی، جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند و عادات ناسالم، این حقیقت را درک نمی‌کنند. جامعه، فرد را غرق در مسائل سطحی و مشغول نگه می‌دارد و مانع از تعمق او در حقایق عمیق‌تر می‌شود.

حتی برخی بدون تمایل واقعی برای بهره‌مندی از فضای مقدس مکان‌های معنوی، از آنها بازدید می‌کنند، بنابراین هیچ نکته‌ی قابل توجهی از این بازدیدها به دست نمی‌آورند.

هر که آرزوی دیدن خدا را داشته باشد، او را همه جا خواهد یافت. عادات انسانی مخرب، غارتگرانه و حریصانه هستند؛ آنها نابود می‌کنند، تباه می‌کنند و از بین می‌برند. وقت آن رسیده است که بشریت یاد بگیرد چگونه از آنچه دارد شاد و راضی باشد. ما نباید چیزی بیش از آنچه به ما می‌رسد، آرزو کنیم. خداوند سخاوتمند است. او می‌داند ما به چه چیزی نیاز داریم و آن را در زمان مناسب فراهم می‌کند. این بدان معنا نیست که باید بدون هیچ تلاشی به خدا تکیه کنیم. به هیچ وجه. این بدان معناست که ما باید سهم خود را به بهترین شکل ممکن انجام دهیم و بقیه را به خدا بسپاریم، که هرگز ما را از آنچه نیاز داریم و شایسته آن هستیم، محروم نمی‌کند.

بهترین راه برای خوشبختی ابدی، احساس حضور خداست. بالاترین آرزوی ما باید شناخت خدا و تصمیم به بودن با او باشد. خدا باید در درجه اول افکار و احساسات ما باشد و ما باید او را قوی‌ترین و محکم‌ترین ستون زندگی خود بدانیم.

(پس به ریسمان خدا چنگ بزنید و به او پناه ببرید)

زیرا او ستون توست اگر همه ستون‌های دیگر تو را از پا درآورند

من به این درک رسیده‌ام که تنها هدف زندگی، شناخت خداست. کسانی هستند که ممکن است متقاعد نشده باشند که یافتن خدا هدف نهایی زندگی است. اما هیچ کس نمی‌تواند انکار کند که هدف زندگی، یافتن خوشبختی است. و من با اطمینان و یقین کامل می‌گویم که خدا نهایت خوشبختی است. او سعادت والا است. او عشق مطلق و جهانی است. او شادی ابدی است که هرگز روح کسانی را که با او هماهنگ هستند، ترک نمی‌کند. پس چرا ما برای رسیدن به آن خوشبختی کامل تلاش نکنیم؟ هیچ کس دیگری نمی‌تواند آن را به ما بدهد. ما باید دائماً آن را

در درون خود پرورش دهیم و پرورش دهیم. نیروهای طبیعت خستگی‌ناپذیر تلاش می‌کنند تا به مردم لذت‌های دنیوی را عطا کنند، اما چنین لذت‌های زودگذری در نهایت منجر به پشیمانی، تلخی و پشیمانی می‌شوند. حتی خوش‌شانس‌ترین فرد، که به نظر می‌رسد همه چیز دارد، ممکن است هنوز واقعاً خوشحال نباشد. آنها برای مدت طولانی از چیزهای زمینی راضی نخواهند بود زیرا این چیزها عطش واقعی آنها را فرو نمی‌نشاند یا گرسنگی معنوی آنها را برآورده نمی‌کند.

دارایی‌های مادی فقط حس کاذب آرامش و رضایت زودگذر را ارائه می‌دهند. جهان به طور کلی در آشفتگی و هرج و مرج فرو رفته است و خواسته‌های خودخواهانه و حریصانه‌ای که جنگ را به وجود می‌آورند، به آن دامن می‌زنند. هیچ چیز دیگری جنگ نمی‌آفریند.

قهرمان واقعی در نبرد زندگی کسی است که بر خود غلبه می‌کند و بر خواسته‌هایش غلبه می‌کند. پول، شهرت، شهوت و هر چیزی که با این اصل در تضاد باشد، برای آرامش و شادی ما مضر است. اگر مردم یاد می‌گرفتند که همیشه بر اساس ارزش‌های واقعی زندگی فکر کنند، شادی مورد نظر خود را پیدا می‌کردند، اما آنها از هدف خود منحرف می‌شوند و توسط جریان خواسته‌های زمینی برده می‌شوند. من دریافته‌ام که هیچ وسوسه‌ای نمی‌تواند مرا از مسیری که برای خود انتخاب و دنبال کرده‌ام منحرف کند.

من می‌توانم هزاران نفر را با قدرتی که خدا به من داده است، مسحور کنم، اما این مسیر برای من مضر خواهد بود. در هر صورت، نمی‌خواهم هزاران نفر را مسحور کنم و ذهن آنها را تسخیر کنم. من فقط می‌خواهم شاگردان صادقی را ببینم که در خدا ثابت قدم هستند. کسانی که خدا را دوست دارند، از این ایده‌ها لذت خواهند برد و کسانی که شور و شوقشان ادامه دارد، برکات و حضور خدا را از طریق این آموزه‌ها احساس خواهند کرد.

غیرممکن است که کسی بتواند خدا را فریب دهد، زیرا او همیشه حاضر است و می‌داند در ذهن آنها چه می‌گذرد و چه می‌خواهند. وقتی آنها از دنیا دست می‌کشند و آرزوی هماهنگی معنوی می‌کنند، خدا به سراغشان می‌آید. وقتی آن آرزو در قلب کسی که آن را می‌جوید ریشه بدواند، خدا به آن قلب می‌آید و

آن را با خیر و برکت پر می‌کند. تنها چیزی که ارزش زندگی کردن را دارد، هماهنگی با خدا و جلب رضایت اوست. این هماهنگی باید یک پیمان ابدی و یک تعهد ناگسستنی باشد (کسانی که به پیمان خدا پایبندند و آن را نمی‌شکنند).

همه آرزوی ثروت بیشتری نسبت به دیگران دارند، حتی وقتی آن را به دست می‌آورند، ناراضی می‌مانند و متوجه می‌شوند که شخص دیگری ثروتمندتر است. مردم در باتلاقی از بدبختی خودساخته زندگی می‌کنند که با خواسته‌هایشان تقویت می‌شود. ما باید به آنچه داریم راضی باشیم. دارایی‌های مادی خوشبختی نمی‌آورند؛ بلکه اغلب اضطراب‌ها، نگرانی‌ها و دلهره‌ها را تقویت می‌کنند.

راه رسیدن به خدا ساده‌ترین و آسان‌ترین راه است، اما با وجود آیین‌ها و تشریفات مذهبی فراوان، کمتر کسی در آن گام برمی‌دارد. بهتر است قلب‌هایمان را به سوی خدا بگردانیم و از او بهترین و ماندگارترین را برای خود بخواهیم. در حقیقت، خدا منتظر ماست زیرا می‌خواهد ما را از شر و خطر دور نگه دارد. او می‌خواهد ما در قلب و ذهنمان با او باشیم، زیرا کالاهای ارزان این دنیا نمی‌توانند اشتیاق انسان را برآورده کنند یا خلأ معنوی را که در اعماق وجودمان احساس می‌کنیم، پر کنند. خدا همیشه با ما صحبت می‌کند، اما کمتر کسی صدای او را می‌شنود. آن صدای آرام اغلب در هیاهوی افکار پر سر و صدا و آرزوهای آشکار غرق می‌شود. اما وقتی افکار فروکش می‌کنند و آرزوها آرام می‌شوند، صدای خدا را به وضوح می‌شنویم، حتی اگر خاموش و ضعیف باشد. به راستی، خدا همه کار می‌کند تا به بشریت کمک کند، درها را باز می‌کند و راه‌ها را روشن می‌کند تا ببینیم کجا باید قدم بگذاریم، مبادا بلغزیم یا لغزش کنیم. اما اکثر مردم این حقیقت را درک نمی‌کنند.

نمی‌خواهم مردم فکر کنند که می‌توانند صرفاً با گوش دادن به دیگران یا خواندن کتاب‌ها به دانش دست یابند. آنها باید آنچه را که می‌خوانند و می‌شنوند به کار گیرند. رفتن به عبادتگاه‌ها بهتر از ماندن در خانه و گوش دادن به وراجی‌های بیهوده است. اما حتی در عبادتگاه‌ها نیز باید حضور خدا را در قلب خود احساس کرد و دانست که چگونه آن را تجربه کند. طغیان‌های احساسی و تحلیل‌های منطقی نمی‌توانند دانشی را که روح ما مشتاق کسب آن است به ما بدهند.

وقتی خود را به خدا بسپاریم و با خواسته‌های خودخواهانه خداحافظی کنیم، و وقتی مطمئن شویم که خدا همیشه با ماست، در روح ما ساکن است و افکار و احساسات خوب و والا را به ما الهام می‌بخشد، از شادی و آزادی برخوردار خواهیم شد و شاهد طلوع خورشید خرد در افق روح خواهیم بود.

تصور کنید! دهه‌ها بعد، وجود ما یک رویا خواهد بود و هر کاری که اکنون انجام می‌دهیم بخشی از آن رویا خواهد شد. حتی بزرگترین چهره‌های بشریت نیز به خیالاتی از آگاهی بشر تبدیل خواهند شد. اما آن چهره‌های بزرگ به هدف نهایی خود دست یافتند زیرا به بالاترین سطح رسیدند و با روح زنده ماندند، کاملاً آگاه و هوشیار از هر آنچه اتفاق می‌افتد، زیرا آنها در آگاهی الهی متحد هستند. هر کسی که سعی کند از طریق افکار و آموزه‌های آنها با آنها هماهنگ شود، ناگزیر حضور آنها را احساس خواهد کرد، برکات آنها را دریافت خواهد کرد و در اعماق وجودش خواهد دانست که واقعاً با آنها در ارتباط است.

زندگی یک رویای بزرگ است، با این حال، وقتی اکنون به بدن خود نگاه می‌کنید و آن را پر جنب و جوش از زندگی می‌بینید، کاملاً به واقعیت این رویا متقاعد می‌شوید. فکر می‌کنید برای خوشبختی باید این یا آن چیز را به دست آورید، اما مهم نیست چند خواسته را برآورده کنید، از طریق آنها به خوشبختی نخواهید رسید. هر چه فرد بیشتر به دست آورد، بیشتر آرزو می‌کند. اگر کسی می‌خواهد در آسایش، آرامش و رضایت درونی زندگی کند، باید خواسته‌ها را فیلتر و زندگی را ساده کند.

کتاب مقدس می‌گوید کسی که آرزوهایش همیشه به سمت درون (به سمت روحش) جریان دارد، فردی با آرامش درونی بالاست. از این نظر، آنها مانند دریا هستند که هرگز تغییر نمی‌کند یا کم نمی‌شود، بلکه پر از آبی است که بی‌وقفه به درون آن جاری می‌شود. اما کسی که در مخزن آرامش خود سوراخ‌هایی از آرزوها ایجاد می‌کند و اجازه می‌دهد آب‌های حیاتی نشت کنند و هدر بروند، چیزی از آرامش معنوی و شادی درونی نمی‌داند.

ما به راهنمایی کسانی نیاز داریم که خدا را می‌شناسند، کسانی که توانایی برقراری ارتباط با او و احساس آگاهانه حضور او را دارند. پیامبران از ما خواسته‌اند که خدا را در آرامش

درونی، در خلوت روح، جایی که روح ایمان و شادی والای معنوی در آن ساکن است، جستجو کنیم. معلمان روشنفکر هند نیز این ایده‌ها را تأیید می‌کنند و بر اهمیت مراقبه عمیق برای درک خود الهی در اعماق روح تأکید دارند.

هر آنچه در هستی است، ارتعاشی موج‌مانند است که توسط ذهن خدا هدایت می‌شود. این ارتعاش هوشمند، روح القدس یا روح امین است که می‌توان از طریق دعا و مراقبه با او ارتباط برقرار کرد.

در سکوت روح و باغ ذهن متمرکز شما، عشق ورزیدن به مطلق و بی‌نهایت بی‌پایان است، اما اگر ابتدا به دنبال پول باشیم، یافتن خدا دشوار است. باید خدا را بخش جدایی‌ناپذیر زندگی خود قرار دهیم و آنگاه هر آنچه را که در این زندگی نیاز داریم، خواهیم داشت. هر کس خدا را در قلب خود جایگاهی دائمی قرار دهد، خداوند سهم فراوانی از نعمت‌های زمین و آسمان را به او عطا می‌کند و افق‌های وسیعی را در برابر او می‌گشاید که در آن خورشیدهای خرد می‌درخشند و راه‌هایشان را روشن می‌کنند و تاریکی اطرافشان را از بین می‌برند. خداوند معشوق ابدی است و هیچ سعادتی برای بشر وجود ندارد، مگر زمانی که خدا را همانطور که - حداقل - عزیزترین عزیزان خود را دوست دارند، دوست داشته باشد، زیرا بدون خدا، ما جوهر عشق را نمی‌شناسیم و شیرینی آن را نمی‌چشیم.

ما باید یاد بگیریم که از اراده خود استفاده کنیم و ذهن خود را متمرکز کنیم تا با تمام وجود خدا را جستجو کنیم. اعمال انسان توسط آرزوها دیکته می‌شود و این عادات دائماً ما را مجبور به انجام کاری می‌کنند که نمی‌خواهیم انجام دهیم. به راستی، انسان دشمن خود است، بی‌خبر از آن. او نمی‌داند چگونه آرام بنشیند و نه برای خدا وقت می‌گذارد، با این حال آرزوی خوشبختی و ورود تضمین‌شده به بهشت را بدون تأخیر دارد. این تجربه مقدس را نمی‌توان صرفاً با خواندن کتاب، گوش دادن به موعظه یا انجام اعمال نیک به دست آورد. همه اینها بدون شک مفید هستند، اما کافی نیستند. رسیدن به خدا نیاز به تمرکز دقیق و تفکر عمیق دارد.

ما باید ابتدا لطف خدا را بطلبیم. ما نمی‌توانیم همه را راضی کنیم، زیرا این غیرممکن است. من سعی می‌کنم کسی را نرنجانم. من هر کاری از دستم بربیاید انجام می‌دهم و این تنها

کاری است که از دستم برمی‌آید. تنها هدف من خشنود کردن خداست. من از دستانم برای دعا کردن فروتنانه در پیشگاه او، از پاهایم برای جستجوی او در همه جا و از ذهنم برای فکر کردن به او و تأمل در شگفتی‌هایش استفاده می‌کنم. خدا باید جایگاه اول را در قلب‌های ما داشته باشد تا بتوانیم او را به عنوان آرامش، عشق، درک، مهربانی، شفقت و خرد تجربه کنیم. این، و نه چیز دیگری، چیزی است که من آمده‌ام تا به آن شهادت دهم و با شما در مورد آن صحبت کنم.

علاوه بر تفکر، باید معاشرت خوب را حفظ کرد. نباید دنبال مردم بدویم، بلکه باید دنبال خدا بدویم. اگر در این افکار سودی یافتید، آن را نعمتی از جانب خدا بدانید، زیرا همه اعتبار از آن اوست. آنها را با دیگران به اشتراک بگذارید تا آنها نیز آنچه را که شما یافته‌اید، در آنها بیابند (و اما درباره نعمت پروردگارت، از آن سخن بگو). و فراموش نکنید که هر روز به اندازه توانایی خود به کسی کمک کنید. تا زمانی که پولی در جیبم دارم، از بخشش دست نمی‌کشم، زیرا منبع پایان‌ناپذیر و همیشه جاری من خداست.

در نهایت، ما باید خدا را همانطور که بزرگان شناختند، بشناسیم. این امر از طریق تفکر و تلاش شخصی امکان‌پذیر است.

یک بار، داشتم بیرون از صومعه قدم می‌زدم و به معلم بزرگم، سری یوکتیشوار، فکر می‌کردم که چند سال پیش از دنیا رفته بود. دلم برایش خیلی تنگ شده بود و از اینکه با من نبود تا از زیبایی و فضای صومعه لذت ببرم، ناراحت بودم. ناگهان، او از آسمان به من ظاهر شد و گفت: «فکر می‌کنی تنها کسی هستی که از این مکان زیبا لذت می‌برد؟ من هم مثل تو از آن لذت می‌برم!»

جوینده‌ای که آرزوی وحدت با خدا را دارد، باید از طریق تمرین روزانه مراقبه و عشق ورزیدن به او و گسترش آن عشق به همه، تلاش کند. این تنها راه جلوگیری از درگیری است. همکاری معنوی ضروری است. بدون معنویت واقعی، هیچ شادی فردی یا جهانی وجود ندارد. هماهنگی مقدس تنها راه حل برای همه مشکلات جسمی، مالی، زناشویی، اخلاقی و معنوی است.

شادی از احساس نزدیکی به خدا ناشی می‌شود. بشریت خود را پشت میله‌های جهل زندانی کرده است و زمان آن رسیده

است که از این زندان تحقیرآمیز رهایی یابد. ذهن باید همیشه، در هر شرایطی، به سمت خدا معطوف باشد و آنگاه آرامش و شادی عظیمی را تجربه خواهید کرد.

آنان که مشتاق خدا هستند و وجود خود را وقف او می‌کنند، یکدیگر را تشویق و راهنمایی می‌کنند و پیوسته به یاد خدا هستند، سعادتمندان دنیا و برندگان سعادت آخرتند.

درود بر شما

پرده بالا خواهد رفت و محو خواهد شد

هر یک از ما به صورت خدا آفریده شده‌ایم، ما از روح الهی او سرچشمه گرفته‌ایم و ذات او با تمام پاکی، جلال و سعادت بی‌نظیرش در درون ما ساکن است. این میراث مقدس، دژی تسخیرناپذیر است. محکوم کردن خود به عنوان گناهکار و دست و پا زدن در مسیر گناه، یکی از بزرگترین گناهان است. زیرا با انجام این کار، خود را به درماندگی، ناامیدی و ناتوانی در صعود محکوم می‌کنند. درست است که یک فرد ممکن است مرتکب اعمالی خلاف قوانین طبیعی و الهی شود، اما باید فوراً مسیر خود را تغییر دهد و به مسیر درست روی آورد. در ذات پاک خود، یک فرد معبدی مقدس است و روح الهی در درون او ساکن است.

ما باید همیشه به یاد داشته باشیم که خداوند ما را خالص و بی‌قید و شرط دوست دارد، اما از آنجایی که او به ما حق انتخاب مطلق داده است که به او نزدیک شویم یا از او روی بگردانیم، منتظر می‌ماند تا ما قبل از اینکه به سوی ما بیاید، اشتیاق خود را برای عشق او ابراز کنیم.

یک بار در حین مراقبه صدایش را شنیدم که زمزمه می‌کرد: «تو می‌گویی که من با تو نیستم، اما به درونت نگاه نکرده‌ای، من هرگز تو را برای یک لحظه ترک نمی‌کنم، به معبد روح وارد شو و مرا خواهی دید، زیرا من همیشه اینجا هستم تا تو را بپذیرم و با درود عشق الهی به تو سلام کنم.»

صداقت عمیق در مسیر معنوی ضروری است. در پاکی و حقیقت، سپیده دم روح طلوع می‌کند.

خرد انسانی ما در مقایسه با خدا هیچ است تنها راه نزدیک شدن به او این است که همان عشق خالصی را که او به ما ارزانی می‌دارد، به او نیز بدهیم.

همه سرانجام رستگاری را خواهند یافت، اما کسانی که در این مسیر تردید می‌کنند، در ورطه بی‌تفاوتی فرو می‌روند. بی‌تفاوتی مانع از آن می‌شود که اهمیت حیاتی یافتن خدا را همین حالا، در همین لحظه، درک کنیم. سیاره بزرگ زمین ما که در فضا شناور است، و هویت انسانی ما، به ما داده نشده‌اند که چند سالی را اینجا بگذرانیم و سپس در نیستی ناپدید شویم. بلکه قرار است عمیقاً تأمل کنیم و راز هستی را درک کنیم. زندگی بدون درک هدف زندگی، احمقانه، ابلهانه و اتلاف وقت است. اسرار زندگی از هر طرف ما را احاطه کرده است و خداوند به ما هوش و ذکاوت بخشیده است تا راه‌حل‌های آنها را بیابیم.

در جستجوی عشق پایدار، متوجه شدم که خدا مرا به هر طریق قابل تصوری دوست دارد. او مرا به عنوان یک مادر، یک پدر و یک دوست دوست داشت.

من آن دوست ابدی را فراتر از همه دوستان جستجو کردم،

و درباره آن معشوق بزرگی که اکنون در هر چهره مهربان و دوست داشتنی می درخشد، آن دوست الهی هرگز مرا ناامید نکرده و هرگز مرا ناامید نکرده است.

خدا پشت هر چیزی است که وجود دارد. ما باید به والدین خود احترام بگذاریم و با آنها با مهربانی رفتار کنیم، اما باید خدا را با تمام قلب و روح خود دوست داشته باشیم. ما باید بدون اتلاف وقت، اهمیت ارتباط حیاتی با او را درک کنیم.

وقتی می‌خوابیم، نمی‌دانیم که بیدار خواهیم شد یا نه. ما یکی‌یکی این زمین را ترک می‌کنیم. اما این فکر نباید باعث اضطراب شود. وقتی می‌میریم، فراخوانده می‌شویم تا دوباره روی زمین متولد شویم و زندگی جدیدی را از جایی که در این زندگی متوقف شده بودیم، آغاز کنیم.

من زندگی را همچون تشکیل و انحلال امواج بر سطح اقیانوس می‌بینم. موج انسانی در بدو تولد از سطح اقیانوس الهی برمی‌خیزد و در هنگام مرگ، در قلب خدا آرام می‌گیرد. من این حقیقت را دریافته‌ام و می‌دانم که هرگز واقعاً نمی‌میرم، علیرغم مرگ جسم. زیرا چه در اقیانوس روح الهی آرمیده باشم و چه در جسم فیزیکی بیدار باشم، با اقیانوس کیهانی یکی هستم. آن شادی والا را نمی‌توان در جهان یافت. در عین حال، نیازی نیست که در جستجوی هدف به جنگل فرار کنیم. می‌توانیم خدا را در این جنگل زندگی روزمره - در اعماق غار سکوت - بیابیم.

انسان‌ها ممکن است اشتباهات زیادی مرتکب شوند، اما آنها به تصویر روح الهی شکل گرفته‌اند. خداوند این دنیای خیالی از لذت‌های زمینی را فقط برای یک هدف آفرید: تا بشریت متوجه شود که این صرفاً یک نمایش کیهانی است، توهمات را رها کند و تنها خدا را دوست داشته باشد. این حقیقت است و نمی‌تواند غیر از این باشد. چرا خداوند ما را آفرید تا اعضای خانواده خود را دوست داشته باشیم، اما ببینیم که آنها یکی یکی از ما جدا می‌شوند؟ این وقایع رخ می‌دهند تا ما را متوجه کنند که این خداست که واقعاً ما را دوست دارد، فراتر از همه کسانی که دوستشان داریم.

زندگی مجموعه‌ای از تصاویر متحرک است، اما درک این حقیقت دشوار است زیرا توهمات واقعی به نظر می‌رسند و واقعیت‌ها مانند توهم به نظر می‌رسند. جهان هر شب هنگام خواب از آگاهی ما محو می‌شود، شاید به این ترتیب بتوانیم درک کنیم که جهان فیزیکی واقعی نیست.

این درس خواب برای ترساندن ما نیست، بلکه برای این است که ما را مشتاق حقیقت خدا کند. هیچ چیز نمی‌تواند روح را ارضا کند جز خدا و عشق او. روح خدا حقیقت بی‌نظیری است. چیزی به نام غیرواقعی وجود ندارد و آنچه واقعی است نمی‌تواند غیرواقعی باشد. خردمندان این حقیقت تابناک را درک می‌کنند.

سال‌های زیادی از عمر ما گذشته است و فقط سال‌ها، هفته‌ها، روزها و ساعت‌ها باقی مانده است. چرا وقت خود را برای چیزهایی که سودمند نیستند تلف کنیم؟ ما باید شب و روز آرزوی ارتباط با خدا را داشته باشیم و در این آرزوی خود کاملاً صادق باشیم، قبل از اینکه زمان مقرر زندگی به پایان برسد و بدون انجام هیچ کار مهمی این دنیا را ترک کنیم.

در همان لحظه، نور عظیم خدا را دیدم که تمام آفرینش را در بر گرفته بود. چه شادی فراگیری! چه نور شگفت‌انگیزی!

خدای من، تو را شکر می‌کنم و به خاطر این نعمت‌های فراوانِ احساس حضورت، در برابرت سر تعظیم فرود می‌آورم.

بر همه به یک شکل برکت باد، تا دریابیم که تو حقیقت نهایی در جهان هستی و تو هدف نهایی ما هستی که فراتر از آن هدف دیگری نیست.

ما باید او را دوست داشته باشیم و در هر ثانیه از زندگی خود - در کار و استراحت، در حرکت و سکون - با تضرع عمیق و اشتیاق سوزان با او صحبت کنیم. آنگاه خواهیم دید که حجاب توهم بالا می‌رود و محو می‌شود. خدا در هر لحظه از زندگی ما با ماست. کسانی که با او تأمل و هماهنگی می‌کنند، او را در زیبایی گل‌ها، شرافت روح‌های مهربان، احساسات والا و نجیب و رویاهای زیبا می‌بینند. سرانجام، او از پشت حجاب‌های ضخیم بیرون خواهد آمد تا به هر جوینده صادقی بگوید:

«ما مدت زیادی از هم دور بوده‌ایم، چون می‌خواستم تو با میل و رغبت عشقت را به من بدهی، من تو را به شکل خودم آفریدم و منتظر ماندم تا تو از آزادی‌ات استفاده کنی و عشقت را به میل خودت به من بدهی.»

ما باید از خدا بخواهیم که هدیه ابدی و ماندگار عشق الهی خود را به ما عطا کند. اما چه کسی می‌تواند این خدای مهربان را بدون تلاش پیدا کند؟ اگر ۲۵ درصد تلاش را انجام دهید، بقیه به خدا و راهنمای معنوی شما بستگی دارد. من چیزی برای خودم نمی‌خواهم، زیرا تمام اعتبار متعلق به خداست، منبع همه خوبی‌ها و لطف‌ها. باشد که لطف او همراه شما باشد، آگاهی او با شما باشد و فراوانی حضور او را در درون خود و اطراف خود درک کنید.

خداوند فوراً به ما پاسخ نمی‌دهد، زیرا ما در نشان دادن میزان اشتیاقمان به او تردید داریم. نباید از نزدیک شدن به او بترسیم، بلکه باید او را از خود، معشوق خود بدانیم و بی‌وقفه با افکار، اعمال، قلب‌ها و ذهن‌هایمان او را جستجو کنیم و او را بزرگترین پناهگاه امنیت و آرامش در این هستی خواهیم یافت.

پروردگارا، من این دسته گل از ارواح نیک را به تو تقدیم می‌کنم تا معبد حضور تو را زینت بخشند. این ارواح را که خانواده و عزیزان تو هستند، همراهی کن. ما نام مبارک تو را می‌خوانیم. تاریکی جهل را با نور مقدس خود برطرف کن. تاریکی را با نور درخشان و بی‌کران وجودت از ذهن‌های ما دور کن. ما از آن تو هستیم، در هر شرایطی که باشیم. خود را به ما آشکار کن، ای پروردگار عظمت و بخشش. تک تک ما را برکت ده.
زمزمه‌های افکار آرزومندانه و ضربان‌های آرزوی قلب‌های مهربان ما را بپذیر. ما تمام عشق، افتخار و اشتیاق را به تو تقدیم می‌کنیم، زیرا تو معشوق ما و تمام آنچه در این جهان داریم هستی.

ما را با فیض خود برکت ده، دیوارهای آرزو را که ما را از تو جدا می‌کند، فرو ریز، پادشاه الهی باش که بر تمام آرزوهای ما سلطنت می‌کند، باشد که نور جلال تو در سراسر جهان پهناور گسترش یابد، همه ما را برکت ده، ما را با عطر حضور خود پر کن و بگذار بیش از پیش دریابیم که تو همیشه با ما بوده‌ای، اکنون با ما هستی و برای همیشه با ما خواهی بود.

از لطف و محبتی که به پیروان وفادارت که مشتاق قرب تو و منتظر حضور تو هستند، عطا فرموده‌ای، سپاسگزاریم. امیدواریم حلقه‌ی مریدان تو گسترش یابد تا بتوانیم حضور مبارک تو را جشن بگیریم و از قرب تو شادمان شویم.

ما را برکت ده تا بتوانیم قلب‌هایمان را به روی یکدیگر بگشاییم و نیت‌هایمان را خالص کنیم، تا شایسته‌ی حمایت و مراقبت تو باشیم. خود را آشکار کن، در درون و بیرون، همه ما را متحد کن و در پرتو آن وحدت، بگذار وجود بی‌نظیر تو را بشناسیم.

با خلوص قلب‌های متحد و اشتیاق روح‌های هماهنگمان، در برابر تو سر تعظیم فرود می‌آوریم و یاری، هدایت و آگاهی مداوم از حضور تو در روحمان را می‌طلبیم.

باشد که آتش جاودان عشق در دل‌های ما فروزان بماند، و باشد که نزدیکی تو را به خود از اکنون تا ابد احساس کنیم، ای پروردگار ما، ای محبوب ما!

میل عالی و کپسول‌های ذهنی

جلال خداوند بزرگ است. او جوهر حقیقت است و می‌توان آن را در این زندگی یافت. در قلب مردم دعاها و تضرع‌های زیادی وجود دارد: برای پول، شهرت، سلامتی - دعاهایی از هر نوع. اما دعایی که باید در درجه اول در هر قلبی باشد، برای احساس حضور خداوند است. همانطور که در مسیرهای زندگی در سکوت و یقین گام برمی‌داریم، باید درک کنیم که خداوند هدف نهایی است که می‌تواند ما را راضی کند و آرزوهای ما را برآورده سازد، زیرا در خداوند پاسخ هر آرزوی قلبی نهفته است.

وقتی نمی‌توانید با تلاش خود آرزویی را برآورده کنید، به دعا به خدا روی می‌آورید. بنابراین، هر دعایی که می‌کنید، اشتیاقی پنهان را در درون آشکار می‌کند. اما وقتی خدا را می‌یابید، همه آرزوها محو می‌شوند و همه آرزوها برآورده می‌شوند.

آرزوهای دنیوی از تصورات غلط در مورد هدف زندگی ناشی می‌شوند. این زمین خانه واقعی ما نیست. کتاب مقدس به ما می‌گوید که ما به خدا تعلق داریم، ما به تصویر او آفریده شده‌ایم و اراده او این است که ما به اصل الهی خود بازگردیم. چیزی که بشریت از درک آن عاجز است این است که مگر اینکه به منبع الهی خود بازگردد، مجبور خواهد شد برای تحقق آرزوهای بی‌شماری تلاش کند. تصور کنید! درست است که انسان‌ها نمی‌توانند جلوی داشتن آرزوها را بگیرند و داشتن آنها هیچ اشکالی ندارد. با این حال، بیشتر آرزوهای انسانی مانع

تحقق آرزوی نهایی برای بازگشت به خدا می‌شوند. بنابراین، آنها برای خوشبختی انسان مضر هستند. مگر اینکه بشریت خدا را بخواهد و او را پیدا کند، همچنان در آرزوی هر چیزی که فکر می‌کند برایش خوشبختی می‌آورد، خواهد سوخت. اما تحقق فوری همه آرزوها به طور خودکار برای کسانی که خدا را پیدا می‌کنند، حاصل می‌شود.

دو دسته خواسته وجود دارد: آن‌هایی که به ما کمک می‌کنند خدا را پیدا کنیم و آن‌هایی که مانع از یافتن او می‌شوند. برای مثال، اگر کسی به شما بدی کند، ممکن است میل به انتقام را احساس کنید. با این حال، اگر با استفاده از قدرت والاتر و قابل قبول‌تر عشق بر این میل غلبه کنید، از همان ابزاری استفاده کرده‌اید که به شما در یافتن خدا کمک می‌کند. همه خواسته‌ها باید به شیوه‌ای شریف برآورده شوند، زیرا وقتی از طریق ابزارهای دنیوی برآورده می‌شوند، خواسته‌ها به همراه مشکلات و رنج‌ها چند برابر می‌شوند. اگر یاد بگیریم که تمام آرزوهای خود را به خدا تقدیم کنیم، او برای برآورده کردن آرزوهای خوب ما و ریشه‌کن کردن آرزوهای مضر و مخرب ما تلاش خواهد کرد. هیچ محافظی بزرگتر از وجدان پاک نیست و هیچ دفاعی بهتر از داشتن آرزوهای شریف و والا در برابر ضربات زندگی وجود ندارد.

وقتی دریابیم که تصویر کامل خدا در درون ماست، تمام آرزوهایمان برآورده می‌شود، در آن آگاهی مقدس که از تمام گنج‌ها و ثروت‌های زمینی فراتر می‌رود، حتی اگر تمام دنیا را به تو بدهند، متزلزل نخواهی شد، نه ستایش در تو غرور ایجاد می‌کند و نه سرزنش به تو آسیبی می‌رساند، زیرا شادی خدا را در درون خود خواهی چشید و این مهمترین ملاحظه در زندگی تو خواهد بود.

ما باید در درجه اول و مهمتر از همه، در تلاش‌هایمان برای رسیدن به خواسته‌های مشروعمان، از خداوند راهنمایی بخواهیم و این بهترین راه برای دریافت پاسخ به همه دعاهایمان است. اما تضرع باید از دعا حذف شود. روش قدیمی دعا باید تغییر کند و ما باید با اعتماد کامل و ایمان راسخ به خداوند روی آوریم که او ما را می‌شنود و درخواست‌های ما را اجابت می‌کند. خداوند نمی‌خواهد ما از اراده خود - حتی وقتی که به درگاه او دعا می‌کنیم - دست بکشیم، زیرا آن اراده گرانبهاترین هدیه‌ای

است که از دست بخشنده او دریافت کرده‌ایم، حق مقدسی که او از لحظه خلقت ما برای ما در نظر گرفته است.

طبیعتاً باید بین دعاها و آرزوهای معقول و نامعقول تمایز قائل شد. به یاد داشته باشید که آرزو قدرت است؛ اگر به آرزویی - چه خوب و چه بد، چه مفید و چه مضر - بچسبید و شب و روز به آن فکر کنید، سرانجام به آن خواهید رسید. بنابراین، باید محتاط بود و از پرورش آرزوهای مضر خودداری کرد، زیرا آنها برآورده می‌شوند و آسیب‌های عظیم و بدبختی‌های جبران‌ناپذیری را به همراه خواهند داشت.

با گذشت زمان، متوجه خواهید شد که حتی با وجود برآورده شدن خواسته‌هایتان، قلبتان خالی می‌ماند و دچار شورش درونی خواهید شد. تصور کنید که دستگاه گوارشتان ضعیف است، اما هوس غذاهای سرخ‌شده می‌کنید. البته، هر بار که آنها را می‌خورید، با وجود لذتی که هنگام افراط در خوردن تجربه می‌کنید، احساس درد خواهید کرد. بنابراین، احساس خواهید کرد که اشتباه کرده‌اید. خرد حکم می‌کند که از قوه تشخیص برای تشخیص بین خواسته‌های خوب و بد استفاده کنید و هنگامی که این امر محقق شد، آن خواسته‌های اشتباه نباید برآورده شوند. انسان‌ها دارای قدرت درونی تشخیص هستند و باید همیشه از آن استفاده کنند و زندگی خود را مطابق با دستورات وجدان، که صدای خداست، هدایت کنند.

آرزوهای برآورده نشده در قلب باقی می‌مانند. چه ضرری دارد که آنها را در دل نگه داریم؟ پاسخ این است:

هر میلی از نیروهای خاصی تشکیل شده است: یا خیر یا شر، یا هر دو. وقتی شخصی می‌میرد - خدا او را رحمت کند - این نیروها با وجود تجزیه و پوسیدگی بدن نمی‌میرند، بلکه به شکل کپسول‌های معنوی متمرکز، روح را هر جا که می‌رود همراهی می‌کنند. وقتی شخص در یک تجسم جدید دوباره متولد می‌شود، این کپسول‌ها یا قرص‌های روانی به صورت تمایلات رفتاری ظاهر می‌شوند. بنابراین، شخصی که به عنوان یک الکلی از دنیا رفته است، هنگام تولد دوباره تمایل به الکل را با خود به همراه می‌آورد و این تمایل تا زمانی که بر هوس الکل غلبه کند، ادامه می‌یابد. این امر در مورد چیزهای دیگر نیز صدق می‌کند.

حتی کوچکترین کودکان نیز صفاتی را از زندگی‌های گذشته خود به ارث برده‌اند که برخی از آنها از کج‌خلقی‌های شدید رنج می‌برند. برخی دیگر خلق و خوی بدی دارند. البته، خداوند آنها را اینگونه نیافریده است. خواسته‌های برآورده نشده از زندگی‌های گذشته، این تمایلات روانی را شکل داده‌اند و به همین دلیل، روح تا حدودی عجیب به نظر می‌رسد، اگرچه به صورت خالص خداوند آفریده شده است. اگر تصویر خداوند در این زندگی در درون فردی تحریف شود، چه با خشم، ترس یا شهوت، و این صفات اکنون برطرف نشوند، آنگاه آنها با آنها دوباره متولد می‌شوند (یا با آنها دوباره متولد می‌شوند) و بار این تمایلات بدبخت را تا زمانی که در این یا تجسم‌های آینده بر آنها غلبه کنند، به دوش می‌کشند. تا زمانی که بر آنها غلبه نشود، راه فراری از آنها وجود ندارد.

بنابراین، بهتر است اکنون همه آرزوها را برآورده کنید یا آنها را فتح کنید

بهترین راه برای رهایی همیشگی از چنین امیالی، تجربه کردن شادی والای الهی است. در غیر این صورت، این امیال سرکوب‌شده و آرزوهای برآورده‌نشده، روح را آزار می‌دهند و آزار می‌دهند.

انسان باید از طریق بصیرت و خرد دریابد که تنها خداوند قادر به اعطای شادی خالص و پایدار است

بیشتر اوقات، آرزوها در ناخودآگاه پنهان می‌مانند. ممکن است فکر کنید که آنها محو شده‌اند، اما اینطور نیست؛ این یکی از اسرار زندگی است، که خود یک راز بزرگ است.

اما این راز زمانی آشکار می‌شود که زندگی را تحلیل کنیم و در معنای آن تأمل کنیم. اگر هر روز مدت کوتاهی آرام بنشینید و خود را بررسی کنید، متوجه خواهید شد که آرزوهای برآورده نشده‌ی زیادی دارید. این آرزوها مانند میکروب‌های کشنده‌ای هستند که فرد هر جا می‌رود، چه در این زندگی و چه در زندگی بعدی، با خود می‌برد.

بهترین راه پیش رو این است که - از طریق انتخاب عاقلانه - امیال مضر در این زندگی را تشخیص دهید و تلاش‌های خود را بر تحقق امیال خوب خود متمرکز کنید. اگر میل به خودکشی یا انجام هر کار اشتباهی را احساس می‌کنید، باید همین حالا آن میل را از خود دور کنید. در فکر و عمل خود را متقاعد کنید که

بارقه‌ای از الوهیت در روح خود دارید و به یاد داشته باشید که شما به تصویر قادر متعال آفریده شده‌اید و بنابراین قدرت دارید که از طبیعت و عادات فیزیکی خود فراتر بروید.

کمتر به تجملات وابسته باشید و بیشتر از آرزوها جدا شوید، آنگاه در نبرد زندگی پیروز خواهید شد. اگر از درد لاعلاجی رنج می‌برید، تا حد امکان سعی کنید خود را از آگاهی جسمی جدا کنید. از طریق بصیرت می‌توانید بر حواس غلبه کنید. بصیرت خردمندانه آتشی است که آرزوهای مضر و اشتهای مخرب را می‌سوزاند و آنها را به خاکستر تبدیل می‌کند.

این یک رسم رایج است که مردم وسایل قدیمی، فرسوده و غیرضروری را در گوشه‌ای از خانه انبار می‌کنند و هر از گاهی خانه را مرتب و تمیز می‌کنند. به همین ترتیب، در گوشه ذهن ناخودآگاه شما، آرزوهای زیادی با آسیب‌های نهفته نهفته است که اگر به درستی با آنها برخورد نکنید، ممکن است روزی دردسر بزرگی برای شما ایجاد کنند.

خودکاوی در مسیر معنوی بسیار مهم است. ممکن است شما نفرت‌انگیز، تحریک‌پذیر یا زود عصبانی شوید. در این صورت، این صفات ذخیره شده در آگاهی شما نتیجه اعمال گذشته شماست. برای پاک کردن روان خود از این اثاثیه بهم ریخته و فرسوده، باید با اعمال مثبت و سازنده شروع کنید و محبت به دیگران را در خود پرورش دهید. هرچه بیشتر مردم را دوست داشته باشید، آنها بیشتر شما را دوست خواهند داشت و شما عشق آنها را احساس خواهید کرد. اما اگر از آنها انتقاد کنید، حتی به خودتان، آنها آن انتقاد را حس می‌کنند و آن را با شدت بیشتری به شما بازمی‌گردانند!

فرض کنید دشمن قدیمی‌تان مرده است، اما شما هنوز کینه و نفرت نسبت به او دارید. در نتیجه‌ی این تلخی رنج خواهید برد و اثرات مضر آن در جسم و روان شما آشکار خواهد شد. بهتر است او را به خاطر خدا ببخشید، زیرا با این کار، خود را از هوس‌های شیطانی انتقام که آرامش خاطر شما را از بین می‌برد و آرامش شما را بر هم می‌زند، رها خواهید کرد. انباشتن نفرت روی نفرت، یا پاسخ دادن به دشمنی با نفرت، نه تنها خصومت دشمن شما را نسبت به شما تشدید می‌کند، بلکه در نتیجه بدن و احساسات خودتان را نیز مسموم می‌کند. پس با بخششی زیبا ببخشید.

هر از گاهی، انسان باید همه چیز را پشت سر بگذارد تا با خودش تنها باشد، تا در مورد هدف زندگی تأمل کند. اکثر مردم در جریانی از سنت‌ها و مدها سرگردانند. در واقع، آنها هرگز واقعاً زندگی خودشان را نگذرانده‌اند، بلکه زندگی دنیا را زیسته‌اند. به چه چیزی دست یافته‌اند و به کجا رسیده‌اند؟

بنابراین، عاقلانه است که انسان گاهی اوقات خود را از مشغله‌های روزانه و «وظایف» دور کند تا آشفتگی ذهنش آرام شود و سعی کند جوهره آن را بفهمد و هدفی را که می‌خواهد به آن برسد تعیین کند.

به یاد داشته باشید که بزرگترین گواهی که می‌توانید دریافت کنید، گواهی وجدان شماست: صدای بی‌چون و چرا و معصوم روح شما. آنچه وجدانتان به شما می‌گوید، همان چیزی است که واقعاً هستید، بدون هیچ گونه بزک یا پنهان‌کاری.

به قدرت عیسی مسیح فکر کنید که گفت: «پدر، آنها را ببخش، زیرا نمی‌دانند چگونه کاری را که نمی‌دانند انجام دهند.»

و به پیامبر بزرگ فکر کنید که فرمود: «آیا شما را از آنچه درجه انسان را بالا می‌برد، آگاه نکنم؟» گفتند: «بله، ای رسول خدا.» فرمود: «با کسی که به تو نادانی می‌کند، مدارا کن، به کسی که از تو دریغ می‌کند، عطا کن، با کسی که با تو قطع رابطه می‌کند، پیوند برقرار کن و از کسی که به تو ستم می‌کند، درگذر.»

گوش دادن به صدای وجدان روشنتان، مسیرتان را روشن و زندگیتان را پر از برکت خواهد کرد. وقتی در قلبتان میل شدیدی برای رسیدن به خواسته‌ای احساس می‌کنید، از قوه تشخیص خود استفاده کنید و از خود بپرسید: «آیا این خواسته‌ای خوب است یا بد که من به دنبال تحقق آن هستم؟»

عوامل زیادی باعث ایجاد تمایلات انسانی می‌شوند. وقتی کسی یک ماشین مدل جدید می‌بیند، می‌خواهد یکی مثل آن داشته باشد. وقتی خانه‌ای به سبک جدید می‌بیند، می‌خواهد یکی مثل آن داشته باشد. یک مد جدید محبوب می‌شود و مردم آرزوی خرید و پوشیدن آن سبک را دارند!

آرزوها از کجا می‌آیند؟ ساعت‌ها به این فکر کردم که آیا می‌توانی تمام آرزوهایت را دسته‌بندی کنی؟ توانستم همه آنها را مرتب کنم و فقط آرزوهای خوب را نگه دارم و وقتی به ارتباط الهی رسیدم، دریافتم که تمام آرزوهای خوبم به یکباره

برآورده شده‌اند. امروز چیزی را آرزو می‌کنی و فردا روحت آرزوی چیز دیگری را دارد. ذهن تو که از خدای متعال سرچشمه گرفته است، نمی‌تواند با کالاهای این دنیا ارضا شود و هرگز هم نخواهد شد، زیرا دوست عزیزم، تو گرانبهاترین و ارزشمندترین گنج روحت را از دست داده‌ای، کسی که تنها کسی است که قدرت ارضای آرزوهایت و تحقق آرزوهایت را دارد. آن گنج گمشده خداست.

درست است که برخی آرزوهای خوب یا ضروری وجود دارند و شما باید برای تحقق آنها تلاش کنید. اما در حین تلاش برای تحقق آرزوهای کوچکتر خود، فراموش نکنید که ابتدا بزرگترین آرزوی خود را نسبت به خدا برآورده کنید. این باور که آرزوها و وظایف کوچکتر باید ابتدا برآورده شوند، یک توهم و فریب است.

من هنوز در ابتدای سفر معنوی خود به یاد دارم که تعلل می‌کردم و مرتباً مراقبه نمی‌کردم، حتی با اینکه مدام به خودم می‌گفتم که برای آن وقت خواهم گذاشت. یک سال تمام به همین منوال گذشت تا اینکه متوجه شدم به آنچه به خودم قول داده بودم، عمل نکرده‌ام. بلافاصله با خودم عهد کردم که اولین کاری که صبح انجام دهم، شستن و سپس مراقبه در مورد خدا باشد. در آن زمان وظایف روزانه زیاد بود و فرار از آنها حتی برای مدت کوتاهی آسان نبود. بنابراین، تصمیم گرفتم ابتدا وظایف معنوی خود را انجام دهم. و به این ترتیب، درس بزرگی آموختم: وظیفه من در قبال خدا در اولویت است و تنها پس از آن به وظایف کم‌اهمیت‌تر دیگر می‌پردازم.

چرا خداوند باید دروازه‌های ابدیت را به روی بشریت بگشاید اگر بشریت وظایف و ملاحظات دیگری را بر خدا مقدم بدارد؟ خداوند بال‌های معنوی را در درون ما قرار داده و از ما انتظار دارد که در قلمرو روح پرواز کنیم. این بال‌ها آرزوهای معنوی ما، افکار والای ما و اشتیاق خالصانه ما برای منبع الهی‌مان هستند.

بیایید ابتدا خدا را بجوییم. عاقلانه نیست که به وظایف دنیوی نهایت اهمیت را بدهیم، زیرا عزرائیل ممکن است هر لحظه روح را احضار کند، و سپس تمام وظایف، تعهدات، نگرانی‌ها و الزامات یک بار برای همیشه متوقف و پایان می‌یابند. پس چرا اینقدر محکم به زندگی چسبیده‌ایم؟

فرد فکر می‌کند که از امنیت و آرامش خاطر برخوردار است، سپس ناگهان عزیزی را از دست می‌دهد، یا سلامتی یا شغل خود را از دست می‌دهد و امنیت و آرامش خاطر به باد می‌رود!

چقدر عشق من به مادرم زیاد بود! فکر می‌کردم او همیشه با من خواهد بود، اما ناگهان فهمیدم که او در کودکی مرا ترک کرده است! ما نباید از مرگ بترسیم، بلکه باید برای آن آماده باشیم.

زندگی آن چیزی نیست که به نظر می‌رسد به آن اعتماد نکن، زیرا بی‌ثبات، فریبنده و پر از ناامیدی و امیدهای بر باد رفته است. کمال را نمی‌توان اینجا یافت. نمی‌خواهم تصویری غیرواقعی از زندگی به شما ارائه دهم. این دنیا بهشت نیست. این یک آزمایشگاه الهی است که خداوند در آن ارواح را آزمایش می‌کند تا ببیند آیا می‌توانند با نیکی بر امیال شیطانی غلبه کنند و او - یعنی خدا - را بزرگترین آرزوی خود قرار دهند تا بتوانند به پادشاهی او بازگردند.

زندگی مملو از انواع تراژدی و کمدی، مصیبت و شادی است. این یک فرشینه وسیع، همیشه در حال تغییر و پر جنب و جوش از اشکال بی‌شمار است. هیچ دو چیزی دقیقاً شبیه هم نیستند. زندگی هر فرد منحصر به فرد است. هر فرد ویژگی‌ها، طرز فکر و خواسته‌های متفاوتی دارد. اگر هر روز در معرض آزمایش‌های یکسانی قرار می‌گرفتیم، خسته و کسل می‌شدیم. حتی بهشت، اگر همیشه یکسان بود، جذابیت خود را از دست می‌داد. ما عاشق تنوع و گوناگونی هستیم. مفهوم سنتی غالب بهشت کاملاً اشتباه است. اگر واقعاً خسته‌کننده بود، مقدسین و مردان مقدس خدا دعا می‌کردند که برای سرگرمی به زمین برگردند! بهشت دائماً به لذت‌بخش‌ترین شکل تجدید می‌شود، در حالی که زمین اغلب دائماً تجدید می‌شود، اما به شیوه‌ای خسته‌کننده و ناخوشایند.

با این حال، علیرغم این واقعیت که زندگی طاقت‌فرسا و دشوار است، اکثر مردم به آن عادت می‌کنند و معتقدند که راه دیگری برای زندگی وجود ندارد. آنها قادر به مقایسه این زندگی با زندگی معنوی نیستند و از درک میزان درد و خستگی پنهان در لایه‌های این دنیا عاجزند.

در حقیقت، زندگی واقعی نیست. صرفاً سرگرمی است، نه چیزی بیشتر. همانطور که فیلم‌های قدیمی بارها و بارها دوباره اکران می‌شوند، رویدادهای قدیمی نیز به اشکال مختلف تکرار می‌شوند. و با وجود تداوم بی‌پایان زندگی، همان مضامین ارائه شده در فیلم‌های گذشته یکی پس از دیگری دوباره پخش می‌شوند. به راستی، تاریخ تکرار می‌شود و مردم تنها مصنوعاتی در موزه‌های زمان هستند.

برای اینکه بگذارید زندگی شگفتی‌هایش را آشکار کند، آنها را با شادی، بی‌طرفی و بی‌تفاوتی بپذیرید، بدون اینکه تحت تأثیر احساسات قرار بگیرید، انگار که در حال تماشای یک فیلم هستید. خنده‌ی از ته دل، درمانی شگفت‌انگیز برای همه دردهای انسانی است.

باید با آسودگی و راحتی به زندگی نزدیک شوی. این چیزی است که از استادم آموختم. در آغاز آموزش معنوی‌ام در صومعه‌اش، وظایفم را با چهره‌ای عبوس و بدون لبخند انجام می‌دادم. روزی استادم متوجه این موضوع شد و گفت: «انشاءالله همه چیز خوب است! در مراسم تشییع جنازه هستید؟ مگر نمی‌دانی که یافتن خدا به معنای پوشاندن نگرانی‌ها و دفن کردن همه غم‌ها است؟ زندگی را اینقدر جدی نگیر.»

او به من آموخت که وظیفه انسان این است که ذهن خود را از همه حواس‌پرتی‌ها و مشکلات دنیوی فراتر ببرد تا بتواند در خدا آزادی کامل پیدا کند.

باید در شادی و غم، سود و زیان، پیروزی و شکست تعادل را حفظ کرد تا بتوان با شجاعت و اعتماد به نفس با چالش‌های زندگی روبرو شد.

حفظ آرامش درونی علیرغم همه رویدادها بهترین راه برای غلبه بر خواسته‌های فریبنده است. این چیزی است که من از بزرگانی آموختم که تحت تأثیر فراز و نشیب‌های زمان قرار نگرفتند، بلکه تا پایان ثابت قدم و تغییرناپذیر ماندند. حتی پیامبران، هنگامی که شکنجه می‌شدند، هوشیاری مقدس خود را از دست ندادند و به کسی اجازه ندادند عشق خدا را از آنها بدزدد. شادی معنوی خود یک حفاظ مبارک و بزرگترین قلعه همه چیز است. در میان آزمایش‌ها و مصیبت‌ها، نعمت‌هایی را که خدا به شما عطا کرده است به یاد داشته باشید. روح شما معبد مقدس خداست. نباید اجازه دهید تاریکی جهل آن مکان پاک را

آلوده کند. چقدر شگفت‌انگیز است که در حالت آگاهی معنوی، محترم، با وقار، ایمن و در آرامش باشید! از هیچ چیز نترس و از هیچ کس متنفر نباش عشقت را به همه ببخش عشق خدا را احساس کن و حضور او را در همه مردم ببین و بگذار قوی‌ترین آرزویت حضور مداوم او در قلبت باشد این راه زندگی در صلح و آرامش در این دنیاست اما تا زمانی که بادهای سهمگین آرزوها در واحه قلب می‌وزد و درختانش را به شدت تکان می‌دهد، چشیدن این خودخواهی دشوار است.

آرزوها توسط محیط فرد شکل می‌گیرند. آنها از ادراکات حسی ما زاده می‌شوند و توسط محدودیت‌های آن ادراکات محدود می‌شوند. شرکت در یک نمایشگاه روستایی، آرزوی کمی هیجان را برآورده می‌کند، اما پس از بازدید از یک نمایشگاه در سطح جهانی و دیدن همه نمایش‌های مختلف، آن نمایشگاه کوچک جذابیت و گیرایی خود را از دست می‌دهد. بنابراین، ابتدا باید شادی ارتباط با خدا را تجربه کنیم تا بتوانیم آن شادی را با لذت‌های زمینی کمتر مقایسه کنیم. سپس، آرزوها ماهیت والاتری خواهند داشت. آرزوها بی‌پایان هستند؛ به محض اینکه یک آرزو برآورده می‌شود، آرزوی دیگری جای آن را می‌گیرد. اما وقتی خدا را یافتید، همه آرزوهایتان برآورده می‌شود. «ابتدا پادشاهی خدا و عدالت او را بجویید، و همه این چیزها به شما داده خواهد شد (و آنچه نزد خداست بهتر و پایدارتر است)» پس چرا ابتدا به دنبال تحقق آن بزرگترین آرزو نباشید و از دست سخاوتمند خدا بهترین و پایدارترین را دریافت نکنید؟

وقتی خداوند دعای سالک را برای شناخت خود اجابت می‌کند، تمام آرزوهای دیگر او فوراً و برای همیشه برآورده می‌شود.

بعضی‌ها فکر می‌کنند هیچ آرزویی ندارند!

من متوجه شده‌ام که اغلب وقتی مردم به بازار می‌روند چه اتفاقی می‌افتد. ممکن است تمایل خاصی به خرید نداشته باشند، اما ناگهان چیزی توجهشان را جلب می‌کند و با خود می‌گویند: «اوه، بله، باید آن را بخرم!»

حتی اگر فوراً آن را نخرند، شب و روز در فکرشان می‌ماند تا بالاخره آن را بخرند، حتی اگر مجبور شوند پول قرض بگیرند. مدتی از آن لذت می‌برند، اما به تدریج جذابیتش از بین می‌رود و

لذت داشتن آن کاهش می‌یابد، بنابراین چیز دیگری را آرزو می‌کنند و همینطور ادامه می‌یابد.

گاهی اوقات با کسی روبرو می‌شویم که می‌گوید: «آه، کاش فلان مقدار پول (یا یک ماشین مدل خاص یا استخر شنا یا غیره) داشتم» و به محض اینکه آن آرزو برآورده می‌شود، اشتیاق دیگری برای چیز جدیدی به وجود می‌آید.

امیال انسانی ذاتاً ناقص هستند و بنابراین قادر به دستیابی به خوشبختی کامل برای صاحبان خود نیستند.

دنیا سعی خواهد کرد حواس شما را پرت کند تا به یاد نیاورید که تنها آرزوی واقعاً ارزشمند، یافتن خداست. اما باید هر روز این را به خودتان یادآوری کنید. وقتی شخصی تصمیم می‌گیرد سیگار را ترک کند، پرخوری را کنار بگذارد، دروغ گفتن را کنار بگذارد یا تقلب را کنار بگذارد، باید در تصمیم خود مصمم باشد و متزلزل نشود. محیط بد، اراده را تحلیل می‌برد و تضعیف می‌کند و آرزوهای کاذبی را در درون فرد ایجاد می‌کند. بهترین‌ها را از او می‌گیرد و بدترین‌ها را به او می‌دهد. کسانی که با دزدها زندگی می‌کنند، معتقدند که این تنها راه زندگی است. اما معاشرت با افراد خوب، ذهن را به سمت چیزهای والاتر هدایت می‌کند، به طوری که آرزوهای کاذب دیگر نمی‌توانند فرد را وسوسه کنند. همه چیز در این زندگی در معرض تغییر و نوسان است. اما چند لحظه تفکر عمیق یا مطالعه و تأمل در مورد موضوعات ناب معنوی، منبع الهام خواهد بود و جوینده‌ی جدی را از اقیانوس فریب و توهم به سواحل الهی می‌برد، جایی که "هیچ خستگی در آنجا به آنها دست نمی‌دهد و از آنجا بیرون رانده نمی‌شوند".

بزرگترین آرامش برای کسانی که زحمت کشیده‌اند آماده (
و کسی که در جستجوی حقیقت از هیچ تلاشی دریغ شده است،
نکرده، آن را به دست آورده است.)

خوشبختی واقعی در اشتیاق به خدا و تفکر مداوم به اوست. با پشتکار، زمانی فرا می‌رسد که این فکر چنان استوار و تزلزل‌ناپذیر می‌شود که هیچ رنج جسمی، روحی یا عاطفی نمی‌تواند آگاهی شما را از خدا منحرف کند. آیا زندگی با آگاهی از خدا، فکر کردن به او و احساس او در همه حال و ماندن در حرم حضور تسخیرناپذیر او، جایی که نه مرگ و نه هیچ چیز دیگری نمی‌تواند آرامش درونی شما را برباید، شگفت‌انگیز

نیست؟ (کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد.)

وقتی در برابر همه آرزوها مصون شوی، از حضور جاودانه لذت خواهی برد.

زندگی واقعاً عجیب است، زیرا همه چیز در معرض تغییر است، بنابراین، نباید کشتی خوشبختی را بر شن‌های روان این زندگی لنگر انداخت. زمان ما می‌گذرد و آنچه اکنون می‌بینیم روزی از بین خواهد رفت. تغییر تا زمانی که اجازه ندهید به شما آسیب برساند، قابل قبول است. و هنگامی که به شما آسیب می‌رساند، آشفتگی درونی که تجربه می‌کنید پیامی برای شماست که اسیر امیال نشوید. وقتی در روح الهی ایمن هستید، بدون دلبستگی یا وابستگی از همه چیز لذت می‌برید. بنابراین، تلاش برای شناخت او برای کسانی که اهمیت می‌دهند از اهمیت بالایی برخوردار است. در غیر این صورت، زندگی یک ناامیدی ویرانگر خواهد بود و امیدها را به طرز وحشتناکی در هم می‌شکند.

وقتی در سال ۱۹۳۵ به هند بازگشتم، امیدوار بودم از جاهایی که در کودکی دوست داشتم دیدن کنم، اما به محض ورود، متوجه شدم که همه چیز تغییر کرده است. صحنه زندگی به شکلی متفاوت چیده شده است. بزرگترین ناامیدی و شوک زمانی به سراغم آمد که از خانه قدیمی‌ام در آیکاپور دیدن کردم، جایی که قبلاً بازی می‌کردم و پرندگان را تماشا می‌کردم. از تمام چیزهایی که به یاد داشتم، فقط یک درخت باقی مانده بود. چنین است زندگی! چیزهای آشنا و عزیز، یکی یکی از جلوی چشمانمان محو می‌شوند. آماده بودم هر چیزی را بدهم تا خانه‌مان را آنطور که در کودکی‌ام بود ببینم. با این حال، خدا آرزویم را برآورده کرد، زیرا بعداً خانه را در رؤیایی دیدم، جایی که در استخر شنا می‌کردیم، و سپس به طبقه بالا رفتم، روی تخت دراز کشیدم و انبه خوردم، درست همانطور که سال‌ها قبل انجام داده بودم.

اکنون باید آرزوها را با دقت بسیار بررسی و موشکافی کرد، به خوبی دسته‌بندی کرد و فقط آرزوهای خوب را نگه داشت، و حتی به آن آرزوهای خوب هم اجازه نداد که مهمترین آرزوی خدا را خفه کنند.

آن آرزو باید زنده و سوزان بماند و نباید اجازه داده شود که محو شود یا از بین برود. انسان وقتی از خدا می‌خواهد که آرزوهای زمینی‌اش را برآورده کند اما از او نمی‌خواهد که خود را به او آشکار کند، دچار توهم بزرگی است. کودکی را تصور کنید که دائماً از والدینش می‌خواهد که خواسته‌هایش را برآورده کنند، و در غیر این صورت نه در مورد آنها سؤالی می‌پرسد و نه به آنها فکر می‌کند. این ناسپاسی و انکار محبت آنهاست و در این درس عبرتی برای کسانی است که تأمل می‌کنند.

وقتی این کتاب زندگی به کار گرفته شود، فرد تنها با دانش معنوی که در طول اقامت زمینی خود به دست آورده است، همراه خواهد بود. بنابراین، اگر کسی واقعاً نگران آینده معنوی خود باشد، باید خدا همیشه در ذهنش حضور داشته باشد، دائماً او را بخواند و هرگز او را فراموش نکند. وقتی با خدا در ارتباط هستیم، متوجه خواهیم شد که همه آرزوها به شکلی اسرارآمیز برآورده می‌شوند. اما ابتدا باید خدا را جستجو کنیم. او سخاوتمند است و همه چیز را به ما داده است، اما ما فقط زمانی او را خواهیم یافت که از هدایای او راضی نباشیم، بلکه به خودِ بخشنده روی آوریم. ما او را خواهیم شناخت، مادامی که در جستجوی خود صادق باشیم، در آرزوی خود برای نزدیک شدن به او و تجربه حضور مبارک او جدی باشیم.

بزرگترین مانعی که یک فرد با آن روبرو است، خود اوست. وقتی سعی می‌کند آرام بنشیند و به مسائل معنوی فکر کند، ناگهان افکار دنیوی به ذهنش خطور می‌کنند، حواسش را پرت می‌کنند و مانع رسیدن او به هدفش می‌شوند. باید خود را برای کنترل افکار و بدنش آموزش دهد و با انجام این کار، بهشتی قابل حمل را در روح خود حمل خواهد کرد، در زندگی یا مرگ، در بهشت یا جهنم، آن شادی والا همراه او خواهد بود.

ما باید عمیقاً به درگاه خدا دعا کنیم، اشتیاق فراوان خود را بیرون بریزیم، به زبان قلب، آرزوی روح و زمزمه‌های وجدان از او بخواهیم تا ما را بشنود و پاسخ دهد. اما اگر شخصی با بی‌میلی دعا کند و در عین حال به چیز دیگری فکر کند - چیزی که خدا می‌داند دغدغه اصلی آن شخص نیست - او پاسخ نخواهد داد.

اول باید خدا را داشته باشیم. وقتش همین الان است. نباید منتظر بمانیم، زیرا توهمات بسیار قدرتمند هستند. زندگی به

سرعت می‌گذرد و شرم‌آور است که بدون دانستن هدف زندگی، این دنیا را ترک کنیم. هر زمان که لحظه‌ای وقت آزاد داشتیم، باید تأمل کنیم. حتی اگر دعاهایتان در ابتدا مستجاب نشد، از رحمت خدا ناامید نشوید، بلکه به تضرع ادامه دهید. خالصانه دعا کنید و به اجابت دعایتان اعتماد داشته باشید.

من در زندگی‌ام شاهد بزرگترین گواه بر اجابت دعا از سوی خداوند بوده‌ام. اما چنین اجابتی نیازمند تلاش است، زیرا هیچ چیز مهمی بدون تلاش حاصل نمی‌شود. مراقبه برای آشکار کردن اسرار زندگی و ورود به پادشاهی خداوند ضروری است.

عادت‌های بد و سایر عوامل حواس‌پرتی، تلاش‌های شما را تضعیف کرده و عزم شما را سست می‌کنند. اما اگر می‌خواهید شاد باشید، افکارتان را به سوی خدا معطوف کنید، آنگاه او را در نزدیکی خود خواهید یافت.

تمایلات به لذت‌های دنیوی، کششی مغناطیسی ایجاد می‌کند که انسان را به این زمین، زندگی پس از زندگی، می‌کشاند. بازگشت به جسم برای کسانی که آرزوهای خود را در خدا یافته‌اند، غیرضروری می‌شود. هر زمان که می‌خواهند آرزویی را برآورده کنند، به آن فکر می‌کنند و آن آرزو در مقابلشان آشکار می‌شود. مادرم پس از مرگش بر من ظاهر شد و من با دیدن او تسلی یافتم و از خدا به خاطر خوبی‌هایش تشکر کردم. به راستی که او بخشنده‌ترین و مهربان‌ترین است. او آرزوهای ما را برآورده می‌کند تا عشق و سپاسگزاری خود را به ما نشان دهد، زمانی که ما جایگاه اول را در قلب‌هایمان به او می‌دهیم.

وقتی کسی به خدا می‌رسد، ارباب زندگی و سرنوشت می‌شود. ما نباید آرام بگیریم تا زمانی که حضور الهی در زندگی ما کاملاً تثبیت شود. او هر آنچه را که آرزو داریم به ما عطا می‌کند و ما را آزمایش خواهد کرد.

آزمایش‌ها و موانع در مسیر معنوی بسیار زیاد و بزرگ هستند، اما همانطور که از این آزمایش‌ها عبور می‌کنیم و بر آن موانع غلبه می‌کنیم، باید بگوییم: «پروردگارا، تو دعاهای مرا اجابت کردی و بزرگترین آرزوهای مرا برآورده ساختی، بنابراین قلب من با حضور تو غنی شده و روح من با نور تو تابناک است.» درود بر شما

نوع‌دوستی آگاهی را گسترش می‌دهد

وقتی نیت‌های خوب را به دیگران ابراز می‌کنید، آگاهی شما گسترش می‌یابد. وقتی به همسایه خود فکر می‌کنید، بخشی از وجودتان همراه با آن فکر آزاد می‌شود. اما تفکر به تنهایی کافی نیست؛ ما باید آماده باشیم تا تفکر را به عمل تبدیل کنیم.

ازدواج درسی در نوع‌دوستی است. دو نفر سعی می‌کنند زندگی را با یکدیگر تقسیم کنند. سپس فرزندانی به دنیا می‌آیند و والدین آنچه را که دارند با آنها به اشتراک می‌گذارند. اما فکر کردن فقط به خانواده نزدیک و نه هیچ کس دیگری (یعنی من و تو یا فقط ما) نوعی خودخواهی است.

زمانی فرا خواهد رسید که عزیزانمان ما را ترک خواهند کرد؛ این شیوه‌ی زندگی است. این به ما یادآوری می‌کند که هدف نهایی بشریت گسترش مرزهای آگاهی ما با کار کردن برای دیگران و به اشتراک گذاشتن نعمت‌های زندگی با آنهاست.

نوع‌دوستی برای دارنده‌ی خود برکات فراوان و شادی بزرگی به ارمغان می‌آورد، زیرا از طریق نوع‌دوستی، فرد شادی خود را حفظ می‌کند. هدف من شاد کردن دیگران است، زیرا شادی من از شادی آنها ناشی می‌شود.

ما نمی‌توانیم واقعاً طعم موفقیت را بچشیم مگر اینکه شادی خود را با دیگران به اشتراک بگذاریم. منظورم فقط اعضای خانواده نیست، بلکه همه مردم هستند.

ما باید به دیگران فکر کنیم و تا حد توانمان به آنها کمک کنیم. این به معنای فقیر کردن خودمان نیست، بلکه به معنای نشان دادن توجه واقعی و دوستانه به دیگران و تمایل به سهیم شدن در آنها است.

ما ابتدا باید اصول حقیقت را در مورد خودمان به کار ببریم. اگر خودمان نوعدوست نباشیم، نمی‌توانیم نوعدوستی را به دیگران آموزش دهیم. اگر از خودمان شروع کنیم، الگوی خوبی برای دیگران خواهیم شد.

من زندگی‌ام را وقف خدمت و سود رساندن به دیگران کرده‌ام، سفرهای زیادی کرده‌ام و برای مخاطبان زیادی سخنرانی کرده‌ام، اما می‌دانم که از طریق نوشته‌ها و آموزه‌هایم به بهترین شکل به دیگران خدمت می‌کنم.

جمعیت برای گوش دادن به سخنرانی‌ها می‌آیند، نه لزوماً از روی عشق واقعی. مردم برای الهام و آرامش معنوی می‌آیند. اما من روح‌هایی را می‌خواهم که در جستجوی حقیقت باشند، کسانی که خدا را دوست دارند. به همین دلیل است که من بر ضرورت مراقبه در مورد خدا تمرکز کرده‌ام و همچنان تمرکز می‌کنم.

تمام جویندگان جدی و پیگیر در مسیر معنوی خود، اگر با اشتیاق و پشتکار به پیش بروند، تاج موفقیت را بر سر خواهند گذاشت.

ما باید خدا را با تمام قلب، ذهن، روح و قدرت خود دوست داشته باشیم و همسایه خود را مانند خودمان دوست داشته باشیم

منظور از دوست داشتن خدا با تمام قلب، ذهن، روح و قدرت چیست؟

قلب یعنی احساس، ذهن یعنی تمرکز، روح یعنی هماهنگی عمیق معنوی در مراقبه، و قدرت یعنی هدایت تمام انرژی‌مان به سوی خدا

این به معنای دوست داشتن خدا با تمام احساسات خود، با تمام تمرکز خود در مراقبه، با تغییر مسیر انرژی یا قدرت زندگی از ماده به روح و با تغییر توجه از بدن به خدا است.

عشق ورزیدن به خدا بدون تفکر ممکن نیست، زیرا تنها از طریق تفکر می‌توانیم ماهیت معنوی خود را به عنوان روحی که از ازل و ابد با خدایی که او را به صورت خود آفریده است، پیوند دارد، درک کنیم.

ما باید در درون خود تختی برای عشق والا به خدا بسازیم. هیچ چیز در زندگی مهم‌تر از عشق ورزیدن به او، صحبت کردن از او و روشن کردن دیگران برای شناخت او نیست. من هیچ چیز دیگری از مردم نمی‌خواهم.

لذت‌بخش است که تجربه معنوی‌ام را با کسانی که صادقانه در جستجوی آن هستند به اشتراک بگذارم. هیچ چیز به اندازه صحبت کردن با آنها درباره خدا و کمک به آنها برای تجربه حضور او، مرا شاد نمی‌کند.

عشق ورزیدن به خدا و بندگانش زیباست وقتی او را بیابیم، عشق او را در همه احساس می‌کنیم هیچ قدرتی بالاتر از قدرت عشق در جهان هستی نیست.

من پروردگار متعال را می‌بینم که بر آسمان‌ها و اقیانوس‌ها و بر تخت آگاهی‌ام تکیه زده است. او را در درون خود و در روح همه حاضر می‌بینم و او را در تمام اشکال و تجلیات بی‌نهایتش در آفرینش در آغوش می‌گیرم.

اگر خودخواهی نبود، دنیا بهشت می‌شد.

اگر دنیا از خودخواهی شیطانی خود دست بردارد، بهشت را روی این زمین خواهیم دید.

بذر جنگ در قلب خودخواهی بدخواهانه نهفته است. انسان‌های اولیه ابتدا از چماق‌های سنگی استفاده می‌کردند که بعدها به تیر و کمان تبدیل شدند تا از خودخواهی خود در برابر خودخواهی دیگران محافظت کنند. بعدها، تفنگ و تپانچه اختراع شدند، سپس مسلسل و متعاقباً بمب و گاز سمی - همه برای محافظت از خودخواهی یک گروه از مردم در برابر خودخواهی گروه دیگر.

پتانسیل مخرب بشریت بیش از پتانسیل سازنده آن رشد و توسعه یافته است. این جوشش بدخیم - جوشش خودخواهی بدخواهانه - سرانجام خواهد ترکید. اما متأسفانه، بسیاری از زندگی‌ها قبل از اینکه بشریت بیدار شود و بفهمد که خودخواهی ناسیونالیستی کمتر از خودخواهی شخصی مضر نیست، از بین خواهند رفت. یک ملت اساساً از گروه‌های کوچک تشکیل شده است و آن گروه‌ها از افراد تشکیل شده‌اند. هر کس باید از خودش شروع کند.

در نتیجه‌ی این خودخواهی نفرت‌انگیز، جنگ‌ها آغاز می‌شوند، تعادل اقتصادی به هم می‌ریزد و رکود و سپس افسردگی فراگیر می‌شود.

مرزهای بین کشورها ثابت نیستند و دولت‌های جهان دائماً در حال تغییرند.

خودخواهی که بدون توجه به حقوق و خوشبختی دیگران به دنبال خوشبختی است، یا حقوق و منافع دیگران را برای اهداف خود پایمال می‌کند، فقر، ناراحتی و بدبختی ایجاد می‌کند.

ثروتمند شدن به قیمت ضرر دیگران، اشتباه بزرگی است. کمونیسم که ظاهراً به توده‌ها وعده فراوانی و رفاه می‌دهد، موفق نخواهد شد و روزی فرو خواهد پاشید، زیرا مبتنی بر اجبار و سرکوب آزادی‌های شخصی است (توجه: این سخنرانی توسط استاد پاراماهانسا در سال ۱۹۳۷ ایراد شده است و این نتیجه واقعاً به وقوع پیوسته است!)

انسان‌های بزرگ، نوع‌دوستی را بر اساس یک میل معنوی خالصانه برای بخشش، ترویج می‌دهند.

اگر فردی صرفاً بر دست‌ها و پاهایش تمرکز کند و از سر خود غافل شود، مغز برای هدایت مهارت‌های حرکتی عمل نخواهد کرد. تمام عملکردهای بدن باید هماهنگ باشند. به همین ترتیب، ذهن‌ها (تصمیم‌گیرندگان) در ملت‌ها و جوامع باید با دست‌ها و پاها (نیروی کار) هماهنگ کار کنند، زیرا اگر منافع با هم برخورد کنند، نظم از بین می‌رود، هرج و مرج غالب می‌شود و رنج و عذاب به بار می‌آید.

دو معلم در جهان وجود دارد کسی که خدا را راهنما و مرشد خود قرار دهد، از هیچ چیز نمی‌ترسد و کسی که شیطان را رهبر و مرشد خود قرار دهد، رنج فراوانی خواهد کشید.

کلمه کلیدی برای اکثر مردم در این زندگی «من» است. کسانی که روحیه و گرایش معنوی دارند، به همان اندازه که به خودشان فکر می‌کنند، به دیگران نیز فکر می‌کنند. کسانی که فقط به خودشان فکر می‌کنند، دشمنی و کینه اطرافیانشان را به خود جلب می‌کنند. اما کسانی که احساسات و علایق دیگران را در نظر می‌گیرند، متوجه می‌شوند که دیگران به آنها فکر می‌کنند و احساسات آنها را در نظر می‌گیرند.

اگر در شهری صد نفر باشند و هر کدام سعی کنند از دیگران بگیرند، نود و نه دشمن خواهند داشت، اما اگر هر کدام سعی کنند به دیگران کمک کنند، نود و نه دوست خواهند داشت.

من اینگونه زندگی کردم و با بخشیدن به دیگران چیزی را از دست ندادم. در واقع، هر آنچه که بخشیدم، به لطف خدا چندین برابر به خودم بازگشت. اکنون دیگر آرزویی ندارم، زیرا آنچه در اعماق وجودم دارم،

بزرگتر و گرانبهاتر از هر چیزی است که دنیا می‌تواند ارائه دهد. آنچه انسان واقعاً به دنبال آن است، خوشبختی است و هنگامی که خوشبختی به دست آید، نیاز به شرایطی که منجر به آن می‌شود، از بین می‌رود.

من حساب بانکی ندارم چون تنها تضمین من در این دنیا احساسات خوبی است که مردم نسبت به من دارند من به هیچ تضمین زمینی دیگری اعتقاد ندارم ثروت واقعی در زندگی در قلب برادران و دوستان است.

وقتی نوع‌دوست باشیم، خوشحال می‌شویم و اگر این رویکرد را اتخاذ کنیم، اطرافیانمان تحت تأثیر رفتار ما قرار می‌گیرند و سعی می‌کنند از ما تقلید کنند. ما باید خودخواهی را که ریشه همه بدی‌های فردی و ملی است، از بین ببریم.

قدیس در هوا بلند شد

«از کتاب «فلسفه هند در زندگی یک یوگی

«دیشب یوگیا را دیدم که چند قدم در هوا معلق بود»

با این عبارت جالب، دوستم اوپندرا موهان چودری سخنرانی خود را آغاز کرد.

او با اشتیاق لبخندی زد و گفت: «شاید اسمش را حدس زده باشی: منظورت بادوری ماهاسایا نیست که در خیابان فلکه بالایی زندگی می‌کند؟»

اوپندرا با تکان دادن سر موافقت خود را اعلام کرد، هرچند کمی ناامید بود که این خبر از طریق او به من نرسیده بود. دوستانم می‌دانستند که من چقدر در مورد قدیسان کنجکاو هستم و همیشه خوشحال می‌شدند که مرا با یک قدیس جدید آشنا کنند.

ادامه دادم و گفتم: «محل اقامت یوگی خیلی به خانه ما نزدیک است و من مرتباً به او سر می‌زنم.»

سخنان من علاقه زیادی را در اوپندرا برانگیخت، زیرا علاقه در چهره‌اش آشکار بود، و من اضافه کردم:

«من او را در حال انجام اعمال معجزه‌آسا دیدم. او بر هشت تکنیک تنفسی (1) یوگای باستانی که توسط حکیم پاتانجالی ثبت شده است، تسلط داشت (2) روزی، بادوری ماهاسایا با چنان قدرت شگفت‌انگیزی در مقابل من بهاستریکا پرانایاما اجرا کرد که احساس کردم طوفانی سهمگین واقعاً اتاق را در بر گرفته است! پس از آن، او این نفس طوفانی را آرام کرد و در حالت آگاهی والا بی‌حرکت ماند (3) فضای آرامشی که پس از این طوفان ایجاد شد، بسیار واضح و فراموش‌نشدنی بود.»

صدای اوپندرا با ناباوری آمیخته بود، وقتی گفت: «شنیده‌ام که قدیس هرگز از خانه‌اش بیرون نمی‌رود، آیا این درست است؟»

من پاسخ دادم: «بله، حقیقت همین است! او بیست سال گذشته را در خانه‌اش محبوس بوده است، با این حال، او محدودیت‌های این قانون سختگیرانه‌ای را که در ایام تعطیلات مقدس ما بر خود تحمیل کرده بود، کاهش می‌دهد و به سمت مسیر فرعی که گدایان جمع می‌شوند، می‌رود، زیرا سنت بهادری به خاطر قلب مهربانش شناخته شده است.»

او گفت: «اما چطور آن قدیس در هوا معلق می‌ماند و قانون جاذبه را به چالش می‌کشد؟»

من پاسخ دادم: «بدن یک یوگی با انجام تمرینات تنفسی خاص پرانایاما، چگالی خود را از دست می‌دهد و سپس می‌تواند مانند یک قورباغه پرواز کند یا بپرد.» حتی قدیسان که یوگای سنتی انجام نمی‌دهند، با ورود به حالات والای اشتیاق فزاینده به خدا، در هوا شناور می‌شوند.

کنجکاوی در چشمان اوپندرا برق زد و گفت: «دوست دارم درباره این مرد فرزانه بیشتر بدانم. آیا شما در جلسات عصرانه او شرکت می‌کنید؟»

گفتم: «بله، من اغلب به دیدار او می‌روم و از شوخ‌طبعی و خرد شگفت‌انگیز او بسیار تحت تأثیر قرار می‌گیرم. گاهی اوقات خنده‌ی من، وقار جلسه را خراب می‌کند. اگرچه آن قدیس از این موضوع ناراحت نمی‌شود، اما شاگردانش با عصبانیت به من نگاه می‌کنند!»

آن روز بعد از ظهر، در راه برگشت از مدرسه، سری به خانه بادوری ماهاسایا زدم و تصمیم گرفتم به دیدنش بروم. یوگی در انزوا زندگی می‌کرد و شاگردی در طبقه همکف از او محافظت می‌کرد. این شاگرد در مورد بازدیدکنندگان بسیار سختگیر بود و از من پرسید که آیا با استادش قرار ملاقات دارم یا نه. اما استاد فوراً ظاهر شد، چشمانش برق می‌زد و به این ترتیب از بیرون رانده شدن من درجا جلوگیری کرد. او به شاگرد گفت:

« بگذار موکاندا هر وقت که می‌خواهد بیاید. قانون عزلت برای آسایش من نیست، بلکه برای آسایش دیگران است. مردم دنیا از صداقت ما راحت نیستند، که غرورشان را می‌شکند.

قدیسان نه تنها نادر هستند، بلکه گیج‌کننده نیز هستند. حتی در کتاب مقدس، گاهی اوقات می‌بینیم که آنها باعث شرمساری دیگران می‌شوند.»

من به دنبال بادوری ماهاسایا به خانه ساده‌اش در طبقه بالا رفتم، جایی که به ندرت آنجا را ترک می‌کرد. استادان معمولاً با کناره‌گیری از انظار عمومی، زرق و برق دنیا را نادیده می‌گیرند. دنیا به ندرت به آنها توجه می‌کند تا زمانی که جایگاهشان در تاریخ تثبیت شود، زیرا معاصران آن فرزانه محدود به کسانی نیستند که در محدوده تنگ زمان حال زندگی می‌کنند.

گفتم: «ای فرزانه‌ی بزرگ، تو اولین یوگی‌ای هستی که می‌شناسم و همیشه در خانه‌اش می‌ماند.»

او پاسخ داد: «گاهی اوقات خداوند اولیای خود را در خاکی غیرمنتظره می‌کارد تا ما فکر نکنیم که می‌توانیم آنها را تابع قانون خاصی کنیم.»

قدیس در حالی که چهارزانو نشسته بود و به تفکر می‌پرداخت، بدن پرجنب‌وجوشش در حالت نیلوفری قرار داشت. اگرچه بیش از هفتاد سال داشت، اما هیچ نشانه‌ای از پیری یا افتادگی ناشی از نشستن طولانی در بدنش دیده نمی‌شد. قوی و قدبلند، از هر نظر بی‌نقص بود. چهره‌اش ویژگی‌های فرزانه‌ای را که در کتاب مقدس توصیف شده است، داشت: مردی با سری بلند، ریشی پرپشت، همیشه صاف نشسته و چشمان آرام او به حضور الهی دوخته شده بود.

من با آن قدیس در مراقبه نشستم و پس از یک ساعت صدای ملایم او مرا از خواب بیدار کرد:

«شما اغلب وارد حالت سکون می‌شوید، اما آیا به حالت آگاهی واقعی از خدا رسیده‌اید؟»

آن قدیس می‌خواست به من یادآوری کند که خدا را بیشتر از مراقبه دوست داشته باشم، و افزود: «وسیله را با هدف اشتباه نگیر، و وسیله را هدف خود قرار نده.»

او چند انبه به من تعارف کرد و با شوخ‌طبعی سریعش، که با وجود جدیتش برایم جالب بود، گفت:

«اشتیاق مردم برای اتحاد با غذا بسیار بیشتر از اشتیاق آنها برای اتحاد با خداست.»

این جناس باعث خنده‌ی بلندی از جانب من شد و نگاهش با محبتی ملایم شد و گفت: «چه خنده‌ای!» چهره‌اش جدی بود اما

لبخندی سعادتمندانه بر لب داشت. چشمان درشت و نیلوفری‌اش لبخندی مقدس و درونی را پنهان می‌کرد.

قدیس به تعدادی پاکت ضخیم روی میز اشاره کرد و گفت: «این نامه‌ها از آمریکای دور برای من آمده‌اند. من با تعدادی از انجمن‌هایی که اعضای آنها به یوگا علاقه نشان می‌دهند، مکاتبه می‌کنم. آنها هند را با درک بهتری نسبت به کلمب کشف می‌کنند! من خوشحالم که به آنها کمک کنم، زیرا دانش یوگا، مانند نور خورشید، برای همه کسانی که آن را جستجو می‌کنند، رایگان است.»

«آنچه خردمندان برای رستگاری بشر ضروری دانسته‌اند، نباید به خاطر غرب سست شود. شرق و غرب با وجود تجربیات بیرونی متفاوت، از نظر روحی مشابه هستند و بدون تمرین یکی از راه‌های معنوی یوگا، هیچ امیدی به پیشرفت و رفاه ندارند.»

آن قدیس مرا در نگاه آرام خود نگاه داشت، و من آن زمان متوجه نشدم که سخنان او یک پیشگویی پنهان بود. حتی اکنون که این کلمات را می‌نویسم، معنای کامل اشارات به ظاهر بی‌ضرر او را مبنی بر اینکه روزی آموزه‌های هند را به غرب خواهم آورد، درک نکرده‌ام.

گفتم: «ای حکیم بزرگ، چقدر عالی می‌شد اگر کتابی در مورد یوگا برای منفعت بشریت می‌نوشتی!»

او پاسخ داد: «من شاگردانی را تربیت می‌کنم که به همراه شاگردانشان، به کتاب‌های زنده‌ای تبدیل خواهند شد که در برابر پوسیدگی، تغییرات طبیعی زمان و تفسیرهای غیرطبیعی منتقدان مقاومت خواهند کرد.»

ما با یوگی تنها ماندیم تا اینکه شاگردانش عصر از راه رسیدند، زمانی که او یکی از سخنرانی‌های بی‌نظیر خود را ایراد کرد. او مانند سیلی آرام، آوار و خرده ریزهای روانی شنوندگانش را با خود برد و آنها را به سوی خدا هدایت کرد. تمثیل‌های شگفت‌انگیز او به زبان بنگالی بی‌عیب و نقص بیان می‌شد.

آن شب، بهادری جنبه‌های فلسفی مختلف زندگی یک شاهزاده خانم راجپوت قرون وسطایی به نام میرابای را بررسی کرد، که زندگی مجلل کاخ را به خاطر رسیدن به مقام قدیسی رها کرده بود. در ابتدا، یک زاهد برجسته به نام ساناتنا

گوسوامی، به دلیل زن بودن او، از پذیرفتن او به عنوان مرید خودداری کرد، اما پاسخ ساناتنا گوسوامی او را به زانو درآورد و گفت:

«به معلم بگو که من در جهان هستی هیچ مذکری جز خدا نمی‌شناسم. آیا همه ما در پیشگاه او مؤنث نیستیم؟»

(یک ایده مقدس وجود دارد که خداوند تنها اصل مثبت و خلاق در جهان است و خلقت او چیزی جز یک توهم منفی نیست.)

میرابای شاعر بود و اشعار بسیاری سرود که سرشار از شادی معنوی بودند و هنوز هم جزو گنجینه‌های ادبی هند محسوب می‌شوند. من یکی از آنها را اینجا به انگلیسی ترجمه می‌کنم (توسط محمود عباس مسعود به شعر عربی ترجمه شده است):

اگر بدن همیشه شسته شود، مشخص خواهد شد
من شیری می‌شدم در میان دریاها
اگر گیاه را بخورد، مطمئناً متوجه خواهد شد
با افتخار به شکل بز درمی‌آمدم
اگر تعداد تسبیح‌ها شمرده شود، به نظر می‌رسد
من با مهره‌های بزرگ خدا را ستایش می‌کردم
کاش بت‌ها سجده می‌کردند
به کوه‌ها و صخره‌ها تعظیم می‌کردم
کاش می‌شد شیر را جرعه جرعه نوشید
برای گوساله‌ها و بچه‌هایشان تا بچشند
اگر ترک همسر منجر به
هزاران نفر فوراً به دلخواه اخته می‌شدند
همه اینها برای آشکار کردن آن کافی نیست
نه، و هرگز قادر نخواهد بود پرده را کنار بزنند
خدا به یک شرط ظهور خواهد کرد:
عشق و اشتیاق قلبی چون آتش

بعضی از شاگردان روپیه‌هایی را در کفش بادوری که در کنار او در حالت یوگا قرار داشت، قرار دادند. این پیشکش مرسوم در هند، ابراز احترام و قدردانی است و نشان می‌دهد که شاگرد دارایی‌های مادی خود را به پای استادش می‌گذارد. دوستان مهربان، مظهر مراقبت و محافظت خداوند از کسانی هستند که او دوستشان دارد.

یکی از مریدان هنگام خداحافظی با اشتیاق به استاد ارجمند نگاه کرد و گفت: «به راستی که شما فوق‌العاده‌اید، استاد! شما ثروت و آسایش شخصی را رها کرده‌اید تا خدا را جستجو کنید و به ما حکمت بیاموزید.» (زیرا همه می‌دانستند که بادوری ماهاسیا در جوانی، هنگامی که تصمیم قطعی برای دنبال کردن مسیر یوگا گرفت، ثروت هنگفت خانوادگی خود را از دست داده بود.)

قدیس پاسخ داد: «اما تو برعکس عمل می‌کنی!» چهره‌ی معلم، سرزنشی ملایم را نشان می‌داد و ادامه داد: «من از چند روپیه و لذت‌های زودگذر و ناچیز به خاطر عشق به پادشاهی جهانی که سعادتش بی‌حد و حصر و بی‌پایان است، چشم پوشیده‌ام. پس چگونه می‌توانی بگویی که من خود را از چیزی محروم کرده‌ام؟ این کوته‌بینان این دنیا هستند که واقعاً چشم‌پوشی می‌کنند! آنها پادشاهی مقدسی را که بی‌همتا است رها می‌کنند و در آرزوی لذت‌های ناچیز زمینی هستند که نه سیر می‌کنند و نه گرسنگی را برطرف می‌کنند!»

من از این دیدگاه متضاد درباره زهد و زاهدان خندیدم: در حالی که یکی قدیس فقیر را ثروتمندتر و برجسته‌تر از کروسوس می‌کند، دیگری بزرگترین میلیونرهای جهان را به فقرای بی‌چیزی تبدیل می‌کند که نمی‌دانند از تحقیر فقر چه رنجی می‌برند.

معلم سخنرانی خود را با تأکید بر ایمان راسخ به پایان رساند و گفت: «نظام الهی امور ما را مدیریت می‌کند و آینده ما را با خردی فراتر از آنچه شرکت‌های بیمه ارائه می‌دهند، سازماندهی می‌کند. جهان پر از افراد مضطربی است که به ابزارهای خارجی برای محافظت از خود اعتماد دارند. افکار دردناک آنها مانند زخم‌هایی بر پیشانی آنهاست. آن یگانه و بی‌همتا که از بدو تولد به ما هوا و شیر داده است، می‌داند چگونه هر روز هر آنچه را که در زندگی به آن نیاز دارند، برای عبادت‌کنندگانش فراهم کند.»

بعد از پایان جلسات مطالعه، به ملاقات‌هایم با آن قدیس ادامه دادم و با شور و شوقی خاموش که به من کمک کرد تا حضور الهی را درک کنم، روزی آن قدیس به جاده رام موهان روی، دور از خانه ما در جاده گوربار، نقل مکان کرد، زیرا پیروان عاشقش برای او یک صومعه جدید به نام تاجندرامات (4) ساخته بودند.

اگرچه آنچه را که می‌خواهم بازگو کنم در این خاطره زود است، اما در اینجا سخنان پایانی بهادری ماهاسیا را که به من گفت، ذکر می‌کنم. کمی قبل از عزیمتم به غرب، برای خداحافظی به او رفتم و با فروتنی در مقابلش تعظیم کردم و از او دعای خیر خواستم. او گفت:

» پسرم، با دعای خیر خداوند پیش برو و شکوه هند باستان را به عنوان سپر محافظ خود در دست بگیر. پیروزی بر پیشانی تو نوشته شده است و اشراف دوردست از تو به خوبی استقبال خواهند کرد.«

منبع: زندگینامه یوگی (فلسفه هندی در زندگی یک یوگی)

پاورقی‌ها

(1) این تکنیک تنفسی به عنوان پرانایاما شناخته می‌شود که به معنای کنترل نیروی حیات یا فعالیت (پرانا) با تنظیم فرآیند تنفس است. پرانایاما بهاستریکا ("زنگ") برای آرام کردن ذهن عمل می‌کند.

(2) پاتانجلی بزرگترین مفسر باستانی یوگا است

(3) در یک سخنرانی در سال 1928، پروفسور ژول بوا از دانشگاه سوربن اظهار داشت که دانشمندان فرانسوی آزمایش‌هایی روی آگاهی برتر انجام داده‌اند و وجود آن را تصدیق کرده‌اند. او آن را به عنوان «همتای ذهن ناخودآگاه در مفهوم فروید» توصیف کرد. این آگاهی برتر شامل استعدادها و ویژگی‌هایی است که یک فرد را واقعاً انسان می‌کند، نه صرفاً یک حیوان تکامل‌یافته». این محقق فرانسوی تصریح کرد که بیداری آگاهی برتر «باید از تلقین یا هیپنوتیزم متمایز شود. وجود آگاهی برتر از نظر فلسفی به رسمیت شناخته شده است و در اصل همان خود برتر توصیف شده توسط امرسون است که علم اخیراً آن را تصدیق کرده است.» امرسون در مقاله خود (روح برتر) گفت: «انسان چهره معبدی است که در آن تمام خرد و خوبی نهفته است و معمولاً آنچه ما انسان می‌نامیم: انسانِ خوردن، آشامیدن، کاشتن و محاسبه کردن، تصویری نادرست از واقعیت اساسی خود ارائه می‌دهد. اما روحی که او ابزار و بیان آن است، اگر اجازه داده شود از طریق افکار و اعمالش آشکار شود، ما مجبور به تعظیم خواهیم شد زیرا در آن صورت در مقابل طبیعت معنوی و در مقابل تمام صفات الهی خواهیم ایستاد.«

(4) نام کامل او تاجنارامات بهادوری بود و "مات" در زبان هندی به معنای عبادتگاه است که اغلب به گوشه عزلت یا صومعه اشاره دارد. در میان قدیسان که "در فضا شناور بودند"، قدیس جوزف اهل کوپرتینو، قدیسی قرن هفدهمی، بود که تجربیات خارق‌العاده‌اش توسط شاهدان ثبت شده است. سنت جوزف حالتی از حیرت و شگفتی نسبت به جهان نشان می‌داد که در واقع یادآوری خدا و ارتباط عمیقی با او بود.

برادرانش در صومعه به او اجازه نمی‌دادند که سر سفره عشای ربانی خدمت کند، مبادا که با ظروف چینی پرواز کند. در واقع، این قدیس به دلیل ناتوانی در ماندن به مدت کافی روی زمین، قادر به انجام وظایف دنیوی نبود! گاهی اوقات، صرفاً دیدن یک مجسمه متبرک کافی بود تا او را به پرواز عمودی وادارد، و در آنجا شاهد دو قدیس - مرد و سنگ - بود که در آسمان‌ها اوج می‌گرفتند.

سنت ترزا اهل آویلا، قدیسی با مقام والای معنوی، نیز ارتفاع فیزیکی را نگران‌کننده می‌دانست. او که زیر بار وظایف اداری متعدد بود، تلاش ناموفقی برای متوقف کردن آزمایش‌های پرواز انجام داد و در این مورد نوشت: «اگر خدا بخواهد، اقدامات بی‌فایده است.» جسد سنت ترزا که در کلیسایی در آلبا، اسپانیا دفن شده بود، به مدت چهار قرن سالم ماند، عطر آن مانند عطر گل رز بود و معجزات بی‌شماری به او نسبت داده می‌شد.

این معجزات همچنین ما را به یاد آنچه در قرآن کریم و روایات) شریف نبوی آمده است، می‌اندازد، مانند داستان اصحاب کهف و درخواست از مریم سلام الله علیها برای تکان دادن تنه خشک نخل تا خرماهای رسیده بی‌موقع از آن بیفتد، و همچنین چگونگی روزی‌رسانی خداوند به مریم، طبق آنچه در سوره آل عمران آمده است: «هر زمان که زکریا در محراب بر او وارد می‌شد، رزقی نزد او می‌یافت، می‌گفت: «ای مریم، این از کجاست؟» مریم گفت: «از جانب خداست»» و همچنین داستان جریج عابد و پسری که در گهواره سخن می‌گفت، و آن سه نفری که وارد غار شدند و سنگ از آنها دور شد و معجزات دیگر).

اراده و تأثیر محیط

مشکلات و سختی‌ها از عدم آگاهی فرد از اعمال گذشته‌اش که در زمان و مکان خاصی مرتکب شده است، ناشی می‌شود. رنج فعلی او ناشی از افکار و اعمالی است که بر زبان آورده است، افکار و اعمالی که در خاک آگاهی ریشه دوانده و جوانه زده و میوه‌هایی از همان نوع افکار و اعمال به بار آورده‌اند.

تنها برای خدا زندگی و کار می‌کنم. هیچ وسوسه یا توهم زمینی مرا اغوا نمی‌کند. من با چشم خرد و بصیرت نگریسته‌ام و پرده‌های فریب و توهم را شکافته‌ام. تو نیز باید بدانی که سفرت به این سرزمین موقتی است. تو برای یک هدف اینجا هستی: تا درس‌های لازم را بیاموزی و به همه کسانی که در زندگی در مسیر تو قرار می‌گیرند کمک کنی.

هر روز صبح از خدا می‌خواهم که به من بگوید از من چه می‌خواهد، و سپس او را می‌بینم که از طریق دستان و ذهنم کار می‌کند و همه چیز طبق اراده او پیش می‌رود.

آزمایش‌ها و بلایا برای شکستن انسان یا فلج کردن اراده او نمی‌آیند، بلکه برای این می‌آیند که او عظمت خدا را درک کند و به قوانین او احترام بگذارد، که از طریق آن می‌تواند به سعادت واقعی دست یابد. خداوند این آزمایش‌های سخت را نمی‌فرستد زیرا در درجه اول ساخته دست بشر هستند. تنها چیزی که از بشریت انتظار می‌رود این است که آگاهی خود را از خواب غفلت بیدار کند و از تاریکی جهل به نور دانش گام بردارد.

خودت را برای احساس آرامش آموزش بده، زیرا هر چه بیشتر این کار را انجام دهی، آن قدرت را در زندگی‌ات بیشتر احساس خواهی کرد.

نیرویی برتر وجود دارد که اگر به سوی آن نور الهی روی آورید، مسیر شما را روشن می‌کند و به شما سلامتی، شادی، آرامش و موفقیت می‌بخشد.

اغلب اوقات، حواس ما به ما لذت‌های زودگذر را وعده می‌دهند، اما در نهایت درد و رنج طولانی مدتی را برای ما به ارمغان می‌آورند. با این حال، فضیلت و خوشبختی واقعی وعده کمی می‌دهند، اما در نهایت شادی خالص و پایدار را به ما ارزانی می‌دارند. به همین دلیل است که من شادی درونی و پایدار را شادی واقعی و لذت‌های حسی موقت را صرفاً لذت می‌دانم.

اگر فردی عادت بدی دارد که او را آزار می‌دهد و شب‌ها بیدار نگه می‌دارد، می‌تواند با اجتناب از هر چیزی که ممکن است آن را تحریک یا برانگیزد، بدون تمرکز روی آن و تلاش برای سرکوب آن، از شر آن خلاص شود. این یک روش غیرمستقیم برای مبارزه با آن است. اما یک راه مستقیم و مثبت نیز وجود دارد: با هدایت افکار خود به سمت یک عادت خوب و تلاش برای پرورش آن تا زمانی که به بخشی از زندگی‌اش تبدیل شود که بتواند به آن تکیه کند و به آن وابسته باشد.

افراد با شخصیت خوب معمولاً شادترین افراد هستند. آنها کسی را به خاطر مشکلات و مسائلی که با آنها مواجه می‌شوند سرزنش نمی‌کنند؛ در عوض، آنها را به خودشان نسبت می‌دهند و خود را شخصاً مسئول می‌دانند. آنها کاملاً آگاه هستند که هیچ کس قدرت خوشحال یا ناراحت کردن آنها را ندارد، مگر اینکه خودشان اجازه دهند اعمال، سخنان و افکار دیگران بر آنها تأثیر مثبت یا منفی بگذارد.

افرادی که خشک و انعطاف‌ناپذیرند، شاد نیستند. آنها کاملاً عاری از احساس هستند، درست مانند سنگ‌ها. انسان باید با تمام افکار، احساسات و بینش خود زندگی کند و نسبت به هر آنچه در اطرافش می‌گذرد، هوشیار و

مراقب باشد، درست مانند یک عکاس ماهر که منتظر بهترین فرصت‌ها است تا شگفت‌انگیزترین عکس‌ها را از زیباترین مناظر ثبت کند.

خوشبختی واقعی انسان در آمادگی مداوم فرد برای یادگیری و عمل به شیوه‌ای مناسب و محترمانه نهفته است. هر چه فرد بیشتر خود را بهبود بخشد، بیشتر به پیشرفت و خوشبختی اطرافیان خود کمک می‌کند.

تعداد کمی از کسانی هستند که موقعیت خود را تجزیه و تحلیل می‌کنند و تصمیم می‌گیرند که آیا در حال پیشرفت هستند یا عقب‌گرد. به عنوان انسان‌هایی که از موهبت درک، خرد و فهم برخورداریم، بزرگترین وظیفه ما این است که از خرد و ادراک خود به درستی استفاده کنیم تا بدانیم که آیا در حال پیشرفت هستیم یا عقب‌گرد و اگر شکست مکرراً به ما ضربه می‌زند، نباید ناامید شویم یا امید خود را از دست بدهیم.

شکست باید به عنوان یک کاتالیزور، نه یک عامل بازدارنده، برای رشد جسمی و روحی ما عمل کند.

شکست بهترین و مناسب‌ترین فصل برای کاشتن بذر موفقیت است.

نباید روی شکست و فقدان تمرکز کرد، بلکه باید بارها و بارها تلاش کرد، مهم نیست تلاش‌های قبلی چقدر زیاد و تلخ بوده‌اند. هر تلاش جدیدی پس از یک شکست باید به خوبی برنامه‌ریزی شده و از نظر فکری برانگیزاننده باشد. علاوه بر این، باید بین آرزوهای مادی و آرزوهای معنوی تعادل برقرار کرد، بدون اینکه اجازه داد یکی دیگری را تحت الشعاع قرار دهد.

هیچ فرد واقعاً معنوی نمی‌تواند بدون موفقیت مادی زندگی کند و دغدغه‌های مادی هیچ‌کس آنقدر زیاد نیست که مانع از تفکر درباره خدا و اختصاص زمان لازم به تفکر، خدمت و وظایف معنوی شود.

شکست مزمن هنوز درس‌های زندگی را نیاموخته است و فرد خودخواهِ معتقد به معنویت، به دلیل بی‌توجهی به زندگی مادی، با از دست دادن تعادل روانی، خود را مجازات می‌کند.

اگر شخصی تمام کار و فعالیت‌های خود را وقف خدمت به دیگران کند و آنها را با ذهنیتی رضایت‌بخش به انجام برساند، واقعاً شایسته توجه و قدردانی است.

ما نباید یک‌جانبه‌نگر باشیم؛ بلکه باید فعالیت‌های خود را متعادل کنیم و وظایف و تکالیف خود را بر اساس اهمیت آنها اولویت‌بندی کنیم. وظیفه چیزی است که فرد با شادی انجام می‌دهد، نه برای منافع مادی. وظیفه معنوی و اخلاقی باید در زندگی در اولویت باشد.

هر انسانی پتانسیل‌های بکری دارد. او تمام نقاط قوت لازم را داراست. ذهن خود یک قدرت برتر است و باید از عادات و مفاهیم منسوخ و محدودکننده رهایی یابد.

افکار شیطانی می‌توانند فرد را به محیطی مضر سوق دهند که در آنجا بتواند خود را آنطور که می‌خواهد ابراز کند. با این حال، فرد می‌تواند افکار و آگاهی خود و در نتیجه محیط خود را از طریق اراده تغییر دهد. اگر فردی برای مدت طولانی در یک محیط مضر باقی بماند، آن محیط به طور ناخودآگاه بر او تأثیر می‌گذارد. با گذشت زمان، فرد در نهایت آزادی خود را برای انتخاب یک محیط سالم و بی‌خطر از دست می‌دهد و تحت تأثیر منفی آن محیط مضر قرار می‌گیرد.

تأثیر سیارات و ستارگان بر زندگی انسان ناشی از تعامل جاذبه و دافعه بین سیارات و بدن انسان است. کسانی که اراده قوی دارند با خدا همسو هستند و منتظر نمی‌مانند که سیارات و ستارگان به آنها لطف کنند، بلکه مانند شهابی نافذ به سفر خود ادامه می‌دهند و جز ستاره راهنمای خدا که خورشید خورشیدها و پروردگار قانون و ارواح است، تأثیری نمی‌پذیرند.

نامه‌هایی از شاگردانش به استاد پاراماهانسا

در جلد چهاردهم مجله فرهنگ درونی

نامه‌هایی که نویسندگان آنها از کشورهای مختلف ارسال کرده‌اند، که از آنها موارد زیر را استخراج می‌کنیم:

مایلم به اطلاعتان برسانم که با مطالعه‌ی دقیق آموزه‌های شما،

من به روشن بینی معنوی رسیدم

همانی که همیشه دنبالش می‌گشتم

آموزه‌های تو درهای خوشبختی را به روی من گشوده است

* * *

من روزانه جملات تاکیدی معنوی شما را تمرین می‌کنم

متوجه شده‌ام که افکار منفی به تدریج کاهش می‌یابند

ترس‌ها از بین رفته‌اند

از تک تک لحظات زندگیم لذت میبرم

ممنون از کمکتون

* * *

من نعمت‌های زیادی دریافت می‌کنم

از آموزه‌های معنوی شما

مشتاقانه منتظر خواندن اندیشه های شما هستم

تمام تلاشم را می‌کنم تا آن را در زندگی‌ام به کار ببرم

آموزش های شما زیبا و مفید هستند

* * *

من در فلسفه‌ی شگفت‌انگیز تو می‌یابم

آنچه تحسین و الهام را برمی‌انگیزد

عمیق‌ترین سپاس من برای هر آنچه به من داده‌ای

از کمک و آسایش روانی

* * *

احساس فوق‌العاده‌ای دارم که هر هفته آن را دریافت می‌کنم

درباره درس جدیدی از آموزه‌های شما

من در هر درس لذت و روشن بینی می یابم

* * *

از صمیم قلب از شما سپاسگزارم

تا به من کمک کند تا خودِ درونی‌ام را درک کنم

و مرا از قدرت‌های نهفته در درونم آگاه کند

و نور خدا را به بینش من نشان دهد

از طریق آموزه‌هایی که از شما دریافت کردم
* * *
هنوز هم دیدار تو را به یاد دارم
چهار سال است که در افکارم زندگی می‌کند
من هنوز ایمان کامل تو به خدا را به یاد دارم
و عشق تو به انسانیت
به من کمک کرد تا خودم را بشناسم
وقتی فکر کردم تنهام
من هیچ دوستی ندارم و هیچ کس نیست که با من همدردی کند
بهم اعتماد به نفس داد و روحیه ام رو بالا برد
به من الهام بخشید تا در مواجهه با شرایط زندگی شجاع باشم
* * *
چهل سال
شاخه‌های مختلف علم و دانش را آموختم
اما از آن همه درس خواندن چیزی نصیبم نشد
در مورد چیزی قابل مقایسه با آنچه از آموزه‌های شما آموخته‌ام
* * *
از خواندن آموزه‌های شما بسیار بهره می‌برم
اگر تعداد افراد بیشتر باشد
آنها ایده‌های شما را بررسی و اجرا می‌کنند
جهانی که در آن زندگی می‌کنیم، چنین خواهد بود
بهتر از اینی که هست

* * *

دوست دارم از صمیم قلب از شما تشکر کنم

به خاطر نعمت‌هایی که به زندگیم سرازیر شده

از وقتی که با تمرکز و توجه شروع به خواندن آموزه‌های شما کردم

متشکرم، و خداوند به تلاش‌های شگفت‌انگیز شما برکت دهد

و کار شما که وقف خدمت به بشریت است

* * *

از وقتی که از شما خواستم برای موفقیتم دعا کنید

وضعیت من به طور قابل توجهی بهبود یافته است

عمیق‌ترین قدردانی من و امیدوارم که همچنان دعا کنید

* * *

وقتی آخرین پیامت را دریافت کردم

من هنوز در جنگل تاریک تردید سرگردان بودم

و او قادر به دیدن مسیر خروج از آن جنگل نبود

اما به لطف خدا، و دعاهای ویژه شما

مسیر روشن‌تر شد و ایمانم به خدا قوی‌تر شد

اوضاع من از هر نظر بهتر شد

و لطفا همیشه در دعاهای مستجاب شده ات مرا به یاد داشته باش

* * *

آموزش های شما خیلی به من کمک کرده

و از آن سودهای کلانی بردم

و با دلایل قطعی برای من ثابت شد

اثربخشی جملات تاکیدی معنوی و تفکر مثبت شما

من غرق در سپاسگزاری هستم

به خاطر سلامتی، شادی و آرامشی که احساس می‌کنم

احساس می‌کنم که هر روز در مدیتیشن پیشرفت می‌کنم

* * *

اگر آموزه‌های شگفت‌انگیز و الهام‌بخش شما نبود،

زندگی من در این سطح زمینی بسیار محدود می‌بود

از توجه ویژه شما کمال تشکر را دارم

که او در طول سه سال گذشته به من داده است

* * *

با تشکر از مجله فرهنگ معنوی

که در آن هر روز برکت و تغذیه روح را می یابم

خدا را شکر می‌کنم که مرا با شما و آموزه‌هایتان آشنا کرد.

* * *

مایلم از شما بابت نامه‌های ماهانه‌تان تشکر کنم.

آخرین پیام را پر از الهام یافتم

طوری که آن را برای دانش‌آموزانم در کلاس ادبیات خواندم.

آنها به محتوای آن واکنش مثبت نشان دادند

برای همه ما اتفاق مبارکی بود

من از ایده‌هایی که در نامه گنجانده بودید بسیار تحت تأثیر قرار گرفتم.

آنقدر که دلم خواست آن را با شاگردانم به اشتراک بگذارم

این پیام باعث ایجاد حالت تأمل عمیقی شد

و درون‌نگری در اسرارِ روح

احساس می‌کنم به من در حل مشکلات کمک می‌کند

و برخورد عاقلانه و مثبت با تجربیات زندگی

* * *

آموزه‌های شما بی‌نظیرند

نمی‌خواهم حتی یک درس از درس‌هایت را از دست بدهم